



¿Por qué pusiste esa aguja allí?
Y otras preguntas comúnmente escuchadas dentro de
una clínica de acupuntura, con sus respuestas.

**Andy Wegman
&
Christina Guzman**

Por qué pusiste esa aguja allí?

¿Por qué pusiste esa aguja allí?

Y otras preguntas comúnmente escuchadas dentro de una clínica de acupuntura, con sus respuestas.

Andy Wegman

Todos los derechos reservados, 2010 Manchester Acupuncture Studio, LLC

Andy Wegman

Traducción - Christina Guzman

Editing: Cris Monteiro, Tracy LaCreta, Jennifer Woolf, Mary Cole, Gabriela Ramirez-Darris and Jan Donahue

Arte de la portada: David Grant (www.bchiclitiz.com)

Arte de Interior: Dave Rioux

Hecho en Manchester, NH

Este libro también esta disponible como un libro de audio gratis en:

www.manchesteracupuncturestudio.org



Unas palabras del autor

Introducción

Preguntas comunes y

Sus respuestas:

Las secciones 1, 2 y 3

Recursos y

Lecturas recomendadas

Gracias

Índice de preguntas

Unas palabras del autor

Un hombre que suele dormir bien durante los 45 minutos durante sus tratamientos de acupuntura me hizo señas a su sillón reclinable después de un corto tiempo que lo había dejado. El me habló rápidamente y en voz baja me dijo, "tengo una idea para un libro que puedes escribir". Me urgió que escribiera el título y la idea general que se le ocurrió. Me dijo escríbelo igual como si estuvieras conversando con alguien. Inmediatamente me gustó su idea, y me encantó el hecho de que se inspiró durante un tratamiento. Algunos de mis mejores pensamientos se me han ocurrido durante los tratamientos de acupuntura también.

El señor había llegado recientemente a descubrir y amar la acupuntura. En particular, le gustaba el modelo de la clínica de Acupuntura Comunal que le permitía poder pagar los tratamientos que anteriormente eran más costosos. También se aseguró de mencionar lo mucho que apreciaba la transparencia, el sentido del humor, la conversación franca y la cultura informal de las clínicas de la comunidad que había visitado.

Después de que le señale que sí, con la cabeza para afirmar que todo lo tenía escrito en un papel, él cerró los ojos y se recostó junto a varios otros en una escena que se repite día tras día en nuestra clínica y en un muchas clínicas comunitarias en todo el país, en los meses siguientes.

~~~

Debido a las cientos de personas que vemos cada semana en nuestra clínica para las cuales la acupuntura es algo muy nuevo - y miles de otras que están por primera vez teniendo la misma experiencia en otros lugares - decidí seguir adelante con este proyecto. Especialmente sabiendo cómo esta información me hubiera servido cuando yo era un profesional nuevo en los últimos años.

No me había encontrado con una serie de preguntas tan directas o prácticas, con sus respuestas como me había propuesto - y ciertamente no con un énfasis en el movimiento nuevo que iba creciendo de acupuntura para la comunidad como un negocio justo y social.

Quiero esta información para hablar con nuevos amigos quienes podrán hacer preguntas similares durante los próximos años, los años anteriores a un acceso generalizado a la acupuntura asequible que permitirá a millones acceso a tratamientos tan fácilmente como ahora podemos comprar una rebanada de pizza y una taza de café en nuestros vecindarios, y cuando un libro como éste no vaya a ser necesario.

Adelante,

Andy Wegman  
Manchester, NH  
Primavera 2010

## Introducción

Este es un libro de preguntas más frecuentes que nos preguntan en nuestra clínica de acupuntura y las mejores respuestas que tenemos para ofrecer. Se ha compilado y escrito para facilitar la preocupación por aquellos que son nuevos a la acupuntura - a ambos lados de la aguja.

El Centro de Acupuntura Comunal esta ubicado en Manchester, New Hampshire, EE.UU. En el momento de la escritura, el centro está dando 350 + tratamientos cada semana. Mencionamos esto sólo para demostrar nuestras habilidades de reconocer las preguntas mas frecuentes. Los autores que participaron en este proyecto trabajan juntos en el estudio de acupuntura Manchester Studio – A.

Nuestra experiencia colectiva como acupunturistas nos dice que la acupuntura es simple de usar y las herramientas necesarias son pocas y de bajo costo. Debido a esto, sabemos que hay la posibilidad de desempeñar un papel significativo en la reducción de los costos individuales de la salud y al mismo tiempo que aumenta el bienestar de nuestras comunidades en su conjunto. Este folleto tiene como objetivo desempeñar un papel pequeño que esta visión llegue a pasar.

La acupuntura es francamente un misterio para la mayoría de las personas que conocemos. De repente, también es un misterio para muchos de los acupuntores. El hecho de que la colocación de unas pequeñas agujas en los brazos y las piernas pueden conducir a un mejor funcionamiento mental y físico y que puede llegar a menos sufrimiento es poco menos que maravilloso.

Lo más importante de la acupuntura es que puede ser profundamente eficaz para una amplia variedad de problemas de salud comunes, y así posiblemente pueda que sea muy útil para muchas personas. Realmente útil. Útil en formas inesperadas. Útil, a veces incluso cuando múltiples medicamentos y cirugías no han funcionado. Y sabemos esto sólo porque miles de personas que han recibido tratamientos nos han dicho esto, muchas veces.

Esperamos sinceramente que la siguiente información quite un poco del misterio de la acupuntura y la haga más atractiva. Tal vez simplemente le ayudará a decidir en su primer tratamiento con más confianza. Después de todo, es mucho mejor tomar una dulce "siesta de la aguja", sin tener dudas en la mente de uno.

~~~~

Nota para el lector: Siéntase libre de tocar sobre los siguientes temas en la orden que se escribieron o déjese caer en la entrada de la conversación escrita o al final así como a usted le parezca mejor.

Preguntas comunes y sus respuestas

Sección 1)

La visión completa

Sección 2)

Durante su tratamiento

Sección 3)

**Preguntas que solo se escuchan en una clínica de
acupuntura para la comunidad.**

1

La visión completa

1) ¿Que es la acupuntura?

Primero vamos a definir los términos:

"Acupuntura" El término proviene del latín "acus" (punto) y 'punctura' (pinchar).

Aquí están los caracteres chinos que hacen referencia a la acupuntura: que significa "Zhen Jiu", "la aguja (y moxa), la medicina"

針灸

Del Diccionario Webster:

Entrada Principal: acupuntura

Pronunciación:

Función: sustantivo femenino

Fecha: 1684

Una práctica de origen chino de insertar agujas finas a través de la piel en puntos específicos, especialmente para curar enfermedades o aliviar el dolor.

Esto parece una buena definición rápida como cualquier otro. Vamos a ofrecer a otras con un poco más detalle:

La acupuntura es una de las terapias médicas más antiguas, más comunes y fiable, utilizada en todo el mundo. Profesionales de la acupuntura utilizan agujas muy finas, estériles, desechables, y las meten superficialmente en áreas específicas del cuerpo con el fin de ayudar a la capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo.

Durante las tres décadas más o menos en el que la acupuntura ha ganado popularidad en los Estados Unidos, que ha sido probado por un creciente cuerpo de evidencia científica para ser no sólo excepcionalmente seguro, pero estadísticamente eficaz también.

2) ¿Qué se supone que voy a sentir durante el tratamiento?

En general, cuando recibas un tratamiento de acupuntura y te pongan la agujas, debe hacerte sentir calmado/a y con un poco de sueño. Generalmente, la gente a veces se siente extraña y se puede sentir bastante pesado o ligero, ya cuando estén acostados tranquilamente en sillones o en las mesas durante la duración del tiempo de tratamiento. La mayoría de personas se duermen o se relajan tranquilamente.

