

Capítulo 8.

SOCORRISMO Y MEDICINA TRADICIONAL Y NATURAL

- **Introducción.**
- **Digitopuntura.**
- **Terapia por holograma**
- **Homeopatía.**
- **Terapia floral.**

Dr. Omar Morujón Barros.

Dr. Fabio Linares Pazos.

Lic. Silvia María Celorio Serrano.

Introducción

La Medicina Tradicional y Natural (MTN), también conocida como alternativa, complementaria, biológica o bioenergética, engloba un grupo de procedimientos que no son homogéneos entre sí, pero que han mostrado su efectividad a lo largo de los siglos, como parte de la cultura de muchos pueblos para el cuidado de sus ciudadanos.

En la década de los 70 del siglo pasado, fue reconocida por la Organización Mundial de la Salud, como una parte del arsenal terapéutico con que podrían contar las naciones, en especial las subdesarrolladas. En Cuba, se tienen reportes del uso de las plantas para la curación de enfermedades desde el tiempo de la conquista, a los que más tarde se le incorporó el conocimiento de las culturas africanas, chinas y europeas. Su desarrollo a finales del siglo XX motivó que fuera incluida en la mayoría de los programas de trabajo y estudio para el sistema de salud y que se aprobara como una especialidad independiente. En la década de los 90, se establece la directiva 26 del Ministro de las Fuerzas Armadas Revolucionarias que fomentó y generalizó esta disciplina, y en el 2002 el Consejo de Ministros toma el acuerdo 42-82 para su perfeccionamiento y desarrollo a todos los niveles en el país.

Existen más de 42 variantes terapéuticas incluidas en esta especialidad. Por su probada eficacia y fácil utilización, algunas de ellas han sido incorporadas por el Centro Nacional de MTN, al programa de medicina de desastres y emergencias médicas en tres líneas: Primera, son aquellas que permiten ser empleadas bajo cualquier circunstancia, ya sea por la facilidad de su tecnología o porque el medio es propicio para su empleo, son ejemplos de ellas la digitopuntura y terapia por hologramas o microsistemas; segunda, se pueden realizar teniendo condiciones mínimas o una preparación previa, como la homeopatía y la terapia floral y la tercera incluye equipos de alta tecnología que no son para el uso por socorristas y no comentaremos.

La MTN aplicada en situaciones de emergencia y desastres, amplía la gama de posibilidades terapéuticas que se tienen para

resolver o contribuir a la solución de los problemas de salud de las poblaciones con sus propias tradiciones y sistemas ecológicos, así como prepara al individuo para auto solucionar algunas de sus dolencias, tanto en la esfera síquica como física y en igual sentido, para practicar estilos de vida más integradores, en el camino hacia la salud.

Digitopuntura

La acupuntura y digitopuntura, al igual que otras técnicas terapéuticas externas, provienen de la medicina tradicional china o asiática. Los antiguos chinos percibían a los seres humanos como un microcosmos del universo que los rodeaba y por tanto, eran influidos por las mismas fuerzas primitivas que gobernaban al macrocosmos. Se imaginaban a sí mismos como parte de un todo no dividido, llamado TAO, un continuo singular de relaciones dentro y fuera del cuerpo. Este pensamiento precede a la disección de la mente y el cuerpo del hombre en relación con la naturaleza.

Como la vida ocurre dentro del ciclo de la naturaleza, dentro de este núcleo las cosas están conectadas y son mutuamente dependientes. El TAO, con aspectos contrarios y complementarios de un principio único, el Yin-Yang, establece el equilibrio de fuerzas dentro de nosotros (*Yin, que representa lo débil, el agua, el frío, las enfermedades crónicas, la noche y el Yang que representa lo contrario*) y determinan nuestro clima interno, la salud o enfermedad.

Otro principio fundamental en la filosofía taoísta es el de los 5 elementos o cinco movimientos (*la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua*); éste asume cinco elementos cíclicos en los que la relación causa-efecto no es secuencial sino simultánea. El sistema establece una estrecha relación con las plantas, con las estaciones, con los puntos cardinales, al nivel del macrocosmos y con los órganos, actividad física y sentimientos a nivel del microcosmo.

Para los antiguos chinos, el universo entero y toda su diversidad, estaba animado por una misma energía fundamental,

por lo que sus distintas formas eran consideradas modalidades o variantes interconectadas. En esta conexión del hombre con el universo a través del Qi (*energía*) y en su circulación por el interior del cuerpo, es donde la teoría del Qi posee aplicaciones prácticas en medicina, puesto que la enfermedad se origina cuando se producen alteraciones en la circulación de la energía vital o cuando en esta penetran “energías perversas” (*factores adversos*) procedentes del exterior, aparte de otras causas comunes de enfermedad.

Según la Medicina Tradicional China (*MTCh*) el Qi está circulando continuamente en el cuerpo humano por unos trayectos o canales bien definidos, que reciben el nombre de **Meridianos** (*el cuerpo se encuentra surcado por una intrincada trama de canales longitudinales (King) y transversales (Lo)*). En su tramo externo recorren una trayectoria longitudinal respecto al eje del cuerpo; estos tienen un trayecto interno a través de órganos y vísceras y uno externo, superficial, que es el que aparece representado comunmente en los esquemas de acupuntura. Los meridianos se clasifican en regulares (*son 12, los más conocidos y generalmente llevan el nombre de un órgano*) y extraordinarios (*son 8*).

El Qi no circula por cada meridiano con la misma intensidad a toda hora. Cada uno de los doce meridianos tiene un período cumbre de energía que dura dos horas. Los períodos máximos se distribuyen a lo largo del día según un patrón uniforme que se va repitiendo cada 24 horas. Por ejemplo: el período de máxima energía del meridiano de pulmón tiene lugar entre las tres y las cinco de la madrugada hora solar; por el contrario en este período el meridiano de vejiga se encuentra en el período mínimo de energía.

Existen zonas de una baja resistencia eléctrica y por lo tanto una alta conductividad en el trayecto de los meridianos, llamados **puntos acupunturales** (*clásicamente descritos 365 y son los mismos de la digitopuntura*) que son las áreas seleccionadas para aplicar el tratamiento con una aguja o la presión o masaje digital.

Cada uno de los 12 meridianos se relaciona con un determinado órgano interno. Las conexiones entre meridianos y órganos internos hacen posible que las zonas interiores del organismo queden conectadas con el exterior, accesibles estas últimas a la manipulación energética, que se consigue por la inserción de agujas, estimulación con los dedos (*digitopuntura*), aplicación de calor o masaje.

A los efectos de este texto, describiremos los meridianos y puntos acupunturales más relacionados con la solución de problemas que constituyen urgencias médicas.

Principios

El masaje digital o digitopuntura, consiste en influir con los dedos, generalmente uno de ellos, sobre una serie de puntos distribuidos por el organismo a través de los meridianos (*los mismos que la acupuntura*) con fines terapéuticos y profilácticos.

El masaje digital tiene **utilidad preventiva y curativa**. La digitopresión puede prevenir, aliviar o incluso curar diversos

síntomas, síndromes y afecciones, especialmente de tipo funcional; es eficaz para la profilaxis de algunos trastornos de tipo psicósomático, y para, una vez establecidos éstos, tratarlos. Es muy útil, para el tratamiento sintomático del dolor.

Mecanismo de acción de la digitopuntura

Aún en la actualidad no existe una teoría que explique de forma integral y con exactitud los mecanismos de acción de la acupuntura, la moxibustión (*aplicación de calor en los puntos con un cono o un tabaco (moxa) de una planta medicinal llamada Artemisa sinensis*) y la digitopuntura. Sin embargo, son múltiples las teorías, conjeturas e hipótesis que tratan de dilucidar este enigma de la medicina, entre las que se destacan las teorías neurológicas y las humorales, pero además se plantean otras como las bioeléctricas (*cutáneas y de campo magnético*), del fotón (*en la laserterapia*), la psicológica (*de la hipnosis*), la embriológica (*reflexógena relacionada con los dermatomas*), el mecanismo de defensa y regeneración tisular, la teoría iónica y la inmunológica.

Entre las teorías, llaman la atención aquellas que abordan el mecanismo de acción de la acupuntura en la inhibición del dolor.

Método práctico y sencillo de digitopuntura para principiantes

La utilización de estas técnicas que se describen a continuación está en dependencia de la necesidad de **tonificar, dispersar** o de **armonizar** la energía.

Tonificar: Para obtener la tonificación se percute con el dedo del medio de forma rápida. El dedo se semiflexiona y los movimientos se realizan con la muñeca. El carácter de la presión debe ser suave, despacio, la presión se aumenta gradualmente y cuando se completa la estimulación, se disminuye lentamente. La secuencia se repite de 1 a 10 segundos, se descansa por 20 segundos y luego se repite. Esta técnica se utiliza fundamentalmente para tonificar el organismo, aumentar las secreciones digestivas, combatir la fatiga y mantenerse alerta.

Dispersar: En esta técnica se emplea el dedo pulgar. La articulación interfalángica se flexiona y se hace presión sobre el punto seleccionado durante un minuto con intervalos de 20 segundos entre ellas por tres o cuatro ocasiones. El carácter de la presión debe ser firme, rápido, la presión a aplicar es más vigorosa, es posible la técnica de martilleo o picoteo. Se utiliza fundamentalmente para aliviar dolores, disminuir la tensión muscular, bajar la tensión arterial elevada, entre otros efectos.

Armonizar: Aquí usamos la punta de los dedos pulgares y del medio para hacer presión sobre el punto que se va a influenciar. A la vez que presionamos; efectuamos movimientos circulares entre 1 y 20 segundos hacia un lado y hacia otro, de forma rápida. Este método puede emplearse en todas las situaciones.

Principales técnicas de digitopuntura

- Clavado de un dedo.
- Sobado digital.
- Punción con la uña.
- Presión digital.
- Pinza digital.
- Roce digital.
- Otras variantes.

Clavado de un dedo.

En esta técnica se utiliza el dedo medio para realizar el “clavado” sobre un punto. Con esta finalidad se coloca el dedo índice en la cara dorsal del dedo medio y el pulgar en la cara palmar de este.

Al hacer la presión, debe situarse el dedo medio en ángulo recto con respecto a la superficie de la piel. No debe flexionarse pues la presión no penetra en los tejidos en la profundidad necesaria para ejercer su acción. Al realizar la influencia sobre el punto, hay que ejercer la presión con todo el dedo medio, el brazo y el hombro.

Orden de ejecución: El proceso se efectúa en tres pasos:

- Situar el dedo medio sobre el punto y ejercer presión
- Incrementar la presión gradualmente de forma tal que el dedo se hunda en el tejido.
- Realizar movimientos vibratorios del dedo durante un minuto para intensificar la influencia sobre el punto.
- Debilitar gradualmente la presión del dedo pero mantenerlo durante cierto tiempo sobre el punto.
- Repetir de 3-5 veces con intervalos de 10-20 seg.