3) ¿Porque debo querer recibir tratamientos de acupuntura?

La gente usa la acupuntura por muchas razones diferentes. Para nuestros propósitos, vamos a ofrecer dos respuestas principales a esta pregunta.

A) Aquí esta una lista de condiciones que la Asociación Mundial de Salud ha dicho que son apropiadas para los tratamientos de acupuntura. Las siguientes condiciones no son limitadas pueden ser mas.¹ :

Las reacciones adversas a la radiación y / o quimioterapia
La rinitis alérgica (incluyendo la fiebre del heno)
El cólico biliar
Depresión (incluida neurosis depresiva y la depresión después del accidente cerebrovascular)
La disentería aguda bacilar
Dysmenorrhoea, primary Dismenorrea, primaria
Epigastralgia aguda (en la úlcera péptica, gastritis aguda y crónica, y gastrospasm)
Dolor facial (incluidos los trastornos craneomandibulares)
Dolor de cabeza
Alta Presión
Dolor de la rodilla
Leukopenialeucopenia
Dolor de la espalda baja
Malposition of fetus, correction of Mala posición del feto, la corrección
Nausea de embarazo
Las náuseas y los vómitos
Dolor del cuello
El dolor en odontología (incluyendo el dolor dental y la disfunción temporomandibular)
Periartritis del hombro
El dolor postoperatorio
Cólico renal
La artritis reumatoide
Ciática
Torceduras
Infarto cerebral
"El codo de tenista" codo / golfista - epicondilitis
Dolor abdominal (en la gastroenteritis aguda o debido a un espasmo gastrointestinal)
El acné vulgar
La dependencia del alcohol y la desintoxicación
La parálisis de Bell
El asma bronquial
Dolor por cáncer
Neurosis cardíaca
La colecistitis crónica, con exacerbación aguda
Colelitiasis
Síndrome de estrés debido a la competencia
Dolor de oído
Traumatismo craneo (cerrado)
Encefálico
La diabetes mellitus, no dependiente a la insulina
Epidemia de fiebre hemorrágica
Epistaxis, simple (sin enfermedad generalizada o local)
Dolor Ocular debido a una inyección subconjuntival

1. Zhang X. *Acupuncture: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials*. Geneva: World Health Organization, 2002. The World Health Organization

La infertilidad femenina
Espasmo facial
El síndrome uretral femenino
La fibromialgia y la fascitis
La artritis gotosa
Virus de la hepatitis B el estado de portador
Herpes zoster (humano (alfa) herpes virus 3)
Fiebre epidémico hemorrágico
Hiperlipidemia
Hypo-ovarianismo
El insomnio
Dolor de parto
La deficiencia de lactancia
Disfunción sexual masculina, no orgánica
La enfermedad de Ménière
La neuralgia post-herpética
Neurodermatitis
La obesidad
Dependencia a cocaína, la heroína y el opio
Osteoartritis
Dolor debido a la exploración endoscópica
El síndrome de ovario poli quístico (síndrome de Stein-Leventhal)
La convalecencia postoperatoria
Síndrome premenstrual
La prostatitis crónica
Prurito
El síndrome de dolor seudorradicular y radicular
El síndrome de Raynaud, primaria
Infección recurrente del tracto urinario menor
La distrofia simpática refleja
Retención de orines, traumático
Esquizofrenia
Síndrome de Sjögren
Dolor de garganta (incluyendo anginas)
Dolor de Columna Vertebral, aguda
Tortícolis
Disfunción de la articulación temporomandibular
Dependencia de tabaco
Síndrome de Gilles de la Tourette
Colitis ulcerosa crónica
Urolitiasis
La demencia vascular
La tos ferina (pertusis)

B) Además de lo “obvio” aquí hay una lista de condiciones - es decir, situaciones que definitivamente deben ser tratadas con la acupuntura sin esperar.

Esguince Atlético

Dolor fuerte de espalda y /o la tensión del cuello

Temporal trastorno mandibular (ATM)

La parálisis de Bell

Dolores de cabeza (incluyendo migrañas)

Palpitaciones

Las primeras etapas de la gripe frío /el asma

La tendinitis, artritis, insomnio (falta de sueño)

Raynaud ansiedad

Altos niveles de estrés

Aadiciones

Síndrome de colon irritable

Reflujo

Hemorroides

Muchas cuestiones ginecológicas (incluyendo el síndrome premenstrual)

Herpes zoster (culebrilla)

Antes y después de todo tipo de cirugías para la curación acelerada.

4) ¿Tengo que creer en esto para que funcione?

Por supuesto que no. Sólo tienes que creer lo suficiente como para ir un par de veces con el fin de darte la oportunidad de ver cambios positivos.

5) ¿Los acupunturistas tienen que tener creencias religiosas que yo no conozco?

No. Los acupunturistas vienen de muchas tradiciones de fe diversas y diferentes como por ejemplo como tu gerente de banco local, tu mecánico o de la persona que te corta peluquero. La acupuntura es nacida de las tradiciones filosóficas, no religiosas. Se da y se recibe a muchos miles de veces cada día por los cristianos, judíos budistas, hindúes, musulmanes y ateos entre otros.

6) Así entonces.... ¿cómo funciona todo esto?

Esta es realmente la pregunta de un millón de dólares. La respuesta más fácil que podemos ofrecer, en términos biomédicos, es que nadie tiene una explicación definitiva. Ha habido muchos intentos de clavar la mejor y única razón por que funciona tan bien la acupuntura, pero hasta donde sabemos nadie lo tiene - todavía.

Lo mas probable es que no hay un solo factor, sino que muchas de las reacciones ocurren al mismo tiempo con la participación de los diferentes sistemas de nuestro cuerpo, incluyendo el sistema nervioso central- que permiten a la acupuntura de tener amplios efectos, fuertes y que duran. Esto es a causa de que en las personas que previsiblemente se alivian de la respuesta biológica de “lucha o huida” (simpático_ de luego, cambiar a un estado de “descansar y recuperarse” (parasimpático) ya una vez que se coloca las agujas durante el tratamiento.

Si han dicho o han leído que hay solo un factor para tener en cuenta cómo funciona la acupuntura, esa explicación probablemente no es el cuadro completo.

Los estudios con mayor frecuencia que se hacen con referencia al tema de cómo funciona la acupuntura han sido dirigidos y escritos por el Dr. Bruce Pomerantz, un médico estadounidense. A través de sus estudios en curso, él y sus colegas han descubierto que el cuerpo produce cantidades medibles de endorfinas (sustancias químicas naturales contra el dolor) cuando se recibe la acupuntura. Por un tiempo, se pensaba que esto iba a ser el gran avance para la comprensión del mecanismo del efecto de la acupuntura. En nuestra opinión, sin embargo, hay límites a esta explicación. Por ejemplo, su estudio más importante fue con un tratamiento muy agresivo de las agujas de acupuntura y luego con electricidad añadido a las agujas. Fue sólo bajo estas circunstancias que la cantidad medible de endorfinas fueron identificadas. Por ejemplo esto no ayuda a explicar cómo muchos tratamientos mucho más sutil con solo las agujas (como los vistos en la mayoría de las clínicas de acupuntura) pueden iniciar cambios y causar una reducción en el dolor o mejorar la función.

El Dr. Pomerantz parece reconocer que su investigación llevada a cabo a este punto, solamente ofrece explicaciones parciales.

7) ¿Qué tan pronto voy a empezar a ver los cambios?

Esto depende de lo que son tus problemas o áreas de atención, cuánto tiempo ha estado presente el problema y tu estado general de salud. Por ejemplo problemas de salud (agudos) que han existido a corto plazo son los problemas que responden con sólo unos pocos tratamientos, mientras que problemas de salud a largo plazo (crónicos) pueden durar hasta doce o más tratamientos antes de que se vean cambios consistentes.

Esta es una pregunta que debe dirigir con su acupunturista durante su primera o segunda visita.

8) ¿Tendré que venir a tratamientos de acupuntura para siempre para seguir sintiendo me bien?

Probablemente no, pero esto también depende en la razón o razones en que te llevaron a buscar tratamiento de acupuntura en primer lugar

Por cuestiones de corto plazo, unas pocas sesiones de acupuntura deben ayudarte. Para problemas crónicos o de larga duración, un programa de mantenimiento de algún tipo sería el fin de mantener los sistemas funcionando sin problemas y de manera constante después del período inicial de alivio y el cambio. Por ejemplo, mi paciente Melissa vino en busca de ayuda con dolor y la hinchazón de una torcedura del tobillo que le había pasado en las últimas 24 horas. Este tipo de herida responde mejor a unas series de dos tratamientos en tres días, lo que probablemente sería suficiente para ayudar a que el mismo cuerpo de Melissa pueda sanar la herida.

Por otro lado, David recibe tratamientos de acupuntura con frecuencia para mejor manejar y controlar sus problemas de ansiedad y el insomnio que ha estado luchando con ambos desde hace cinco años. Es muy probable que David empiece a ver cambios muy claros en el patrón y la intensidad de sus síntomas con los tratamientos constantes durante más o menos cuatro semanas.

Después de este tiempo, su acupunturista probablemente le recomendará los tratamientos regulares, pero menos frecuentes de otro tramo de tiempo para ayudar a asegurarse de que el proceso de cambio continúa avanzando. Ya después que David se encuentre en un lugar donde él siempre se sienta contento con su sueño y sus niveles de ansiedad, sabremos que ya será la hora para revisar y marcar de nuevo la frecuencia

de sus tratamientos aún más. El objetivo es de proporcionar a los tratamientos de acupuntura, que sean lo menos posible y mantener los logros que se han alcanzado.

9) Le debo llamar “Doctor” a mi acupunturista?

No, a menos que se presenten con usted como tal. Al contrario, no se debe suponer que su acupunturista es un doctor en medicina. La gran mayoría de la práctica de los acupunturistas son "acupunturistas con licencia", como un electricista con licencia o con licencia de conductor del camión o el inspector de la construcción.

Aunque los requisitos de licencia varían de estado a estado, la mayoría de juntas de concesión de licencias requieren entre 1000 y 2300 horas realizadas durante los 3 a 4 años de estudio en una escuela acreditada de la medicina de la China, además tiene que tener una calificación de cierto grado para pasar el examen del consejo nacional. Este examen es negociado por la Comisión Nacional de Certificación de Acupuntura y Medicina Oriental (NCCAOM). Todos los acupunturistas con licencia también están certificados con el título de “Aguja Limpia”.

10) ¿Si no me duermo, esta funcionando el tratamiento?

Sí. Aunque muchas personas toman una siesta de algún tipo durante los tratamientos, aún funciona si no te has dormido. Cambios positivos duraderos en absoluto pueden suceder si resulta que has estado dormido o despierto - o en algún punto intermedio.

11) Tengo artritis. ¿Ay manera que la acupuntura cambie la forma en que mis huesos se forman?

La acupuntura no va a cambiar eso. Pero nuestra experiencia nos dice que la acupuntura puede retardar el progreso de los cambios artísticos, al mismo tiempo que ayudan a tu cuerpo a reducir la inflamación (-itis) y la hinchazón que a menudo es lo que da dolor y la falta de movilidad. Se espera que la acupuntura ayude a cambiar la forma como se sienten y funcionan las áreas de artritis.

La acupuntura no va a cambiar eso. Pero nuestra experiencia nos dice que la acupuntura puede retardar el progreso de los cambios artríticos, al mismo tiempo que ayudan a tu cuerpo a reducir la inflamación (-itis) y la hinchazón que a menudo es lo que da dolor y la falta de movilidad. Se espera que la acupuntura ayude a cambiar la forma como se sienten y funcionan las áreas de artritis.

Una serie de tratamientos de acupuntura pueden hacer las articulaciones artríticas menos doloridas, con menos inflamación y que tus huesos sean menos susceptibles a los cambios en el medio ambiente, tales como los movimientos de los frentes climáticos o cambios en la presión del aire. Todo esto puede conducir a beneficios prácticos que pueden significar menos medicación, más independencia, más productividad y mejor calidad de vida. Tenga en cuenta lo que significa ser capaz de utilizar agujas para coser o tejer o cuchillos o los teclados sin dolor y lo que puede significar para la gente. O para abrir un frasco con facilidad o abrir la manija de la puerta...

Por eso es que nos gustaría ver a muchas más personas que tengan la oportunidad de descubrir lo que la acupuntura puede hacer por ellos. No es exagerado decir que hemos visto a la gente con artritis obtener de nuevo su independencia, sus trabajos y sus pasatiempos favoritos como a consecuencia del acceso a los tratamientos regulares de acupuntura.

12) ¿Puedo seguir haciendo mi terapia/ actividades mientras recibo la acupuntura?

Como regla general, la acupuntura es extraordinariamente tolerante, por lo que la respuesta a esta pregunta es por lo general, sí. Pero echemos un vistazo a esto un poco más de cerca....En nuestra experiencia, la parte de la "terapia" de esta pregunta se suele tomar la forma de medicación, tomando parte en la terapia física, terapia de masaje, natación, o quiropráctica.

En estos casos la acupuntura no necesita ser hecho como tratamiento único. De hecho, los beneficios de los tratamientos de acupuntura a menudo se ven claramente a través de la experiencia de otras terapias. Algunos ejemplos comunes:

Hemos escuchado a muchos pacientes que nos dicen que sus quiroprácticos han comentado lo fácil que ahora los pueden ajustar y/o que los ajustes duran mucho mas tiempo cuando están también en tratamientos de acupuntura. Lo mismo ocurre con la gente que tiene mejores resultados en su terapia física, o se dan cuenta de la necesidad de necesitar menos cantidades de medicamentos (o que ya no necesitan medicamentos en absoluto) prescritos por sus médicos.

Esto puede funcionar en ambos sentidos, por supuesto - en donde un paciente puede estar estancado en el progreso del tratamiento con la acupuntura sola y un ajuste quiropráctico o un medicamento nuevo pueden hacer que las dos cosas juntas den un pistoletazo de salida y volver a avanzar rápidamente.

Si por el contrario, la "actividad" en cuestión tiene más que ver con el mantenimiento de una acción que irrita el problema, eso es una historia diferente. He aquí un ejemplo:

Larry viene en busca de ayuda con el dolor crónico del pie que ha sido más intenso en los últimos dos meses. Él se encuentra la mayoría de los días cojeando recientemente y ha tenido que tomar medicamentos para ayudar a lidiar con el dolor.

En su tercera visita, Larry también nos cuenta que ha seguido corriendo cinco millas cada día, mientras que sigue viniendo por sus tratamientos de acupuntura, y que se siente frustrado con su progreso hasta el momento. En esta situación sería una buena idea para Larry tomar un descanso de correr durante un tiempo y darle a su pie un descanso para sanarse.

La acupuntura tiene una manera de ayudar al cuerpo a ayudarse a sí misma. Sus efectos son, como comer una buena comida sana o dormir una noche excelente - a menos, todo al mismo tiempo. Un hombre en nuestra clínica lo describió recientemente como "silenciosamente reiniciado el propio disco duro."