Sobado digital.

El pulgar es el dedo que se emplea para realizar esta técnica.

Orden de ejecución:

- Se hace presión con el dedo pulgar sobre el punto seleccionado.
- A continuación se ejecutan movimientos en forma de tornillo con desplazamiento de la piel con respecto a los tejidos subcutáneos.
- El tiempo de aplicación es de 20-30 segundos si se va a dispersar, puede llegarse a 1 minuto.

Punción con la uña.

En esta técnica la influencia sobre el punto se ejerce a través de la uña del dedo pulgar.

Orden de ejecución:

- Se flexiona ligeramente la segunda falange (*falange distal*) del dedo pulgar.
- Se realiza la influencia sobre el punto.
- La intensidad y el tiempo de influencia sobre el punto están en dependencia de varios factores, entre ellos el carácter de la enfermedad.

Presión digital. Esta técnica presenta dos variantes:

- **Presión simple.**
Se utiliza en el extremo de un dedo.
Orden de ejecución:
 - Se coloca el extremo del dedo en una posición levemente inclinada con respecto a la superficie de la piel.
 - Se realiza presión en el punto, incrementándola gradualmente pero con fuerza, hasta que el paciente sienta una sensación de entumecimiento y de dolor sordo.
 - Se hace decrecer suavemente la presión.
- **Presión con vibración.**
También se utiliza el extremo de un dedo.
Orden de ejecución:
 - Se efectúa la presión en el punto de igual forma que en el procedimiento anterior (*presión simple*).
 - Una vez ejecutada la presión se procede a realizar movimientos vibratorios con el dedo.
 - La presión con vibración se realiza desde el brazo, antebrazo, mano y dedo.
 - La duración de estos procedimientos de presión digital, tanto en una modalidad como en otra, oscila desde varios segundos hasta un minuto.

Hay dos métodos que se pueden aplicar, cuando se utiliza la técnica de *presión digital*.

MÉTODO DE EXCITACIÓN LEVE (*tonificación*): Se realiza presión digital sobre el punto a influenciar con la fuerza necesaria para que penetre hasta el masculo. La duración de la presión sobre el punto es de 30 a 40 segundos. El masaje se realiza en la misma dirección del meridiano.

MÉTODO DE EXCITACIÓN INTENSA (*dispersión*): La técnica es muy parecida a la anterior pero difiere en que la duración de la presión es hasta de dos minutos y la orientación es el sentido contrario al del meridiano en cuestión.

Pinza digital.

En este método se utiliza el I y II dedo de la mano. Los dedos quedan al mismo nivel para permitir una mayor presión sobre el punto y deben situarse en un ángulo de 45 a 90 grados con respeto a la piel. La presión se ejerce con todo el miembro superior.

Orden de ejecución:

- Se sitúa el dedo pulgar y el índice paralelamente a ambos lados del punto.
- Se ejecuta el pellizco con la pinza formada por los lados y luego se presiona.
- La presión se mantiene alrededor de 20 a 25 segundos.
- Luego se deja de presionar manteniendo la pinza.
- Este proceder se realiza de 3 a 4 veces hasta el minuto.

Roce digital.

En esta técnica se emplea el dedo pulgar y presenta dos modalidades:

- **Roce horizontal con toda la superficie del dedo pulgar (cara palmar).** Orden de ejecución:
 - Se coloca la cara palmar del dedo pulgar sobre el punto en que se va a influir.
 - Se efectúa el roce sobre este punto mediante un movimiento que puede ir de derecha a izquierda o de delante hacia atrás.
 - Este movimiento está constituido por dos momentos. Al dirigirse el roce hacia un sentido, los restantes cuatro dedos de la mano se flexionan y al realizar el movimiento en el sentido contrario se extienden.
 - **Observación:** Al mismo tiempo que se realizan los movimientos hay que ejercer presión sobre la piel y los planos profundos.
 - Mantener el ritmo del movimiento en uno y otro sentido hasta un minuto.
- **Roce con la cara lateral del dedo pulgar.** Orden de ejecución:
 - Colocar la cara lateral del dedo pulgar sobre el punto de influencia, manteniendo los restantes dedos de la mano flexionados.
 - Realizar el movimiento en un solo sentido (*hacia adelante*) al mismo tiempo que se extienden los dedos que están flexionados.

Otras variantes de las técnicas de digitopuntura

Método de agarre: Parecido a la técnica de la pinza digital con la diferencia de que se realiza con los tres primeros dedos de las manos. Los movimientos se efectúan relativamente rápidos. Se repite de 2 a 3 veces.

Método de hincado: Similar al clavado del dedo medio, la técnica se divide en tres variantes: Hincado con el dedo pulgar, hincado con el dedo medio flexionado (*coyuntura media*) y el hincado tridigital (*con el dedo pulgar, el índice y el del medio*).

Para realizar cualquiera de las técnicas descritas es necesario tener fuerza y ligereza en los dedos de las manos y las uñas no deben rebasar las puntas de estos. Con este fin orientamos practicar lo siguiente:

- Apriete una mano contra la otra, las palmas rectas y los dedos tocándose.
- Apriete una mano contra la otra, pero separando los pulgares de los restantes dedos.
- Mientras una mano se cierra sobre los dedos de la otra, doblar hacia atrás los dedos de la mano extendida.

Principales puntos de acupuntura de interés para el socorrismo

Meridiano Yin de la mano-pulmón (P): Tiene 11 puntos. Recibe la energía del canal del hígado (H), emerge en el punto

No.1, situado a 6 cun (*unidad de medida china equivalente a la distancia entre los dos extremos de los pliegues de la articulación de la falange del dedo medio flexionado*) de la línea media esternal o anterior, 1 cun por debajo de la clavícula en la línea medio clavicular. Transcurre por la cara interna, borde radiar del miembro superior, terminando en el punto No. 11 en el ángulo ungueal del lado radial del dedo pulgar. Los principales puntos son señalados en la figura 8-1, donde se muestra además su principal acción.

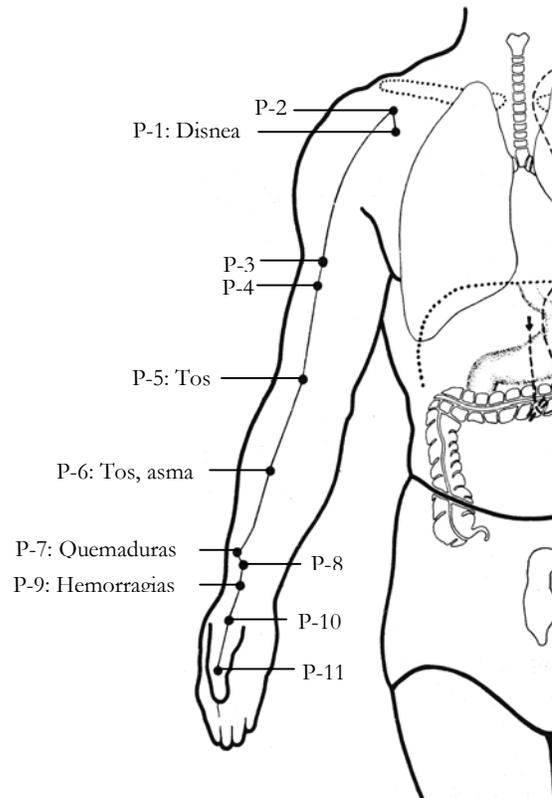


Fig. 8-1. Meridiano Yin de la mano-Pulmón.

Meridiano Yan de la mano-intestino grueso (IG): Tiene 20 puntos. Recibe la energía del canal del pulmón (P). Su primer punto se localiza en el lecho ungueal del borde radial del dedo índice, asciende por el borde radial de la cara posterior (*externa*) del miembro superior, terminando en el punto No. 20, al lado del ala de la nariz, del lado opuesto a su inicio. Los principales puntos son señalados en la figura 8-2, donde se muestra además su principal acción.

En el caso de fracturas, se trabaja exclusivamente en el miembro sano, al reducirlas es aconsejable mantener la estimulación de los puntos.

Meridiano de pericardio (PC). Tiene 9 puntos. Recibe la energía del canal (R). Emerge a 2 cun por fuera del pezón, circunda el hombro y desciende por la cara interna del miembro superior, entre los meridianos de corazón y pulmón, terminando

en la punta del dedo del medio, después de pasar entre los tendones palmar mayor y menor. En la figura 8-3, se muestran sus puntos, pero se hace énfasis en el 6 (localizado a 2 cun del punto medio del pliegue de la muñeca, entre los tendones de los músculos palmar largo y flexor del carpo radial), que tiene su aplicación en el dolor torácico tanto anginoso como osteomuscular, en la hipertensión arterial, el insomnio, los vómitos, el hipo y el dolor en epigastrio. Puede emplearse cualquier técnica de digitopuntura, excepto la pinza digital.

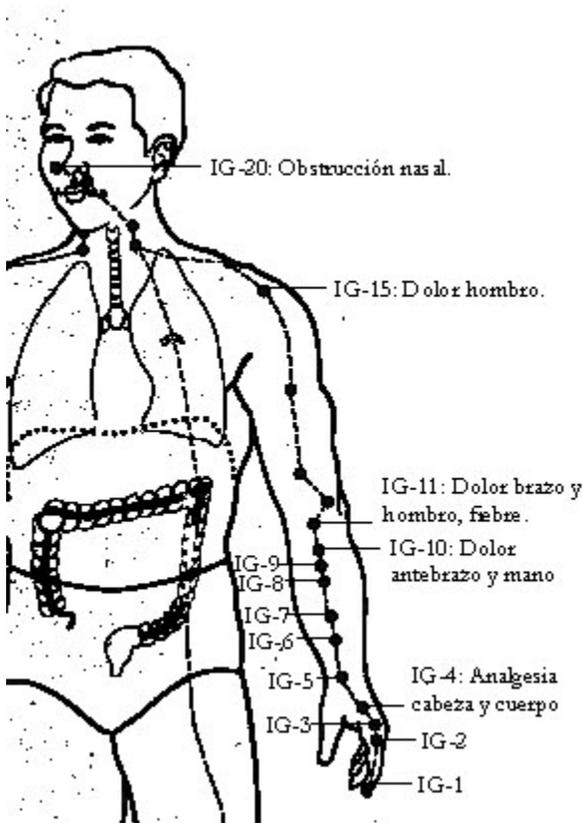


Fig. 8-2. Meridiano Yin de la mano-intestino grueso.