Aunque los tratamientos pueden ser muy útiles, usted tendrá que trabajar con ellos - al igual que está trabajando con sus propias habilidades para resolver una enfermedad o lesión.

13) ¿No me siento bien hoy, todavía debo recibir tratamiento?

Lo más probable es que sí, si usted puede llegar a la clínica. Si está vomitando o tiene una fiebre muy alta, por ejemplo, no creo que sea el mejor momento para entrar, pero si usted se está sintiendo "no muy bien " o se siente que le viene un resfriado, esas son buenas razones para recibir un tratamiento. La acupuntura puede reducir la duración de un resfriado o evitar que sea más serio. La acupuntura puede a menudo apuntarle a su cuerpo en una dirección para hacerse cargo de los síntomas con bastante rapidez.



14) Yo estoy tomando anticoagulantes para el corazón. ¿Eso es algo de que me debo preocupar?

No, no es ni una preocupación, ni debe impedir que alguien obtenga la acupuntura. De hecho, la idea de conseguir la acupuntura para aumentar la circulación, para aliviar la tensión en los tejidos blandos, incluyendo los vasos sanguíneos - es algo que puede ser especialmente valioso para la gente con problemas cardíacos y/o vascular. Déjele saber a su acupunturista que usted esta tomando un anticoagulante; eso es información que le agradecería saber, y esto normalmente se pregunta en un cuestionario sobre su historia de salud en su primera visita.

15) ¿Voy a sangrar?

Muy a menudo, usted no debe esperar a sangrar, donde las agujas se sacan. De vez en cuando podemos ver una gota de sangre debido a una pequeña embarcación que no se ven justo debajo de la superficie de la piel. Este sangrado se detiene rápidamente con una ligera presión y una bola de algodón.

16) ¿Puedo tomar aguja para mostrar a mi familia?

Tomando las agujas fuera de la clínica definitivamente es algo que no se permite. Sin embargo, estamos encantados de ofrecer la mejor cosa siguiente - fotos de nuestras dos agujas favoritas de acupuntura:

17) ¿Puedo llevarme la aguja a la casa e insertarla en el punto de acupuntura por si me da un dolor de cabeza otra vez?

Por mucho que nos gustaría ayudarlo a cuidarse a si mismo, no podemos permitir que usted haga esto.

Tenga en cuenta, los acupunturistas tienen sentimientos parciales hacia su herramienta favorita, al igual que un electricista puede ser parcial a un probador de circuitos. Contamos con agujas para estimular puntos de acupuntura de forma fiable, pero hay otras maneras de conseguir los efectos. Si usted está realmente interesado en la manipulación de sus puntos por su cuenta sin necesidad de agujas, estamos totalmente a favor de ese y estaríamos encantados de mostrarle cómo se puede hacer esto. Consúltenos.

18) ¿Se esterilizan las agujas?

Cuando la gente pregunta esto, creo que puede haber una suposición de que estamos usando las agujas más que una vez. Este no es el caso en absoluto.

En los últimos 15 a 20 años, acupunturistas han utilizado agujas que se usan una sola vez y están esterilizadas, son agujas desechables como el estándar de la industria. Así que no hay re-utilización de agujas incluso de una parte del cuerpo a otra.

Se abre el paquete de aguja estéril, la aguja entra y sale y se pone en un recipiente de riesgo biológico para disponer de manera responsable y eso es todo.

19) ¿Duelen las agujas?

En realidad, no mucho. Sin embargo, al conseguir un tratamiento de acupuntura es posible un poco de dolor. Más que nada un tratamiento debe ser un tiempo personal para usted que sea muy relajante y tranquilo.

Esto es lo que nos gustaría que nuestros pacientes sepan: Usted puede sentir un pequeño pinchazo cuando entren las agujas, pero esto debería aliviar de inmediato.

Si continúa a sentir un pellizco o una sensación de ardor en el sitio de la aguja por más tiempo que esto, háganos saber. Esto significa que no hemos colocado bien a la aguja. Si por el contrario se siente una ligera sensación de dolor o una pesadez en la área de la aguja, esto es generalmente una buena señal - una indicación que el cuerpo está reaccionando de una manera productiva.

La conclusión es que mientras las sensaciones alrededor de las áreas pinchadas no le impidan cerrar los ojos y dormir la siesta por un rato, eso está muy bien.

20) Mis síntomas van y vienen como una regla de oro. Ahora que me siento mejor, ¿cómo sé que es la acupuntura que causó esto y no una fase?

Sólo el tiempo dirá. Nuestra sugerencia es de mantener un ojo en el patrón general de los síntomas. Por ejemplo, si el insomnio afecta a Nora por lo menos dos noches cada semana, y ha sido 3 semanas desde su último combate, esto es un cambio positivo en el ciclo más grande. Al escuchar esto, estamos dispuestos a animarla a quedarse y continuar el tratamiento durante un tiempo más.

2

Mientras estas recibiendo tratamiento.

21) ¿Va a utilizar los mismos puntos en cada tratamiento?

Decidir acerca de cuales combinaciones de puntos depende de diferentes factores. Esto por lo general incluye conversaciones con el paciente acerca de cómo las cosas han cambiado desde la última visita y de las señales sutiles que nuestros cuerpos dan - como las variaciones de los impulsos en las muñecas y el cuello.

Al final del día se eligen combinaciones de puntos con el fin de dar a cada persona la mejor oportunidad de ver la mayor cantidad de cambio en los patrones de dolor o enfermedad.

22) ¿Qué estás inyectando por las agujas para que funcione?

Nada. Y no podríamos aunque quisiéramos. Agujas como las que usan los acupunturistas son un tipo filiforme, eso quiere decir que son sólidas, no como el tipo que se usan para dar inyecciones en el consultorio (jeringas hipodérmicas).

De hecho, una jeringa hipodérmica de tamaño estándar puede contener cerca de una docena de agujas de acupuntura de tamaño medio dentro de ella.

23) ¿Si sabias que es mi espalda que me duele... ¿por qué están las agujas sólo en mis manos y pies?

Hay muchas maneras de practicar la acupuntura, diferentes estilos, diferentes técnicas, el énfasis en ciertas teorías, junto con diversas tradiciones culturales.

Nos gusta pensar de esta manera: una aguja de acupuntura es un instrumento, como un saxofón. Un músico puede tocar el saxofón en una variedad de maneras diferentes, dentro de la tradición del blues, los muchos tipos de jazz, la música country, la música rock, etc. Todo en el esfuerzo por hacer música que mueve a la gente - ya sea emocional o físicamente.

Los puntos de acupuntura se eligen para alcanzar fines similares - para conseguir sistemas que se mueven en formas que no han estado en ese punto. Al fin, podremos funcionar y sentirnos mejor.

Así como algunos acupunturistas ponen las agujas directamente en un área que tiene dolor o no funciona bien, otros acupunturistas encuentran que los tratamientos funcionan mejor si las agujas se colocan lejos de la zona de la queja principal. Al final se trata de la cuestión de preferencia por parte de la acupunturista. Y aunque inicialmente pueda parecer extraño a usar los puntos en los brazos, piernas, orejas y la cabeza para los dolores de espalda, los problemas de los ojos, la rigidez de cuello o dolor de vientre, estas son estrategias que se han usado y comprobado y son particularmente eficaces.

Sucede que a nosotros los acupunturistas nos gusta jugar con nuestros instrumentos de esta manera. Esto parece que es lo que trabaja para nosotros, y de forma confiable hacen que las cosas se empiezan a mejorar para nuestros pacientes.

24) ¿Por qué pusiste la aguja allí?

Debido a que es donde tu sistema tiene que ser sintonizado para ponerte en marcha y para que se sienta y funcione mejor. Lo sabemos por nuestra propia experiencia y de la experiencia de las muchas personas que

han practicado la acupuntura por mucho más tiempo que nosotros.

Los tratamientos de acupuntura son a nuestros cuerpos como un “tune up” o sea una afinación a tu coche o bicicleta. Una serie de tratamientos de acupuntura es como un bloque de mantenimiento. Al tener el cuerpo afinado podemos reducir las posibilidades de que el cuerpo se desajuste.

Los acupunturistas averiguan qué partes de nuestros sistemas tienen que ser ajustados por las señales que nuestros cuerpos les dan. Estas pistas nos pueden decir que área anda mal mientras que otras áreas están trabajando más duro para recompensar el dolor de las otras áreas.

Es por eso que le tomamos el pulso en las muñecas o el cuello, o algunos echamos un vistazo a la lengua antes de escoger los puntos de acupuntura para agujar, para tener una idea de donde la afinación es más bien dirigida en ese momento.

Tomando la analogía de tránsito más a fondo... piensa en un área de dolor o enfermedad, como si fuera un atasco de tráfico en una carretera principal (la I-93 por aquí). Aquí simplemente hay congestión demasiado en un solo lugar, haciendo el aumento de temperaturas, temperamentos altos y aire congestionado. Seleccionando puntos de acupuntura lejos de esta sobrepoblación de tráfico o dolores – por ejemplo en las manos o los pies cuando tienes un dolor de cabeza – es con la intención de abrir otras salidas y caminos secundarios a su alrededor. Esto permite que el tráfico (el dolor) –de alivio a la sangre, a los fluidos corporales para que se puedan filtrar fuera, y el sistema o el tráfico empiece a moverse.

25) ¿Por qué haces las cosas diferentes que mi último Acupunturista?

Como ya se ha dado a entender en este punto de la lectura a lo largo, hay muchas maneras diferentes de acercarse a las personas con las principales herramientas del comercio de la acupuntura, las agujas, las bolas de algodón y alcohol.

Además, los acupuntores también pueden emplear diferentes herramientas y técnicas más allá de la de usar las agujas, por ejemplo, la aplicación de ventosas, la moxibustión, Gua Sha (también conocido como la técnica Graston), Tui Na (masaje chino) y, por supuesto, la medicina herbaria china.

Todo esto puede conducir a una práctica de la medicina china que puede parecer bastante diferente de un acupunturista al otro, y también por qué ellos pueden elegir dos puntos diferentes - incluso mientras ellos mismos trabajan en la misma clínica. La principal estrategia es siempre la misma sin embargo, no importa qué tipo de la acupuntura se utiliza:

El trabajo del acupunturista consiste en ayudar al cuerpo para *llenar lo que está vacío y vaciar lo que está demasiado lleno.*

Lo que nos gustaría sugerir para cada persona que esta recibiendo tratamientos de acupuntura es que decidan si su relación con la acupuntura y el profesional que les brinda el tratamiento se sienten bien, con el fin de asegurarse de que hay una compatibilidad entre ambas personas y también con el proceso. El saber que uno se siente seguro y bien atendido es la mejor manera de evaluar si usted está en el lugar correcto. Esto, por supuesto y que estás avanzando en tus metas de tu tratamiento.

26) ¿Puedo manejar después de un tratamiento?

Claro, eso no debería ser problema. Mientras que las personas reaccionan a los tratamientos de diferentes

maneras, desde sentirse relajado o suave o lleno de vida y energía - no hay restricciones en las actividades específicas que siguen después de un tratamiento, más allá de lo que dicta el sentido común.

Es posible que no quieras salir de tu centro de acupuntura favorito y correr alrededor de cien kilómetros por hora, de inmediato, pero manejar tu carro no debería ser un problema. Algunos prefieren sentarse con una taza de té o un trago de agua después del tratamiento con acupuntura. La mayoría de persona sigue su camino sin preocupación.

27) Mi dolor se fue y luego regreso de nuevo. ¿Esto es normal?

Sí, puede ser y especialmente en el comienzo de un curso de tratamiento para una enfermedad o una lesión que ha existido por mucho tiempo. No siempre es el caso de que el dolor se desaparezca sin problemas. En su lugar, puede moverse a diferentes lugares o cambiar su naturaleza (de fuerte a menos fuerte, de poco dolor a un dolor rígido) y luego volver de nuevo como lo era antes del tratamiento. Esto es muy común y es una buena señal.

Lo que todos buscamos para empezar, es un cambio en el patrón del dolor o la enfermedad. Incluso si el cambio sólo dura un corto período de tiempo al principio, esto suele ser una gran señal de alivio más consistente y duradero para el futuro. Recuerde que un curso de tratamiento es un proceso acumulativo de los efectos de la de cada visita tras la última visita.

Esta es una de las razones por la cual recomendamos una serie de tratamientos juntos para empezar, para que la posibilidad del viaje sea como la montaña rusa y empiece desde el principio. Te vas dar cuenta si el alivio llega consistente –los tratamientos hablan por ellos mismos! Mientras tanto, se recomienda que se haiga celebración de las victorias más pequeñas a lo largo del camino.

28) ¿Por qué me da sueño cuando ya tengo las agujas en sus puntos?

Honestamente, no estamos seguros. Ha habido muchos intentos de explicar por qué sucede esto y por qué funciona la acupuntura en general (véase la pregunta n ° 6). Nuestro sentido es que la presencia de las agujas hace que nuestro sistema nervioso central pasa a un patrón claro de descanso (parasimpático), la cual permite nuestra más rápida cicatrización y permite que la recuperación tenga lugar. No es muy diferente de cuando dormimos por la noche.

Esto puede explicar por qué la acupuntura es tan eficaz en ayudar a las personas a superar mucho a los problemas asociados con altos niveles de estrés – el estrés es para el cuerpo un estado el cual se caracteriza por nuestro sistema nervioso de estar euna “ listo para pelear o listo para correr” (simpático) durante períodos prolongados de tiempo.

Permanecer en este estado “ de estrés” durante largos períodos de tiempo puede impedir que la recuperación de uno sea ideal, esto puede dar lugar a lesiones persistentes, insomnio o enfermedades.

Podemos decirle, que si las personas pueden llegar a un estado de sueño esto les puede ayudar a que la acupuntura les ofrezca efectos mejores y previsibles.

29) ¿Por qué siente unas de las agujas, pero no todas?

Algunas áreas que se pinchan son más ricas en terminaciones nerviosas que otras-las manos y los pies mucho más que los de los muslos, los brazos o el abdomen, por ejemplo. Estas áreas van a ser más sensibles por naturaleza.

La sensibilidad también puede ser una función de qué tan cerca esta la aguja del objetivo. Directo en el punto del objetivo puede sentirse como un dolor no tan fuerte o como un sentido de pesadez. Una aguja que es un poco fuera de la marca puede que no se siente casi nada.

Sentir o no una aguja, también puede ser debido al estilo individual de la acupuntura - algunos de nosotros somos más suaves que otros - o tienden a elegir entre los puntos efectivos que son más sensibles por naturaleza.

30) El dolor en mi (área lesionada) empezó a doler durante el tratamiento un poco - y luego desapareció por completo. ¿Esto es normal?

Sí, puede ser. Mientras que nuestros cuerpos reaccionan a los efectos del tratamiento, el área del objetivo puede infrecuentemente sentirse caliente, con una sensación de comezón o puede que te duela por un corto tiempo. Estas sensaciones son el resultado de la circulación de la sangre y fluidos corporales y son todas grandes señales de que el cuerpo está reaccionando, y las cosas están cambiando.