Meridiano Yin del pie-riñón (R). Tiene 27 puntos. Recibe la energía del canal de la vejiga (V). Emerge en la región plantar en el punto No.1 en la unión del 1/3 anterior con los 2/3 posteriores. Ascende por la cara interna del miembro inferior, por fuera de la línea media anterior (0,5 cun) hasta el punto R-27, situado debajo de la clavícula. En la figura 8-4 se describe parte del meridiano, se destaca el punto No 1, que se utiliza para el manejo del shock, lipotimia, síncope, hipotensión y cese de la respiración y se localiza en la planta del pie, en una línea imaginaria entre el 2do y 3er metatarsiano; en la depresión formada en el 1/3 anterior de la planta del pie cuando los dedos de los pies están flexionados. Pueden utilizarse todas las técnicas de digitopuntura excepto la pinza digital.

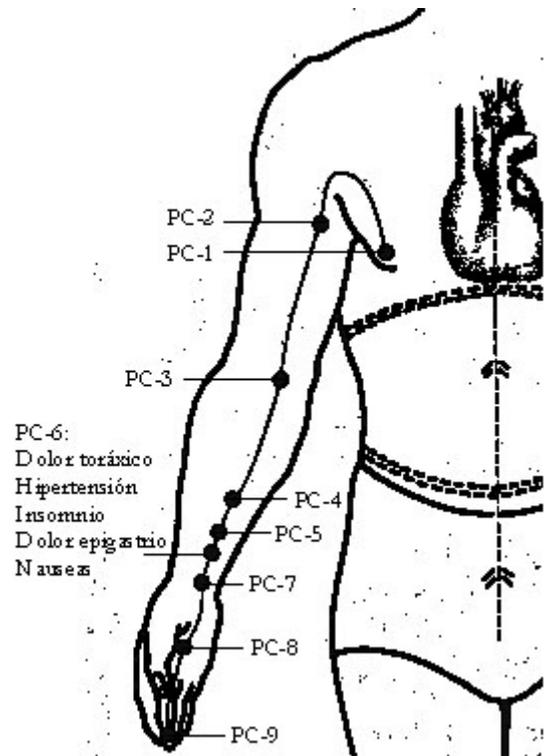


Fig. 8-3 Meridiano Yin de la mano-pericardio.

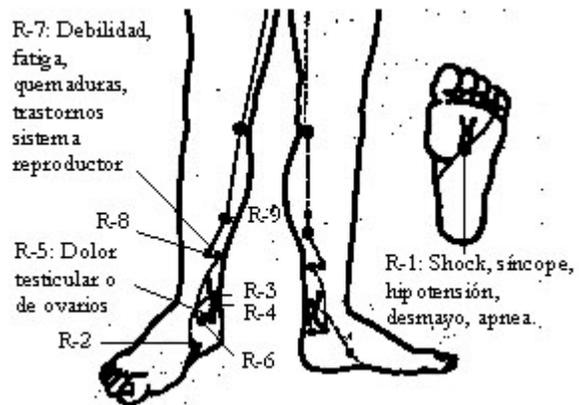


Fig. 8-4. Meridiano Yin del pie-riñón.

Meridiano Yin del pie-hígado (H). Tiene 14 puntos. Recibe la energía del canal de la vesícula biliar (VB) e inicia su recorrido en el ángulo ungueal externo del primer artejo del pie (punto No 1), asciende por el dorso del pie, cara interna del miembro inferior y abdomen hasta terminar en el punto No. 14, en línea media mamilar al nivel del sexto espacio intercostal. La figura 8-5 muestra el inicio de su recorrido y su punto más importante que es el No. 3 localizado a 2 cun de la bifurcación del primer dedo (gordo) y el segundo dedo del pie, utilizado para el control de la hipertensión arterial. Pueden utilizarse todas las técnicas excepto la pinza digital.

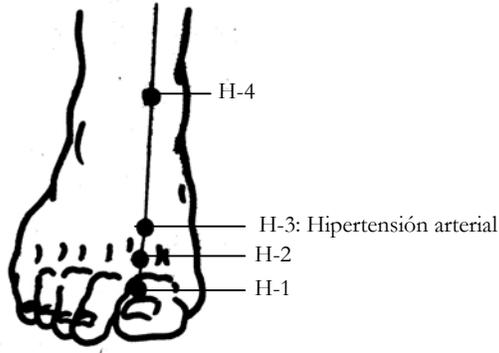


Fig. 8-5. Meridiano Yin del pie-hígado.

Meridiano extraordinario vaso gobernador (VG). Tiene 28 puntos. El punto No. 1 se encuentra entre el ano y el cóccix y asciende por la línea media posterior hasta el punto No. 28 situado en el frenillo del labio superior (Fig. 8-6). Su punto No. 26 se asocia al tratamiento de las convulsiones, enfermedad cerebrovascular, pérdida súbita de conciencia, shock e intoxicaciones; este se localiza en el punto de unión del 1/3 superior con los 2/3 inferiores del surco nasolabial. Pueden utilizarse todas las técnicas excepto la pinza digital.

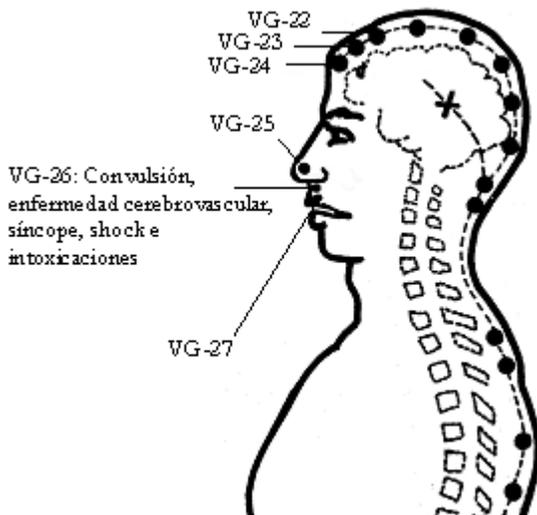


Fig. 8-6. Meridiano extraordinario vaso gobernador.

Meridiano extraordinario vaso concepción (VC). Tiene 24 Puntos. Inicia su recorrido en el punto No. 1, situado en el periné entre el ano y los genitales. Asciende por la línea media anterior hasta el surco mentoniano donde se encuentra el punto No. 24 (Fig. 8-7). Su punto 17 se vincula al tratamiento del dolor torácico y la insuficiencia respiratoria aguda; se localiza en el punto medio entre las dos tetillas, a nivel del cuarto espacio intercostal, pueden utilizarse todas las técnicas excepto la pinza digital.

La técnica sobre estos puntos puede aplicarse varias veces al día pues su efecto depende más de la frecuencia que del tiempo de aplicación del estímulo.

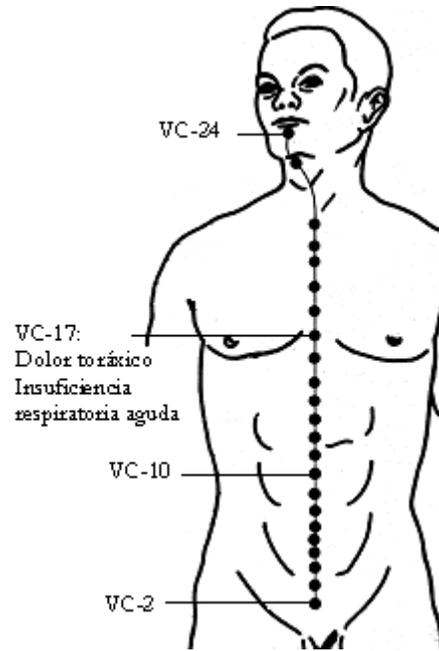


Fig. 8-7. Meridiano extraordinario vaso concepción.

Terapia por holograma

El término holograma, proviene de la fotografía holográfica, técnica mediante la cual la totalidad del objeto fotografiado está representado en cada una de sus partes. Son muchos los sistemas diagnósticos y terapéuticos que se basan en estos principios entre los cuales se destacan los microsistemas de la oreja (*auriculoterapia*), el iris (*iridología*), la lengua y las manos y pies (*Su Jok*).

Como se puede observar (Fig. 8-8), nuestra mano tiene un gran parecido a todo nuestro cuerpo y esta similitud fue la base para el desarrollo en Corea de una técnica que permite ayudarnos a prever, diagnosticar y hasta curar enfermedades mediante la sola aplicación de presión en la zona afectada que corresponde, invariablemente, al órgano o zona del cuerpo enfermo. El método, conocido como Su Jok (*SU en coreano significa manos y*

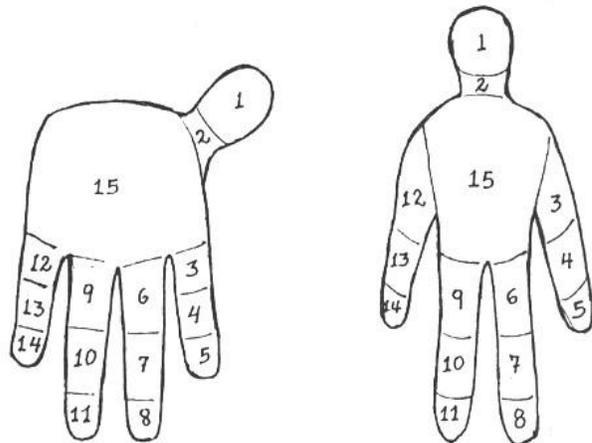


Fig. 8-8. Analogías entre la mano y el cuerpo humano.

JOK, pie), es tan simple y lógico, que no debe memorizarse nada, con el sistema básico se puede entender todo de manera lógica.

Las regiones de las manos y los pies son las que más fácilmente representan el cuerpo humano. Por ejemplo: El cuerpo tiene 5 apéndices: 4 extremidades y la cabeza; la mano tiene 5 apéndices, los dedos. Si estamos de pie, 4 extremidades apuntan hacia el suelo y una, la cabeza, apunta en sentido diferente; en la mano, al abrirse, 4 dedos apuntan hacia abajo y el pulgar, en otro sentido; también la cabeza rige al cuerpo, lo mismo ocurre con el pulgar que es quien rige la mano. Las 4 extremidades tienen 3 segmentos, por ejemplo, muslo, pierna y pie; los dedos que representan esas extremidades tienen 3 segmentos las falanges. El pulgar, que representa la cabeza y el cuello, tiene también 2 segmentos o falanges. Lo interesante de todo esto es que se ha demostrado que podemos influir positivamente sobre el cuerpo y sus funciones, a través del estímulo de su representación analógica.

Los ciclos de correspondencia de las manos y de los pies constituyen controles que a distancia manejan las reacciones humanas, ya que cada parte del cuerpo, desde una célula hasta los grandes segmentos corporales, contiene la representación de la totalidad del cuerpo. A cada representación completa del cuerpo denominamos **holograma**, los cuales activan sectores que eliminan las enfermedades del cuerpo de manera natural.

La base fundamental de este método es buscar el punto adecuado: el 90 % del esfuerzo debe estar dedicado a localizar el punto exacto y el 10 % restante en actuar sobre dicho punto hasta lograr alivio de la sintomatología del paciente. Por increíble que esta sencilla técnica pueda parecer, logra sus objetivos con la sola participación del estímulo directo en el paciente, mediante sus propios mecanismos de defensa, sin necesidad, salvo excepciones, de otro tipo de terapéutica externa. Debemos estar conscientes de que el hecho de que desaparezca la sintomatología no implica, necesariamente, la curación del paciente; el punto debe continuarse estimulando durante varios días hasta que desaparezca el dolor al presionarlo. Es entonces cuando pudiéramos pensar en la curación de la enfermedad que afectaba al paciente.

Localizando el punto doloroso correspondiente al órgano en la mano o en el pie y estimulándolo con una varilla metálica apropiada durante 3 minutos, se eliminará el dolor, pero no sólo esto, sino que puede revertirse el daño y lograrse la curación, ya que, al ser adecuadamente estimulados, estos holosistemas van a activar de un modo poderoso los eficaces mecanismos autocurativos del organismo, obteniéndose resultados sorprendentes.

Los estímulos a utilizar sobre los puntos analógicos pueden ser la presión, punción, el masaje, la coloración, el calor, el frío local, pero es de vital importancia localizar adecuadamente los puntos sobre los que debemos trabajar, los cuales generalmente presentan dolor al ser presionados.

Para este manual nos limitaremos a describir la Terapia del Holograma de la mano por considerarla más sencilla, efectiva y de fácil acceso.

Metodología de trabajo

- Ubique con precisión el órgano enfermo (*Fig. 8-9*).
- Ubique el área analógica correspondiente en el holograma en el que va a trabajar.
- Explore la sensibilidad dolorosa presente en el área analógica y seleccione la zona de más dolor. Suele presentarse un dolor bien definido.
- Presione con la varilla terapéutica el punto de mayor sensibilidad dolorosa. Si no tiene varilla puede usar la punta de un lápiz, una aguja de tejer, o cualquier otro objeto con punta roma (*cuidado: si la zona del holograma se daña, ya no podrá utilizarse*). Utilice una presión modulada (*mediana y constante*) sobre el punto a tratar, hasta que el dolor pase, lo cual suele demorar de 3 a 5 minutos.
- Aplique masaje circular en la zona tratada, brevemente, hasta que el dolor pase y sienta algo de calor local.

Los puntos analógicos a tratar tienen ciertos signos que permiten identificarlos: Dolor a la presión, cambios de coloración de la piel o hundimientos o protuberancia en ella. Cuando presionamos el punto más adecuado solemos sentir sensaciones como entumecimiento, corrientazos eléctricos, calor o frío en la zona analógica en la que trabajamos. Algunos pacientes también desarrollan sensaciones generales de calor o de sudoración.

Si encontramos muchos puntos dolorosos es posible que estemos usando mucha presión para la sensibilidad individual del paciente, y si no los encontramos, es posible que la presión sea muy baja. Si la zona adolorida en el holograma es muy amplia, podremos tratar los dos puntos dolorosos más distantes que den una respuesta de sensaciones que nos muestran que allí obtendremos resultados.

Si el órgano diana del problema se encuentra en el lado izquierdo, en general el tratamiento deberá hacerse utilizando el holograma del mismo lado, a menos que en el holograma contrario el punto de referencia sea más doloroso. En este caso se utilizará el punto más doloroso. Hay quien recomienda utilizar la mano derecha en las mujeres y la izquierda en los hombres.

Los puntos analógicos deben ser reestimulados periódicamente: En las enfermedades agudas cada 3 ó 4 horas y en las crónicas 1 a 2 veces al día, según su gravedad, hasta que el dolor desaparezca. En quemaduras suele usarse el holograma contralateral (*contrario*) a la zona afectada.

Toda persona debe conocer el sistema de SUJOK para ayudarse y ayudar a los demás en momentos difíciles. La terapia Su Jok puede calificarse como uno de los métodos de autocuración de alta eficiencia que, si se aplica correctamente, puede producir efectos inmediatos.

Como esta es una técnica ambulatoria, podemos y debemos indicar al paciente cómo realizar el tratamiento en su casa o en el trabajo. Primero se le orienta donde puede adquirir una varilla o un objeto similar como el mango de una agujeta metálica de

tejer crochet, el de un pincel pequeño de los que vienen en los estuches cosméticos femeninos o con cualquier objeto romo similar a la varilla; luego se le enseña a localizar los puntos de acuerdo a las zonas de la mano y le indicamos que se estimule los puntos 3 ó 4 veces al día de acuerdo a la intensidad de su problema. En casos agudos se orienta aplicar el tratamiento antes del desayuno, almuerzo, comida y al acostarse. En casos crónicos tres veces al día a media mañana (9 a 10 am) a media tarde (3 a 4 pm) y al acostarse. Nunca debe aplicarse la terapéutica después de las comidas, sino antes de ellas o entre ellas.

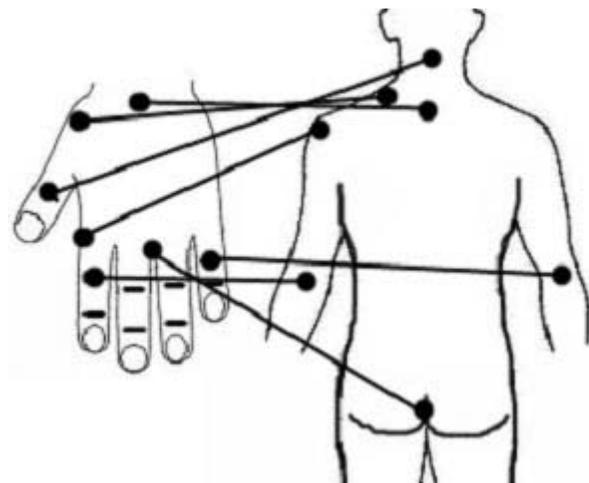
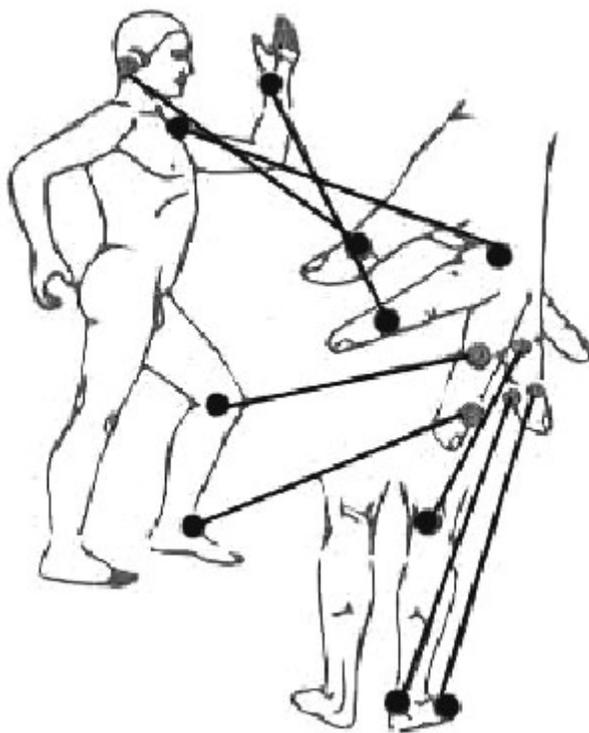
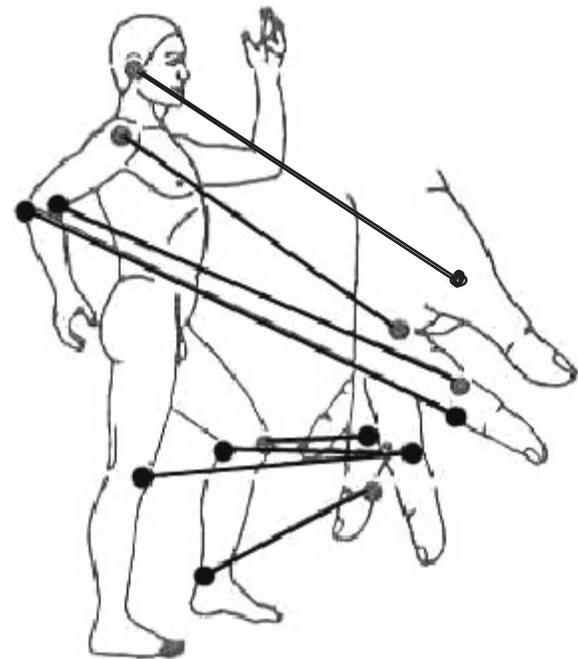
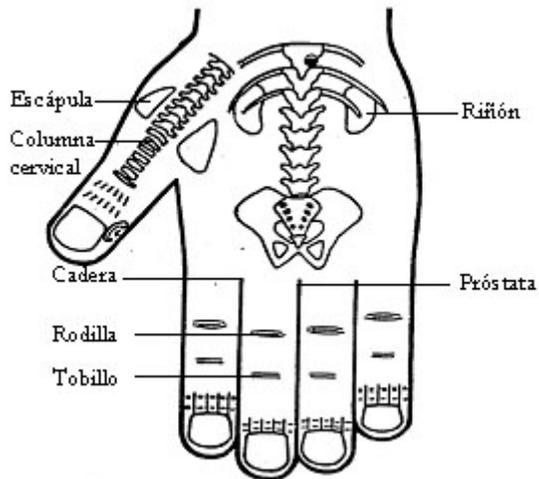
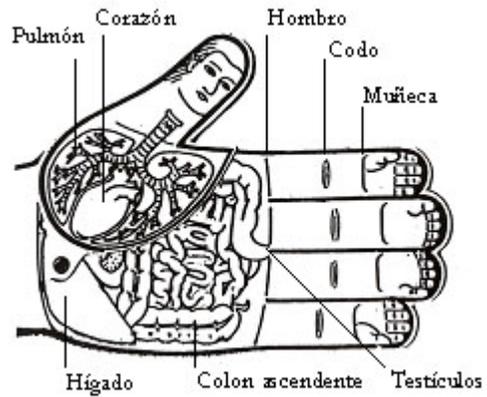


Fig. 8-9. Referencias analógicas entre la mano y el cuerpo. Localización de los puntos para la técnica Su Jok.