Nos referiremos de nuevo a la analogía de tráfico en la carretera: como la congestión del tráfico (inflamación/dolor) comienza a ceder y ceder, lo que sigue puede ser el movimiento del tráfico (de sangre/fluidos corporales), que es lento para arrancar (sensación de comezón o dolor), pero con el tiempo se mueve suavemente por la carretera como debe ser

31) A pesar de que estamos tratando (un dolor en cierta parte de mi cuerpo), mi (otras áreas de mi cuerpo) se siente mejor - ¿Tiene esto algo que ver con la acupuntura?

Es común que la gente se dé cuenta de que las cosas cambian más allá de una queja principal durante un curso de tratamiento. Este es uno de los aspectos favoritos de cuando hacemos tratamientos de acupuntura, y es una fuente confiable de sorpresas agradables para las personas nuevas a la acupuntura.

Un ejemplo: las quejas principales de Gill son dolores de cabeza diarios y dolor de espalda superior. Estos síntomas son los que él y su acupunturista se centran en el tratamiento. Curiosamente sin embargo, la primera semana en su plan de tratamiento, Gill nos informa de que sus intestinos se mueven con más facilidad, y que su esposa le comento que tampoco estaba de tan mal humor como lo había estado en las últimas semanas. De hecho, su esposa le comento: "eres una mejor persona cuando vas a la acupuntura".

A un maestro favorito nuestro le gustaba decir, "un millón de cosas ocurren cuando una sola aguja se coloca." A un nivel celular nos imaginamos que esto es cierto. En la respuesta a la pregunta #31, estamos sugiriendo que una buena cantidad de cosas están sucediendo detrás del escenario durante un tratamiento de acupuntura que no se da cuenta ni la persona que da el tratamiento como al que lo recibe.

Aunque el objetivo del tratamiento puede ser para ayudar a manejar la incontinencia o a los calambres menstruales o un codo adolorido, durante un curso típico de tratamiento, las funciones corporales, en general, previsiblemente serán más suave. A menudo que esto se traduce en algunos efectos secundarios de los que no necesariamente se esperaban, pero sin duda son bienvenidos.

32) ¿Me puedo mover durante mi tratamiento?

Nuestra recomendación es tratar de no hacer mucho movimiento durante un tratamiento. Al mismo tiempo, no tienes que estar como una momia tampoco. Si tienes que mover un área de tu cuerpo en donde están las agujas colocadas siempre que lo hagas con cuidado y con propósito no deberías tener muchos

problemas.

Tienes que tener en cuenta que tu acupuntor puede terminar pidiendo que muevas una zona específica de tu cuerpo, mientras que tienes las agujas colocadas. Normalmente esta será la zona lesionada o dolorosa que te llevo a buscar acupuntura en primer lugar.

Un ejemplo: el hombro a la izquierda de Erik está siendo tratado por una distensión leve del manguito rotador. Las agujas son propensas y colocadas alrededor de sus rodillas, sus tobillos y las manos, pero no el hombro doloroso en sí. Una vez que las agujas se colocan, lo más probable es que a Erik se le pedirá que mueva su hombro lesionado con cuidado de vez en cuando durante su tiempo de tratamiento de acupuntura - como si fuera una sopa en una olla de cocinar sobre la estufa, meneándola para que no se pegue a la olla.

De esta manera, Erik está ayudando a impulsar la sangre y los fluidos corporales dentro y fuera hacia a la zona lesionada. Esto es vital para que tenga acabo la curación.

33) ¿Cuántas agujas son muchas? ¿Cuántas son pocas?

Pregúntele a diferentes acupunturistas y es muy probable que te den todas respuestas muy diferentes. El número de puntos seleccionados en un tratamiento dado puede ser un reflejo del estilo personal, las diferencias en la formación, el tipo de enfermedad de la que padece, el estado de salud de la persona que recibe tratamiento, etc.

Hay muchos caminos diferentes en el centro de la ciudad. Es trabajo de cada acupuntura, averiguar el mejor de viajar con cada paciente. Nosotros apostamos que la mayoría de los acupunturistas piensan que entre menos agujas es mejor. En nuestra clínica el promedio es de alrededor de una docena por cada tratamiento.

34) Me quedo la sensación de como si la aguja todavía estaba puesta en mi después de mas de una hora después mi tratamiento. ¿Eso es normal?

En ocasiones esto si puede suceder. Cuando una aguja ayuda a "activar" un punto de acupuntura, la respuesta del cuerpo no siempre se para cuando se retira la aguja. Esto puede incluir una sensación persistente de que "algo está todavía en marcha" en áreas que habían sido pinchadas después de un poco de tiempo para algunas personas.

5% de la gente nos informa que después del tratamiento que una o más de las áreas que habían seguido agujadas se sienten un poco "adoloridas" o tienen un "zumbido" una hora o más después del tratamiento. Esto no es nada de qué preocuparse, pero de todos modos no dude en hablar de cómo se sintió después de su tratamiento con su acupunturista la próxima vez que usted vaya a la clínica. Lo único que quiere decir es, es que el cuerpo esta respondiendo a las sugerencias que las agujas le están haciendo.

En nuestra experiencia las personas comúnmente sienten cosas como un sensación de comezón, un sentido de estar muy liviano o el opuesto un sentido pesado, calor o frio, un poco de dolor leve en la área del objetivo. Solo que no te molesten estas sensaciones para relajarte o para que te duermas durante tu tratamiento no es nada para que preocuparte. Estas sensaciones son todas las pistas que las cosas se están moviendo a lo largo. Y eso es realmente de lo que se trata con un tratamiento de acupuntura.

36) ¿Qué tan hondo se ponen las agujas?

En general, sólo unos pocos milímetros. Sino más bien una respuesta más detallada depende de unos pocos factores: *la parte del cuerpo en donde se coloca la aguja...* Una aguja de acupuntura que se coloca en el muslo va a ser colocado un poco más a profundo que una aguja colocada en el dedo o en la oreja.

El estilo de acupuntura que se utiliza...la profundidad de la aguja puede variar desde justo por encima de la superficie de la piel, o justo un poco más debajo. Pero, de nuevo, esto puede variar con diferentes técnicas, estilos y preferencias de practicante.

La temporada actual... Los clásicos antiguos médicos sugieren que la colocación debe ser mas profundo en el invierno, y lo contrario en el verano. Como por ejemplo, la savia del árbol es más profunda en el invierno que en verano, los acupuntores se les anima a ir tras los recursos del cuerpo con un poco de energía en la estación más fría.

El estado general de salud del paciente... Para una persona con una salud decente, las agujas pueden ser colocadas a una profundidad de un promedio normal. Para una persona que se encuentra en un estado delicado de salud, las agujas pueden ser colocadas para que apenas en la superficie de la piel evitando que se caigan.

La razón para el tratamiento... Como por ejemplo, los problemas relacionados con la piel se pinchan más superficialmente en comparación con los problemas que implican a los huesos del cuerpo.

37) Cuando pusiste la aguja allí, lo sentí en un lugar diferente. ¿Por qué?

Buena pregunta. No tenemos una respuesta con certeza, pero hemos sido testigos de que esto ocurre con varias personas. Por ejemplo se coloca una aguja en la mano derecha y la respuesta inmediata es: "¡Oh, la sentí en mi tobillo izquierdo." Creemos que esto es solamente una mirada hacia la maravilla que es la comunicación inmensa de como funciona por la naturaleza el sistema de nuestro cuerpo.

38) Mi último acupunturista a utilizado a los electrodos y alambres en las agujas. ¿Lo harás?