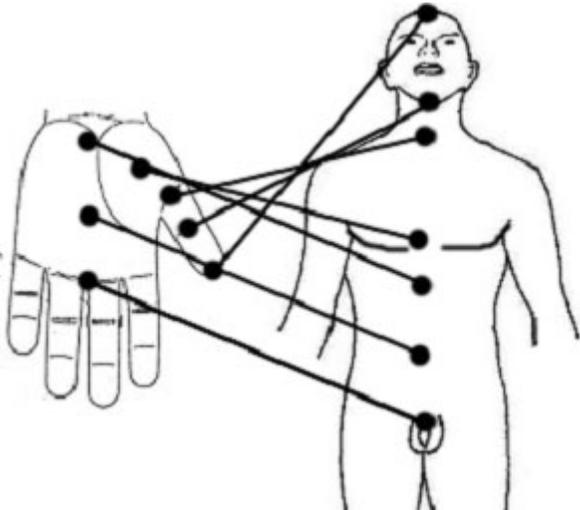
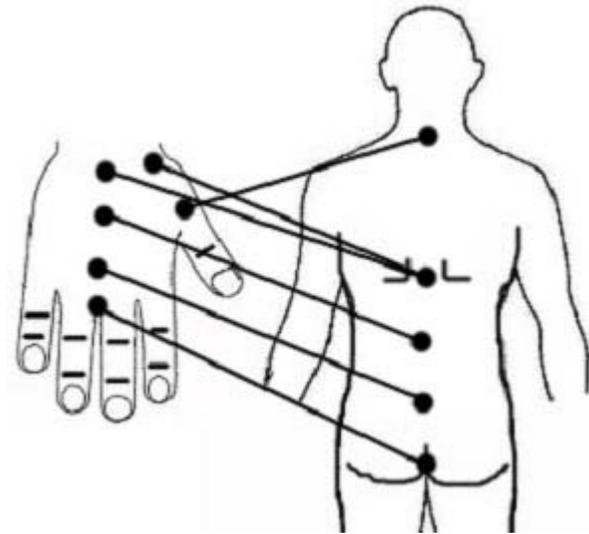
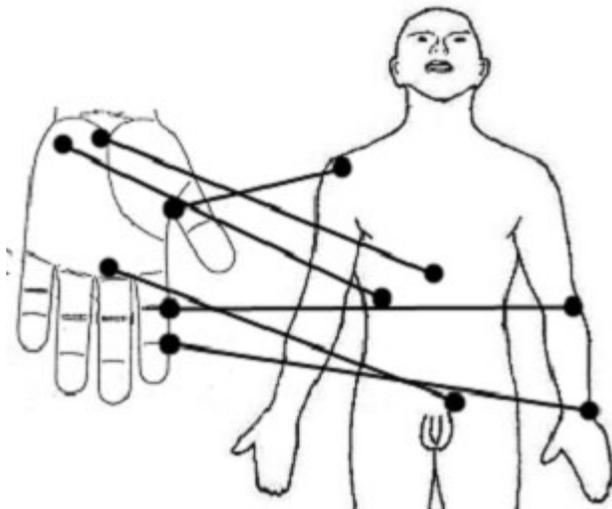


Fig. 8-9. Localización de los puntos. Continuación.

El mini sistema analógico del insecto

Así como en la mano está representado todo el cuerpo, cada dedo es un holograma del cuerpo entero, especialmente los dedos 2, 3, 4, y 5. Denominado mini sistema analógico del insecto por semejar un insecto con los miembros encogidos a los lados, tiene su analogía en los dedos descriptos, pero vistos con las falanges distales hacia arriba. Todo el organismo se representa también en esos dedos: En la cara palmar la cabeza (*pulpejo*), el tórax (*falange media*) y el abdomen (*falange proximal*) y por el dorso, la columna vertebral. Puede utilizarse cualquier dedo pero los más efectivos son el índice y el dedo medio.

Este sistema es muy útil en los trastornos abdominales y torácicos por la fácil localización del punto doloroso. Tiene la dificultad que el espacio es menor y las distancias más cortas. No es muy efectivo para localizar las vértebras individualmente, si el problema es de una vértebra específica o del cuello, es mejor el holograma de la mano pero puede utilizarse en las afecciones más generales de la columna vertebral. Por lo demás, este sistema es muy útil.

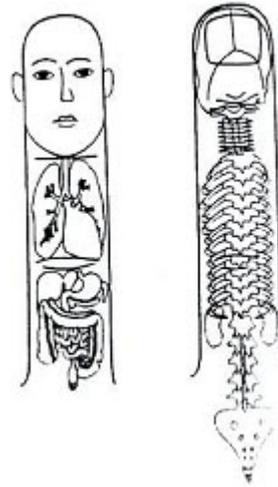


Fig. 3-10 Sistema analógico del insecto.

Homeopatía para situaciones de urgencia

Nutrida de postulados y principios hipocráticos (*las fuerzas naturales que se encuentran dentro de nosotros son las que verdaderamente curan las enfermedades*), la homeopatía nace al final del siglo XVIII (1790) de manos de un médico, químico y toxicólogo alemán, Christian Samuel Hahnemann, quien la desarrolló y estructuró hasta casi como la conocemos hoy. Este notable científico, por un lado, experimentó sobre sí mismo y en su entorno, todas las sustancias medicamentosas empleadas en su época, para conocer su **acción farmacodinámica sobre el individuo sano**; luego, una vez conocidas estas acciones, probó esas sustancias como

agente terapéutico en los enfermos que presentaban síntomas parecidos a aquellos inducidos por la experimentación y por último, pudo entonces comprobar que su hipótesis se verificaba, siempre que se emplearan como **dosis terapéuticas cantidades muy pequeñas o incluso infinitesimales**.

En su esencia, la homeopatía es una variante terapéutica que parte de una hipótesis suscitada por hechos clínicos, basada en el principio de la ley de similares, que consiste en dar al enfermo una dosis baja o infinitesimal de una sustancia que, administrada a un sujeto sano, provoca en él síntomas parecidos a los del enfermo. En su modo de actuar, estimula los mecanismos naturales de curación; es por ello, que todos sus medicamentos son considerados inmunomoduladores.

Los medicamentos provienen de los animales, de donde se aprovechan en su totalidad o partes de ellos, como ejemplo tenemos: apis (*abeja*), sepia (*calamar*), lachesis (*serpiente*); del reino vegetal, que aporta gran cantidad de fármacos como son: belladona, pulsatilla, lycopodium, ignatia y del mineral, donde encontramos valiosos remedios de minerales muy tóxicos como azufre, arsénico, oro, fósforo y otros. También se obtienen medicamentos de las secreciones fisiológicas o patológicas como: *pyrogenium, medorrinum, psorinum, orina*, etcétera.

La principal contradicción con la farmacopea molecular alopática, es el proceso de obtención de los medicamentos homeopáticos, ya que los fármacos se preparan mediante un procedimiento llamado dinamo-dilución, el cual consta de diluciones sucesivas con agitación vigorosa y controlada contra una superficie elástica donde la sustancia que va ser diluida (*soluta*) y los diluyentes (*solvente*) son bien específicos para el fármaco homeopático. Estos ofrecen una tolerancia óptima a cualquier edad, escasas contraindicaciones y bajo costo en su confección.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la reconoce oficialmente como terapéutica desde 1978 y aunque no la regula ni normaliza; sí recomienda su aplicación en todos los sistemas de salud en el mundo. En Cuba, es incorporada en 1992 como terapia natural oficial y ha ganado un notable desarrollo en todas las provincias. En relación con las urgencias, se ha aplicado en el abordaje tanto en la atención primaria como en unidades de cuidados intensivos.

Ventajas del método homeopático

- Bajo costo social.
- Equidad.
- Fácil preparación y aplicación del medicamento.
- Ecológica, pues consume materia prima natural en su elaboración.
- Se aplica a todos los grupos etarios, incluyendo a niños muy pequeños.
- No es un proceder invasivo.

- La concepción clínica ve al paciente como un todo y no desfragmenta al individuo en órganos enfermos.

Administración

Para el **enfermo agudo**, la prescripción se sustenta fundamentalmente en el cuadro clínico imperante, por lo que los típicos largos interrogatorios para las afecciones crónicas no son necesarios. En estos casos, se recomienda dar dinamizaciones (*diluciones*) bajas, repitiendo la dosis a intervalos de horas o minutos según gravedad del caso y el medicamento debe suspenderse al notar agravación, mejoría o cambio de síntomas.

En sentido general y aunque es una terapia individual, los medicamentos y sus dosis pueden ser utilizados indistintamente por cualquier individuo (*incluido niños y embarazadas*), no tiene reacciones adversas a tener en cuenta (*dado lo ínfimo de sus concentraciones*) y pueden guardarse en un botiquín en el hogar para su uso cuando sea necesario.

Para las formas farmacéuticas **gotas** las dosis son de **5 gotas sublinguales** en cada ocasión, en caso de pacientes con la vía oral suspendida se aplica el medicamento alrededor del ombligo y se frota hasta disolverse en sentido de las manecillas del reloj, manteniéndose en la frecuencia que decida el prescriptor. Si la presentación es en **glóbulos** la dosis es de **5 – 10 glóbulos** para chupar o debajo de la lengua tantas veces como sea indicado.

Se recomienda administrarlo alejado de las comidas, de fumar, tomar café o té y del cepillado de los dientes con pasta dental (*15 minutos antes o después*) y el medicamento no debe refrigerarse, pero debe estar protegido de la luz, temperaturas exteriores, ambientes perfumados o cercano a equipos con campo eléctrico (*bocinas de radio, televisores, computadoras, ventiladores, etc.*).

En nuestro país, los medicamentos homeopáticos pueden adquirirse en las farmacias provinciales o municipales especializadas.

Tratamiento homeopático para problemas frecuentes en emergencias médicas

Traumas, contusiones: Árnica cpta., Árnica,

Heridas: Caléndula cpta., Caléndula.

Hemorragias: Phosphorus, Ipecacuana.

Esguinces (torceduras): Árnica cpta.

Luxaciones (dislocación): Árnica cpta., Rhus tox., Bryonia.

Fracturas: Symphytum, Calcárea phosphorica.

Infecciones sistémicas: Pyrogenium, Echinacea (*augmenta inmunidad*).

Infecciones en la piel: Antiséptico homeopático dermatológico.

Shock: Opium.

Quemaduras: Cantharis, Hypericum, Caléndula en solución acuosa (*uso externo*).

Asfixias alérgicas: Apis.

Desfallecimiento, síncope o desmayo: Carbo vegetabilis.

Intoxicaciones o envenamiento: Nux vomica.

Asma y bronquitis: Arsenicum album (*seca*), Antimonium tartaricum (*húmeda*).

Miedo y pánico: Phosphorus.

Hipertensión arterial: Glonoinum.