Nosotros no usamos acupuntura de ese estilo Electro Acupuntura (EA) en nuestras clínicas. EA es la práctica de la inserción de agujas de acupuntura en los puntos de acupuntura, adjuntando electrodos en las agujas y ejecución de una suave corriente a través de la zona. Hemos usado EA y sabemos que puede ser eficaz, pero pensamos que a menudo hay otras maneras de lograr los mismos fines, con mayor comodidad.

39) La última vez que fui con mi acupunturista, uso una combustión de hierbas en la parte superior de las agujas. ¿Lo harás?

Aunque nos encanta el método que se llama "moxa" o "mugwort", no utilizamos ese método en nuestras clínicas (se explica abajo más sobre nuestros centros de acupuntura de la comunidad). Le daremos para tarea en casa la moxibustión (la práctica segura de quemar la hierba de moxa en los puntos de acupuntura) si creemos que sería una buena herramienta para agregar al plan de tratamiento de alguien.

40) Cuando me pusiste la aguja sentí algo eléctrico ¿qué pegó?

De vez en cuando hay una circunstancia en que vamos a chocar con *algo*. Si *algo* se siente como una sacudida eléctrica breve, sabemos que esto es realmente un centro de objetivo para la acupuntura. Esto puede sentirse bastante fuerte, pero se calma de inmediato y en general es una buena señal. Si al contrario, la sensación en torno al punto se siente más "caliente", le quema o se siente agudo, esto es generalmente

una señal de que la aguja no está "sentada" bien. En este caso, háganoslo saber y vamos a arreglarlo de inmediato.

Tenga en cuenta, que ninguna sensación le debe de impedir que su descanso sea calentito, rico y cómodo mientras usted está dándole una afinación a su cuerpo. Nunca se quede con dolor mientras esta recibiendo una sesión de acupuntura. Si hay algo que le impide cerrar los ojos y relajarse por un rato, háganoslo saber.



3

Preguntas que solo se escuchan en una clínica de Acupuntura de la Comunidad



CAN (La red de Acupuntura de la Comunidad) ahora pasa a ser el nuevo POCA.

La Acupuntura de la Comunidad (CA) se refiere a un específico y bien definido modelo social de negocio. Su objetivo principal es la creación de un mayor acceso a la acupuntura, ofreciendo tratamientos en un contexto de grupo a la vez que el cobro de tarifas en una modesta escala móvil sin verificación de ingresos. De esta manera, muchas personas pueden darse el lujo de descubrir la utilidad de la acupuntura y los acupunturistas puede ganarse la vida haciendo lo que nosotros los amantes de acupuntura hacemos mejor. Es un simplemente un esfuerzo maravillosamente en donde ambos grupos involucrados ganan.

La Red de Acupuntura de la Comunidad (CAN) dio un lugar en el internet para los acupunturistas (y unos cuantos que no son acupunturistas) para compartir todo la información sobre Acupuntura de la Comunidad desde 2006 hasta 2011. Esto ha servido muy efectivamente como un repositorio abierto para cualquier cosa que uno le gustaría saber sobre Acupuntura de la Comunidad...Desde ¿el por qué? Hasta ¿al cómo? y todo entre medio.

Sin embargo lo que faltaba del diálogo saludable del CAN, eran las voces constantes de la gente que se trataban en nuestras clínicas – nuestros pacientes. CAN como una organización no era el cuerpo más adecuado para activamente incluir información de nuestros pacientes. Y esto fue un problema con la cual luchamos por unos cuantos años

Y Luego entro POCA (The People's Organization of Community Acupuncture)

POCA significa la Organización de Personas de Acupuntura de la Comunidad esta organización se formo en la primavera del 2011 como una cooperativa social con múltiples personas de interés común.

Las cooperativas son «una asociación autónoma de personas que, voluntariamente, cooperar juntas para el beneficio mutuo en lo social, económico y cultural ".

(*). En todas las cooperativas, las partes interesadas tratan de dar a todas las personas que tienen interés común en las metas de la cooperativa una oportunidad de acción y posesión en los objetivos de la cooperativa

dentro de la organización

Si usted es como nosotros, usted asocia las cooperativas con la cooperativa de crédito local, de las granjas / tiendas y otros negocios minoristas. Sin embargo, las cooperativas pueden existir para muchos propósitos diferentes. En el caso de POCA, su objetivo es hacer acupuntura accesible a mayor número de personas posibles y para apoyar a la acupuntura con el fin de proporcionar a las personas que se manejan en la acupuntura para que puedan establecer negocios estables y sostenibles con empleos. (***)

Mientras se mantiene este objetivo en mente, POCA sabe que a las personas que son amantes de administrar a la acupuntura y los pacientes son mutuamente dependientes uno al otro, y que la salud de la relación entre los dos es totalmente conectado. Es por eso que POCA seguirá honorando estas conexiones dentro de nuestras clínicas por hacer un uso práctico de las fuerte relaciones sociales. POCA seguirá siendo una locomotora para que más clínicas de acupuntura de la Comunidad puedan abrir y prosperar.

En este momento al escribir POCA cuenta con más de 1500 miembros, entre ellos 500 + pacientes-miembros y un personal de trabajo de dos docenas de voluntarios y empleados. Además, hay cientos de clínicas de Acupuntura de la Comunidad en los EE.UU., Canadá y otros lugares que son miembros de POCA ellos mismos. Para encontrar una clínica cerca de usted o la gente que te importa, visite al sitio del web

www.pocacoop.com/clinics.

Para unirse a la conversación, aprender más sobre la acupuntura y la Comunidad POCA o para unirse a la cooperativa, visite

www.pocacoop.com.

Para aprender más sobre el brazo educativo de POCA, POCA Tech visite:

www.pocatech.org

41) ¿Cuál es la diferencia entre una visita a una clínica que no sea una clínica de acupuntura de la comunidad?

Para empezar, otras clínicas ponen a todas personas en un cuarto privado. Las clínicas de Acupuntura de la Comunidad ofrecen tratamientos de acupuntura en grupo en un cuarto grande. Todos sabemos que el valor y la fuerza en los números y agrupaciones. ¿Prefieres comer en un restaurante vacío, o uno que está lleno de gente y vibrante? ¿Qué tal un teatro o el cine vacío? Nosotros también! Un ambiente de grupo sano crea una dinámica que se puede utilizar para todos nuestros beneficios en una clínica de acupuntura. Recibir tratamiento en un entorno comunitario tiene otros beneficios prácticos, así, es más fácil para amigos y familiares que reciban juntos su tratamiento de acupuntura y muchos pacientes sienten alivio al no estar aislados durante su tratamiento.

Además, para muchas clínicas comunitarias de acupuntura, los pacientes deciden cuánto tiempo tomará su tratamiento, como “la cantidad” de tiempo varía de persona a persona, y eso depende en cada persona de visita a visita. Esto puede tardar entre veinte minutos a un par de horas.

Por último, las clínicas de Acupuntura de la Comunidad emplean una tabla de precios de escala móvil sin dar a conocer los ingresos para ayudar que la acupuntura sea más disponible a una gran parte de la comunidad para ser parte de un vecindario y comunidad aun más grande.

42) ¿Me estoy perdiendo puntos de acupuntura mejores mientras estoy viniendo a las clínicas de Acupuntura de la Comunidad?

Usted no está perdiendo nada. No importa qué estilo de acupuntura usted recibe o con quién, van a utilizar puntos excelentes y puntos efectivos y al mismo tiempo a veces algunos buenos puntos que no son elegidos. Ningún tipo de la acupuntura es capaz de utilizar todos los puntos de acupuntura a la misma vez - y tampoco deberían... que sería muchísimas agujas!

Creemos que lo mejor es dejar las selecciones de los puntos de acupuntura a tu acupunturista, mientras que siempre les des tu opinión sobre cómo los tratamientos te están ayudando a cambiar los patrones de enfermedad o tus heridas.