Cardiopatía isquémica: Crataegus compuesto.

Diarrea: Baptisia compuesta.

Depresión y apatía: Aurum.

Insomnio: Coffea

Ansiedad: Ignatia.

Principales medicamentos homeopáticos

Antimonium tartaricum: Actúa sobre las membranas mucosas, especialmente de bronquios y pulmones si presentan una gran acumulación de moco y le resulta difícil de expulsar al paciente; en situaciones en que la respiración se haya impedida, con estertores gruesos y la acción cardiaca se vuelve laboriosa; Todas estas condiciones causan cianosis y depresión de la fuerza vital.

Apis: Sugerido en inflamaciones agudas, violentas, que se acompañan de edema rosáceo parcial o general y de dolores punzantes y ardorosos como producidos por agujas al rojo fuego. Muy efectivo en los procesos de alergias, incluyendo anafilaxias y también en las linfangitis.

Árnica: Mejora la sensación de cansancio y magulladura generalizada. Indicado en todos los casos de daño y agresión quirúrgica y/o traumática, incluida la extracción dental.

Árnica compuesta (*Árnica, Hypericum, Simphytum, Ledum y Ruta*): Tiene sus indicaciones en el síndrome postraumático, trauma y sus consecuencias, hematomas, petequias y equimosis. Es antiinflamatorio y analgésico.

Arsenicum álbum: Muy recurrido en ancianos pues los ayuda en la convalecencia, efectivo para el asma seca, en las diarreas principalmente líquidas por ingestión de sustancias tóxicas alimentarias, infecciones con vómitos violentos que aparecen de inmediato al ingerir alimentos y/o agua.

Aurum: Indicado en casos de trastornos por penas recientes, producidas por una aflicción o pesar, por mortificaciones, por haber sido despreciado, por una decepción o frustración, o por una pérdida pecuniaria. Puede acompañarse a menudo de sentimientos de culpa con fuertes ideas de suicidio, auto reproches y gran irritabilidad, especialmente si lo contradicen, con gran tristeza silenciosa. Depresión marcada. Hipertensión arterial de los sujetos pletóricos. Síndrome anginoso, extrasístoles. Infecciones y supuraciones de ORL: Sinusitis, otorreas, oca. Osteítis dental con adenopatías. Orquitis, epididimitis. Síndromes depresivos en enfermos con trastornos vasculares.

Baptisia compuesta (*Baptisia tintoria, Podophyllum, Magnesia carbonica, Veratrum album, Mercurius corrosivus*): Indicado en cuadros gastroentéricos de diversos orígenes: Diarreas infecciosas, alimentaria (*alimentos descompuestos, exceso de frutas*), tóxico, etc.,

que cursan con intenso decaimiento, anorexia, vómitos intensos, heces líquidas, diarrea mucosa e incluso hemorrágicas (*disentería*). Diarrea y dentición. Restauradora de la inflamación gastrointestinal posterior al cuadro agudo.

Bryonia: Acción ante inflamaciones agudas (*árbol respiratorio*) que se traducen por resequeidad excesiva de las mucosas y por dolores osteomioarticulares agudos y punzantes mejorados por la presión y el reposo y agravados por el menor movimiento.

Calcárea phosphorica: Acción en la nutrición de huesos y glándulas; promueve la osificación de los huesos en fracturas de no unión. Está indicado especialmente en dentición tardía y trastornos incidentales en este periodo, enfermedades de los huesos, fractura de huesos sin unirse, y la anemia después de enfermedades agudas y enfermedades crónicas agotantes. Tiene afinidad especial donde los huesos forman suturas o sínfisis. Se sugiere en compañía de Symphytum.

Caléndula: Acción interna y externa sobre todas las heridas traumáticas, produce cicatrización rápida e impide la supuración. Es el verdadero antiséptico homeopático, es antídoto de las picaduras de abejas y avispas, evita inmediatamente el dolor e impide el desarrollo de los fenómenos de intoxicación. Es ideal en heridas que cicatrizan por segunda intención.

Caléndula compuesta (*Silicea, Staphisagria y Calendula*): Indicada en el tratamiento interno de heridas, especialmente aquellas que no cicatrizan y/o con tendencia a supurar. Analgésico y antiséptico. Útil en el tratamiento de reparaciones ginecológicas y de fístulas, donde se sugiere asociarla al uso tópico de caléndula TM o yodo povidona. En esta combinación se potencian los efectos de la caléndula.

Cantharis: Conocido comúnmente como la “Mosca Española”, actúa principalmente sobre los órganos urinarios y sexuales. Indicada en procesos inflamatorios violentos de estos órganos, nefritis, cistitis, abortos retenidos, dificultad para orinar y orinas escasas. Remedio muy valioso para quemaduras y escaldaduras.

Carbo vegetabilis: Acción ante todos los estados de debilidad intensa, en personas en senectud con “congestión venosa” o consecutiva a una enfermedad grave de la que el enfermo no se ha podido reponer. Es el remedio de las flatulencias, de los desmayos, colapsos y casos graves.

Coffea: Se sugiere en dolor dental que mejora con el agua fría. Cefalea con sensación de clavo en el parietal. Gran sensibilidad vulvo-vaginal al contacto, con picor placentero. Insomnio con actividad sensorial: hiperacusia, agitación. Tendencia a las palpitaciones y a la excitación sexual. Consecuencias de abuso del café, narcóticos. Shock emocional, sobre todo buenas noticias. Cansancio por exceso de trabajo.

Crataegus compuesto (*Crataegus, Cactus, Aurum*): Indicado en los trastornos cardíacos crónicos, en ancianos con debilidad cardíaca. Sintomatología asociada a cuadros cardíacos: Edema, tos seca, fatiga fácil, disnea, arritmias, insuficiencia valvular, angina. Disuelve placas de ateromas. Hipertensión, obstrucción arterial e hipercolesterolemia.

Echinacea: Este remedio corrige las discrasias sanguíneas y problemas tóxicos en la sangre. Indicado en condiciones auto-infecciosas, sépticas, mordeduras de animales ponzoñosos, linfangitis y gangrena. Mitiga los dolores de cáncer en la última etapa y se utiliza para estimular la inmunidad en general.

Glonoinum: Seguramente es el medicamento más importante en la hipertensión. Crisis hipertensiva con bruscas congestiones u oleadas de sangre que suben, especialmente hacia el tórax (*corazón*) y la cara, y que el paciente percibe como sensaciones de estallido o expansión, tufaradas de calor ascendentes y pulsaciones en todo el cuerpo, hasta la punta de los dedos.

Hypericum: Acción sobre los nervios, heridas de los nervios. Es un remedio quirúrgico como árnica y caléndula, a los cuales puede asociarse. Medicamento excelente en la lesión de partes ricas en filetes nerviosos (*neuritis*), neuropatías.

Ignatia: Sugerido en trastornos por penas recientes, producidas por malas noticias, preocupaciones, la muerte de un hijo o de padres o amigos, por decepciones o frustraciones, por una amistad que lo decepcionó o engañó, por amor propio herido, por mortificación, por pérdidas de dinero, por haber sido castigado o reprochado, por pasar vergüenza o después de perder objetos. Se lo ve triste y silencioso, con suspiros, intenso llanto involuntario que se agrava por el consuelo (*con humor variable*) y con deseo de soledad; a veces con ideas suicidas.

Ipecacuana: Indicada ante náuseas violentas y persistentes con vómitos que no mejoran y en hemorragias abundantes de sangre roja brillante.

Nux vomica: Acción sobre la irritabilidad nerviosa en las personas de vida sedentaria, en los que presentan trastornos gástricos e intestinales, espasmódicos, que se acompañan de congestión portal y ante deseos urgentes e ineficaces de defecar. Indicado en la toxemia por drogas corrientes, venenos, vacunas y alimentos dañados.

Opium: El opio contiene cerca de diez y ocho alcaloides de los cuales la apomorfina, morfina y codeína son bien conocidas. Influye sobre los nervios, la mente y los sentidos, produciendo insensibilidad de los nervios y ausencia de dolor; las excreciones, a excepción de la piel, están frenadas. Indicada en situaciones con disminución de los movimientos voluntarios; pérdida de poder; de concentración, de auto control y juicio.

Phosphorus: Acción intensa sobre la sangre y el sistema nervioso. Indicado para la postración con irritabilidad, ante tendencias las hemorragias, epistaxis y útil previo a las cirugías. También ante situaciones de miedo y pánico.

Pyrogenium: Poderoso medicamento curativo en todas las fiebres con temperatura muy elevada, gran agitación y postración. Para la fiebre puerperal, supuración pulmonar al final de una neumonía y absesos.

Rhus toxicodendrum (Rhus tox.): Acción ante el cansancio generalizado con rigidez, dolores particularmente de origen reumático o infeccioso o bien consecutivo a un ejercicio violento que se acompaña de agitación intensa tanto física como mental.

Symphytum: Acción en la unión de fracturas demoradas, golpes romo en el ojo, periostitis dolorosa, en el dolor horadante, agudo (*síntoma guía*). En las fracturas, sigue bien a Calcárea phosphorica y en golpes sigue bien a Árnica. Tópica como cataplasma para glándulas inflamadas y como pomada para ligamentos desgarrados.

Terapia floral

La terapia floral se originó en Inglaterra hacia 1935, cuando el Dr. Edward Bach tuvo listo su sistema de 38 flores más un remedio de emergencias, preparados para tratar problemas físicos y emocionales de los seres vivos. Estos remedios o esencias florales se preparan con plantas que no son tóxicas y que crecen de forma silvestre en sitios no contaminados. Se utiliza generalmente la flor, por ser la parte donde se concentran las energías esenciales del vegetal que garantizan la perpetuación de la especie.

Esta forma de tratamiento permite armonizar la personalidad del individuo a través de un método simple y natural de acción muy suave, que no crea interferencias con otras terapias ni dependencias. Ejerce su acción sobre los estados negativos que pueden ocurrir en un determinado momento, que desequilibran o agotan la vitalidad del organismo, haciendo que pierda su resistencia natural y se vuelva más vulnerable a las enfermedades e infecciones.

Los remedios se preparan cortando las flores en momentos precisos de su ciclo evolutivo, sumergiéndolas en agua de manantial y dejándolas expuestas al sol por unas horas, o bien hirviéndolas, lo cual está en dependencia del tipo de flor que sea. No contienen aditivos químicos, solamente algún tipo de alcohol como preservante. Reciben el nombre de la planta que les dio origen, ya sea en inglés o su traducción al español (*escrito entre paréntesis al lado de la flor*). También pueden identificarse por el número que le corresponde a cada una según el ordenamiento alfabético riguroso de los nombres en inglés. Por ejemplo: Vervain es la Verbena y le corresponde el número 31.