43) ¿Como vamos a poder platicar bien con el acupunturista mientras hay otras personas en el cuarto con nosotros?

Esto no es problema. Las conversaciones breves contigo y con tu acupunturista se hacen lado a lado hablando en voz baja. Los cuartos de tratamiento tienen bastante espacio y lo suficiente lugar entre los sillones para que no se escuchen las conversaciones breves con la demás gente.

44) ¿Mi tratamiento de acupuntura funcionara mejor si me dejo mas tiempo las agujas?

No necesariamente. La respuesta básica a esta pregunta es que no te quedes más de lo que te sientas

cómodo. Cuando ya es tiempo de que te empieces a mover y quieres que te sacan las agujas, dejale saber a tu acupunturista con alguna señal.

Es así de fácil.

Te podemos decir por nuestra experiencia que la mayoría de pacientes saben cuando su tiempo de tratamiento ha llegado a su final no al revés. Esto te puede sonar raro but tennos la confianza cuando te aconsejamos que tengas confianza en ti mismo.

45) ¿Como es que pueden cobran tan poquito?

Por qué hacemos tratamiento de acupuntura a muchas personas. Lo más importante a un acupunturista en nuestras clínicas es que queremos dar la oportunidad de tratamientos de acupuntura a las más personas posibles. Al mismo tiempo la parte del negocio que hace dinero es poder dar tratamientos de acupuntura a la más gente posible. Entre mas gente va a nuestra clínica mas se pueden pagar los gastos de la clínica. Eso es lo más importante.

Esto es decir en una manera simple que queremos que la acupuntura sea algo muy accesible a toda la comunidad para cuidar a nuestra salud y también la salud de nuestros vecinos y la comunidad entera.

46) ¿Me tengo que quitar la ropa durante un tratamiento de acupuntura?

Absolutamente no. A veces vamos a necesitar acceso a las áreas un poco arriba de la rodilla o arriba del hombro pero en ese caso le pedimos que use una falda o pantalones cortos o una camiseta de manga corta.

No hay necesidad de quitarte nada de ropa. Pero normalmente lo único que se necesita para un tratamiento de acupuntura es que te subas el pantalón o las mangas de tu blusa o camisa, esas son las áreas más comunes que se usan para colocar las agujas en nuestras clínicas.

47) ¿Me puedes explicar como funciona la forma de pago que se llama escala móvil, por qué realmente no le entiendo?

La forma de pago de escala móvil es una herramienta que nos ayuda a decidir cuanto es que las personas pueden pagar por su tratamientos de acupuntura. Queremos que las personas puedan venir a sus tratamientos las mas veces posible y que sea para todos las personas lo mas económico posible.

Las escalas móviles de pago en las clínicas de Acupuntura de la Comunidad son muy simples en su propósito – tu pagas lo que puedas, el pago sugerido es entre \$ 15 y \$ 40 cada vez que vengas, y eso es realmente todo lo que hay que hacer. Tienes que decidir lo que puedes pagar, sin que nadie te haga preguntas.

También les queremos asegurar que no importa cuanto paga cada persona todos reciben el mismo nivel de tiempo, atención y el mismo tipo de tratamiento.

48) ¿Cuanto tiempo me tengo que quedar?

Por lo general recomendamos pasar al menos 20 a 30 minutos en un sillón reclinable con agujas colocadas en sus puntos. Cualquier cosa más allá es lo que tu deseas. Eres bienvenido a quedarte todo el tiempo que deseas. En promedio, diría que la gente pasa cerca de una hora en el tratamiento, pero la cantidad de tiempo de tratamiento es abierta y no hay reglas rígidas.

Siempre que te sientas como si estas listo o sea "totalmente bien cocinado" o de otra manera listo para empezar a moverte, dale a saber a tu acupunturista. En la mayoría de las clínicas de la comunidad, esto se hace con que des una "mirada intencionada", o con un simple gesto, o encontrarle la mirada a tu acupunturista. De esta manera sabremos que nos necesitas y vendremos de inmediato. Confiamos en que sabes cuando tu tiempo ha terminado, y hemos aprendido, dando miles de tratamientos que decidir la duración del tratamiento funciona mejor de esta manera.

49) ¿Que pasa si empiezo a roncar?

Es muy probable que no nos vayamos a dar cuenta y también es muy seguro que vas a estar en muy buena compañía. Por lo general hay más de una persona que esta ligeramente roncando en la clínica. Si esto es molesto para ti o para las otras personas recibiendo tratamiento, se sugiere que traigan tapones para los oídos, o están invitados a traer su aparato de música favorito con un par de auriculares.

Para los acupunturistas en nuestras clínicas, el ronquido es música para nuestros oídos sobre una serie de niveles: sabemos que la persona que ronca esta muy relajado, y es capaz de dejar la vida en paz y relajarse todo el rato. Además, todo es parte de la atmósfera de la clínica - las salas de tratamiento son lugares seguros donde la gente viene a hacer un "montón de nada". Esto incluye tomar una buena siesta.

50) ¿Si sólo tengo una media hora para descansar, es bueno recibir un tratamiento con solo una media hora?

Nos gustaría decir que "sí". Una media hora es bastante tiempo para que un tratamiento funcione bien

51) ¿Tengo tos y un poco de catarro no quiero a enfermar a las demás personas en el cuarto de tratamiento, que debo hacer?

Con tos o catarro todavía debes de venir a tu tratamiento, sin ninguna duda. En primer lugar, tu acupunturista probablemente será capaz de mantener bajo el nivel de tos durante el tratamiento para que no molestes a las otras personas en el cuarto de tratamiento. En segundo lugar, la acupuntura es un excelente aliado en el momento en que nuestros cuerpos están luchando contra un resfriado, la acupuntura puede ayudar a movilizar todos los recursos de tu sistema para defender el "castillo" que es tu cuerpo. La acupuntura ayudará a reducir la duración y la intensidad de un resfriado o la gripe. Confía en que tu clínica de Acupuntura de la Comunidad sea capaz de echarle una mano cuando la necesites, y al mismo tiempo tomar medidas para evitar que otras personas en la sala de tratamiento libre agarren tu resfriado.

Recursos y lecturas recomendadas

Lisa Rohleder, et al., Acupuncture Is Like Noodles (La Acupuntura es como el fideo: The Little Red (Cook) Book Of Working Class Acupuncture (El Pequeño Libro (de Cocina) de Acupuntura para la Clase Obrera) Copyright 2009, Working Class Acupuncture, Portland, OR

Muhammad Yunus, Creating A World Without Poverty: Social Business and the Future of Capitalism, (un Mundo sin Pobreza: Negocio Social y el Futuro del Capitalismo) Copyright 2007, Public Affairs, New York, NY

Michael Fine, MD and James W. Peters, The Nature Of Health: How America Lost And Can Regain, A Basic Human Value. Copyright 2007, Radcliffe Publishing Ltd., Oxon UK

Ted Kaptchuk, The Web That Has No Weaver, (La Telaraña Que No Tiene Tejedor) 2nd edition, Copyright 2000, McGraw-Hill, Columbus, OH

Lao Tzu, Tao Te Ching
(Muchas traducciones disponibles)

La Asociación Nacional de la Detoxificación de Acupuntura
www.acudetox.com

Mil Gracias se les da a...

Amigos y Pacientes en MAS, Priscilla, Jeanne, Nancy, Carla, Judy, Sr. Agnes, Barbara, Shirley, Norma, Evelyn, Dr. Hsu, Lisa, Lupine, Skip, Korben, y la junta directiva, pasada y la presente del CAN, AD, Karameeya and the Wegmans.

Este libro es dedicado a la Sra. Elaine Lipson.