La terapia floral está incluida dentro de las terapias energéticas porque el remedio no contiene prácticamente las sustancias químicas de la flor, sino su **huella energética**, que se encarga de aportar al organismo la energía que necesita para repararse. Es por tanto un medicamento de **reacción** ya que, bajo su efecto, el cuerpo es el que tiene que tomar las medidas necesarias para restablecer su equilibrio.

Es también una medicina *holística*, que ve al ser como un todo integral y trata de restablecer el balance emocional, psicológico y físico del enfermo. El Dr. Bach postulaba que la enfermedad resulta de un desbalance emocional que se produce en el campo energético del ser vivo, que si persiste, termina afectando al cuerpo físico, ya que es el producto final de un desorden más profundo, ocasionado por la falta de armonía entre el estado interno del individuo y su comportamiento externo, entre sus aspectos mentales y espirituales, por lo que se debe buscar dentro de la

persona misma la causa real de lo que la aqueja para poder ayudarla en su curación.

La terapia floral también actúa de manera directa sobre el cuerpo físico. Aporte más reciente del Dr. Ricardo Orozco que denomina “patrón transpersonal” al modelo vibracional en equilibrio que corresponde a cada flor, lo cual facilita conocer la acción de cada una sobre el cuerpo y permite utilizarlas en aplicaciones locales en forma de compresas, cremas, colirios, masajes, etc. En las descripciones de las flores de este manual, las palabras que definen el patrón transpersonal de cada una, aparece entre paréntesis a continuación del nombre en inglés y en español.

Esta terapia está reconocida por la Organización Mundial de la Salud desde 1976 como uno de los sistemas médicos tradicionales utilizados con éxito por la población. Su uso se oficializó en el Sistema de Salud de Cuba en febrero de 1999.

Existen muchos sistemas florales, pero el más extendido en el mundo es el de Edward Bach. Los preparadores se encargan de la confección del Stock, que consta de las 38 esencias independientes más el remedio de rescate (*o esencia 39*), presentadas en frascos gotero de 10 ó 30 mL. A partir de las esencias individuales del stock, se confeccionan las formas farmacéuticas que se aplicarán al paciente, pudiéndose combinar hasta 7 flores cada vez, según las necesidades. El remedio de rescate se considera como una sola flor, pudiéndose usar junto con 6 más en una receta. En nuestro país se preparan las fórmulas indicadas por los terapeutas en los dispensarios homeopáticos y de terapia floral o en las farmacias acreditadas al efecto.

Se presentan generalmente en forma de gotas para administración sublingual. **La dosis es de 4 gotas cada 3 ó 4 horas** (*o cada 10 o 15 minutos en situaciones de emergencia hasta obtener una respuesta*) de manera de mantener su acción de forma continua sobre el organismo, ya que, a diferencia de los medicamentos convencionales, la intensidad del efecto depende de la frecuencia con que se administre, no de la cantidad de gotas. Por ello, no hace daño si se toma mayor cantidad o inclusive, el frasco completo. También pueden añadirse al agua de beber o prepararlas en cremas, colirios, lociones, etc. para aplicarse sobre la piel. De ser posible, debe esperarse por lo menos quince minutos antes y después de tomarlas para fumar, comer o tomar algo, cepillarse los dientes, etc. No deben cambiarse de frasco y si es necesario usar gotero, éste debe estar limpio, sin restos de otros medicamentos y hervido durante 10 minutos.

Una vez restablecido el equilibrio emocional o físico, el remedio ya no produce más efecto. Esta terapia no sustituye la ayuda médica de primeros auxilios, pero al ayudar a aliviar el estado de angustia, permite al cuerpo o a la mente iniciar su propio proceso de curación. Es compatible con cualquier medicación, a la cual puede potenciarle su acción. Por el pequeño volumen que ocupan sus botiquines, su fácil administración y la amplia experiencia que hay en su uso, la terapia floral puede resultar muy útil para el socorrista.

Requisitos de conservación

El medicamento debe protegerse de las fuentes energéticas tales como luz del sol, calor, campos electromagnéticos (*televisores, radios, grabadoras*) y olores fuertes, ya que pueden inactivarlo. En tareas de socorrismo, debe cuidarse que no le dé el sol al recipiente donde están preparadas.

Dosificación de las esencias florales:

- El socorrista puede llevar consigo los frascos con las esencias fundamentales del stock y en dependencia de los síntomas, elegirá las más adecuadas y conformará la fórmula y forma más adecuada de administración.
- El vehículo sobre el que se van a añadir las gotas de esencias puede ser agua (*si son para uso inmediato*), alcohol de 20 grados, ron, aguardiente, etc. También pueden prepararse en cremas y lociones.
- Si es necesario administrarlo a varios pacientes, se añaden 10 gotas en un vaso de agua y se le da a tomar una cucharada o sorbo a cada uno.
- Tanto para la situación anterior como para preparaciones en farmacias, la proporción es de 2 gotas de las esencias del botiquín por cada 30 mL del líquido base hasta 150 mL. De aquí en adelante son suficientes 10 gotas, sea en un litro (*cantimplora, porrones, etc.*), un cubo o un tanque.
- Para vendajes o compresas: añadir 10 gotas en ½ litro de agua (*o en ¼ litro*).
- Para pequeñas lesiones físicas como quemaduras, dislocaciones, cortes y repentinas erupciones cutáneas, se prepara en forma de ungüento o crema (*2 gotas por cada 30 gramos de crema, como en los líquidos*). También como auxiliar en masajes y para evitar irritaciones cutáneas.
- Si no se tiene crema, usarlo en loción, utilizando 2 gotas por cada 30 mL de vehículo hasta 150 mL. De aquí en adelante sólo 10 gotas.
- En los casos agudos, verter 10 gotas del frasco en una taza de agua y beberla a sorbos hasta que el estado de gravedad cese. Luego beber un trago cada 15, 30 ó 60 minutos.
- Atención: el remedio de rescate siempre se añade en doble proporción: 4 gotas en 30 mL, 8 en 60 mL, 12 en 120 mL y 20 de 150 mL en adelante.
- A los que están inconscientes se les vierten las gotas en los labios o encías, o se les frota detrás de las orejas, en las sienas, fontanelas o en las muñecas. A los bebés se les puede frotar alrededor del ombligo.

Uso del remedio de rescate y otros remedios florales en socorrismo

La situación de emergencia y crisis es una experiencia en la cual la persona se encuentra invadida por una tensión que no puede asimilar, elaborar o descargar. Puede provenir de traumatismos, accidentes, pérdidas o cualquier factor externo, en

la cual el “Yo” pierde la capacidad de control. Así nace un estado emocional de desborde emotivo, mental y/o físico que trae una carga de excitación que no puede manejar, controlar ni descargar por las vías adecuadas.

El Dr. Bach se relacionaba mucho con obreros y pescadores y se dio cuenta de que necesitaba algo para socorrerlos de manera rápida ante eventos adversos imprevistos, así que pronto elaboró un remedio al que llamó de rescate, que fue perfeccionando a medida que desarrollaba su sistema terapéutico, hasta dejarlo integrado por 5 flores, que funcionan como un remedio único que constituye el número 39 del sistema.

El remedio de rescate cuida de que no se desintegre el sistema energético y frena la reacción en cadena que se pudiera generar interiormente a partir de una situación violenta o traumática, haciendo que vuelva a recobrar enseguida su equilibrio. Su función es ayudar a resolver la crisis. Esto es también válido para cuando los socorristas se encuentren en situaciones que los afecten fuertemente.

Flores que lo integran:

1. CLEMATIS (Clemátide) (desconexión-muerte-letargo): Útil contra la tendencia al desmayo, la sensación de estar muy lejos que a menudo aparece antes de perder el conocimiento. Mantiene el estado de alerta psíquico y físico, sostiene clara la conciencia, previene de su posterior estado de obnubilación, desmayo o letargo. Ayuda a mantener contacto con la realidad y lo concreto, para que la persona pueda focalizar todos los sentidos hacia la situación de crisis, sin dispersión. El mensaje de la esencia es el reconectar cualquier estructura. Debe tenerse en cuenta en desmayos, coma, etc. También cuando hay pérdida de sensibilidad, o bien cuando se está perdiendo una función, sobre todo la de la visión. En gran medida, cuando una lesión neurológica está indicando “la muerte” de un nervio, un órgano, etc. Es una flor importante de aporte energético, lo cual puede ser usado para mejorar la circulación (*en cremas*), rehabilitación, etc.

2. IMPATIENS (Impaciencia) (aceleración-rigidez dinámica): Contra el estrés y la tensión mental, contra el deseo de huida. Afloja la tensión muscular y nerviosa, aumenta la capacidad de resistencia al dolor, sostiene relajada a la persona frente a un cuadro ansioso. Es un analgésico moderado y puede considerarse como un ansiolítico puro (*recordar que la ansiedad representa en gran medida una aceleración, de ahí su importancia en el remedio de rescate*). Es un buen relajante muscular. Puede emplearse en inflamaciones agudas, pues es un potente antiinflamatorio, propiedad que también le confiere al remedio de rescate. Es recomendable en contracturas agudas, entrando en el concepto de *rigidez dinámica*; en taquicardia, hiperquinesia (*aumento del movimiento*), taquipnea (*aumento de ciclos respiratorios*).

3. ROCK ROSE (Heliantemo) (detención-paralización): Contra el terror y la sensación de pánico. Protege de una reacción paralizante, psíquica o física frente a la situación límite, que se origina por el miedo aterrador o pánico extremo, situaciones

en que la persona se pone histérica. Todo lo que suponga una detención brusca de alguna función que hasta el momento se realizaba correctamente: digestión, habla, etc. También cuando la parálisis es física y repentina, como en el caso de hemiplejias posaccidente vascular cerebral. Es una flor potente en el tratamiento de la angustia.

4. CHERRY PLUM (Cerasifera) (descontrol): Contra el miedo a perder el control psíquico frente a una experiencia límite. En lo físico previene los descontroles motrices, neurológicos, nerviosos, circulatorios, músculo-esqueléticos, de grupos celulares, etc. Es eficaz en tics, enuresis, trastornos menstruales, enfermedades hormonales, etc. Recomendable en todo tipo de compulsiones y adicciones.

5. STAR OF BETHLEHEM (resistencia-trauma): Contra el miedo y la obnubilación, y como integrador de la personalidad. Actúa amortiguando la pena, el dolor y la obnubilación. Es el destigmatizante del sistema floral. Se utiliza en dolores que se acompañan de una reacción muscular de contractura (*todos los del tipo cólico*). También cuando hay rigidez muscular (*una resistencia*), tanto de la musculatura estriada (*por ejemplo un músculo de una extremidad que limita el movimiento*), como de la musculatura lisa (*Ej: contractura de la musculatura bronquial en el caso del asma*). En innumerables patologías en las que no se realiza una función que antes se efectuaba (*posible bloqueo energético*) y también en las que no hay una causa aparente para que algo no se produzca. En este sentido es un buen catalizador. Tenerla en cuenta en casos en que el paciente establece una resistencia al tratamiento. Es muy útil para favorecer la cicatrización.

Gracias a la combinación de estas 5 esencias, el remedio de rescate pone en funcionamiento todas las habilidades y potencialidades que posee el individuo para rescatarse. Si se desea fortalecer la acción específica de alguno de sus componentes, puede reforzarse con éste. Ejemplos:

- En un ataque de histeria luego de un accidente, Rescue Remedy + Cherry Plum.
- Si un observador presencia un accidente terrible que lo impacta fuertemente: Remedio de rescate + Star of Bethlehem. Si esto le produjo una crisis de pánico que lo dejó sin habla puede añadir además Rock Rose.

Principales indicaciones del remedio de rescate:

- Cuando se está psíquicamente confundido, después de un evento adverso inesperado.
- Cuando se está asustado: después de una mala caída, un accidente, un golpe fuerte, picadura de un insecto, etc.
- En situaciones de estrés, emergencia, accidentes, enfermedades agudas, pérdidas. En crisis de hipo, asma, hipertensión arterial, epilepsia, histeria, alergia, tos, cólicos. Cuando alguien se desmayó.
- Puede utilizarse en crema junto con la esencia Crab Apple, según describiera el Dr. Bach (*esta combinación recibe el nombre de Crema de Bach*).

Potenciones del remedio de rescate:

Además, el Dr. Ricardo Orozco ha encontrado que el remedio de rescate puede ser potenciado para incrementar su acción añadiéndole otras esencias según las circunstancias:

HEXAREMEI: Remedio de rescate + Walnut, favorece la adaptación a los cambios.

HEPTAREMEI: Remedio de rescate + Walnut + Sweet Chestnut, ayuda además a paliar la angustia extrema que se genera.

TETREMEI: Remedio de rescate + Walnut + Sweet Chestnut + Elm, es una súper fórmula de emergencias, ya que Elm es una flor de efecto rápido.

WALNUT (Nogal) (corte-inadaptación): Es útil en hemorragias (*ayudando a cortarlas, como hemostático*). Adaptación a nuevas situaciones como prótesis, inmovilizaciones, amputaciones, medicaciones, etc. Siempre que se produzcan problemas relacionados con el cambio de lo que sea (*temperatura, horario, etc.*).

SWEET CHESTNUT (Castaño dulce) (desintegración): Este remedio es para la angustia y desesperación extremas, cuando la persona se siente contra la pared, que ya no puede tolerar más nada, que ha llegado al límite de la resistencia física, psíquica y espiritual y no queda nada salvo la destrucción. Útil en situaciones terminales, en los casos de necrosis vascular, neurológica, etc. En todo caso que cualquier estructura deba ser revitalizada.

ELM (Olmo) (abrumación-desbordamiento-rigidez): Agotamiento por las responsabilidades. Da calma. Sentimientos ocasionales de incapacidad. Cuando la persona se siente sobrepasada o abrumada por la responsabilidad, la vida cotidiana o el dolor. En todo proceso en el que intervenga el sentimiento de abrumación. Se debe emplear en dolores de fuerte intensidad tipo “pinchazo” (*muelas, oídos, etc.*) y también de tipo cólico (*riñón, hígado, estómago, etc.*). En estos dolores se produce un “desbordamiento”. También en situaciones en las que una extremidad reacciona con dolor cuando se le exige que “cumpla con su obligación” de caminar (*piernas*) o efectuar tareas (*brazos*), en uso oral y/o local. En casos en los que un órgano que detenta una fuerte responsabilidad se ve demasiado exigido, abrumado, desbordado, como por ejemplo el corazón en la insuficiencia cardíaca, el riñón en la insuficiencia renal, etc., etc. Es la flor más relacionada con el estrés, entendido éste como *desbordamiento*, tanto si es ocasional como crónico, por lo que es importante en cualquier tipo de emergencia, que por definición indica un desbordamiento.

Otras esencias útiles en socorrismo

Como ya se dijo, pueden utilizarse solas o en combinación o junto con el Rescue Remedy hasta un número de 7.

AGRIMONY (Agrimonia) (para la tortura-ocultación): Útil en todas aquellas situaciones que por sus características constituyen una dura prueba. Por ejemplo, picores de fuerte intensidad que no cesan, dolores continuos, tortura mental (*preocupaciones*), etc. Desde hace mucho tiempo se ha usado esta esencia como “ansiolítico”.

BEECH (Haya) (intolerancia-irritación-rechazo-rigidez): Utilizada en la persona intolerante, irritable, que rechaza todo aquello a lo que no se adapta. Útil en procesos alérgicos, donde haya un rechazo, un no admitir algo: en este caso un alérgico (*polvo, polen, un metal en una dermatitis de contacto, etc.*). En trasplantes, en todo lo que suponga un rechazo a alguna prótesis. Muy comprobado en toses irritativas, rinitis alérgicas, eccemas de etiología alérgica, etc. En general cuadros irritativos agudos, sobre todo en piel. También podemos interpretar el vómito como una forma de rechazo. Bastantes aplicaciones de Beech pueden ser apoyadas por Walnut, ya que si se produce una buena adaptación, disminuye la posibilidad de rechazo.

CENTAURY (Centaura) (debilidad-sometimiento-adherencia): Es una de las flores que se emplean para cuadros donde predomine una situación pasiva, de *falta de energía*. De elección cuando el agotamiento es súbito, y sin un antecedente objetivo causal. También es una flor importante de desapego, que puede ser utilizada como *desadherente* o *desenganchante*, tanto en relaciones afectivas como en procesos de congestión, mucosidades, etc.

CHICORY (Achicoria) (congestión-retención-adherencia): Es la flor más importante de desapego, ha sido utilizada con éxito en casos de retención de líquidos con congestión. Piernas con mala circulación de retorno. Tiene efecto fluidificante o *desenganchante*.

CRAB APPLE (Manzano silvestre) (impureza-obstrucción): Útil en cualquier proceso de purificación o desinfección. Su acción limpiadora abarca todos los aspectos: mental, emocional, físico, energético. En la práctica tiene muchas aplicaciones en todo tipo de infección, fiebres, dermatología, etc. Como depurativo, puede ayudar a eliminar toxinas, líquidos, mucosidades, cálculos, etc. Puede limpiar mentalmente de preocupaciones o interferencias mentales. También debe ser tenido en cuenta en todo tipo de obstrucciones reales o subjetivas (*sensación de obstáculo, nudo, etc.*). Siempre que uno quiera *desprenderse de algo*, tanto en el aspecto físico, como en el psíquico y el conductual.

HOLLY (Acebo) (erupción): En todo cuadro agudo que suponga una “explosión” en caliente. Erupciones cutáneas, infecciosas o alérgicas. En general inflamaciones agudas. Dolores inflamatorios de fuerte intensidad, de tipo neurálgico (*“rabiosos”*).

HORNBEAM (Hojarazo) (laxitud-debilitamiento puntual): Puede aportar tonicidad en todos los aspectos: cuando un órgano está debilitado, una parte de la anatomía, un sistema, la mente, etc. Relación evidente con el tejido conjuntivo. Favorece la cicatrización, con la adición de *Star of Bethlehem*, aportando energía para la reparación.

OLIVE (Olivo) (para el agotamiento): Cuando hay que aportar o recanalizar energía a una persona o un órgano agotados. Tener presente que Olive representa principalmente una energía de tipo general, a diferencia de Hornbeam, que representa un carácter más local.

RED CHESTNUT (Castaño rojo) (adherencia-simbiosis): Esta esencia se relaciona con la separatividad, el desapego, la individuación. Existe buena experiencia de su acción

en la gente que “siente” lo que le pasa a los demás en su propio cuerpo. Es útil para el socorrista si siente que está siendo demasiado afectado por la situación que tiene que enfrentar, lo cual puede traducirse en angustia, opresión torácica, nudo en la garganta, un dolor, etc. En este sentido, Red Chestnut es un buen protector. Puede reforzarse con Walnut, Crab Apple y Aspen.

VERVAIN (Verbena) (sobreexpresión-rigidez dinámica-irradiación): La personalidad Vervain está sobredimensionada, “inflamada”, es rígida y caliente, propagante hacia al exterior. Este remedio es útil en toda rigidez que se propague a distancia, como por ejemplo la de un pinzamiento cervical o lumbar. También en todo lo que suponga una irradiación, un “ir hacia fuera”: de un dolor (*neuralgias*), una erupción que se extiende, una parestesia (*hormigueo*), etc. Como sobreexpresión se utiliza en cuadros en “caliente” como en el caso de una inflamación aguda, o bien en hiperfunciones: Una subida de la tensión arterial o fiebre, sofocos menopáusicos, etc. También en todas las formas de eritema (*enrojecimiento*). La utilidad de esta esencia es en todo lo que implique una “exageración”, ya que de hecho Vervain representa un tipo de descontrol “hacia arriba”.

WHITE CHESTNUT (Castaño blanco) (repetición acelerada): En casos de repeticiones inmediatas o a corto plazo. Es muy conocido su uso en el aspecto mental, cuando pensamientos y preocupaciones se quedan atascados, repitiéndose una y otra vez como un disco rayado. Es útil en tics (*asociada a Cherry Plum*), tartamudez, hipo, ataques de tos o de estornudos (*asociada a Beech*), etc.

WILD ROSE (Rosa silvestre) (inexpresión-subexpresión): En lo personal podríamos hablar de una actitud “apática”. Sin embargo, en lo transpersonal conviene manejarse con otros términos más generales, como inexpresión o subexpresión. Toda hipofunción, o incluso ausencia de actividad (*apatía en la respuesta*). Cuando hay que “aportar” energía (*en este último caso es una flor secundaria*). A tener en cuenta cuando la respuesta al tratamiento es nula o muy débil. Wild Rose puede ser un interesante catalizador, dada su capacidad activadora.

En sentido práctico, los socorristas pueden llevar consigo la fórmula de remedio de rescate y sus tres variantes; el resto puede utilizarse en dependencia de la situación y la experiencia. En muchos lugares esta terapéutica forma parte del botiquín familiar y se ha utilizado en situaciones de desastres como el caso de los damnificados por el huracán Katrina en Nueva Orleans.

Por razones de espacio y de alcance de este material, sólo hemos descrito las propiedades de algunas de las 38 flores que conforman las esencias florales de Edward Bach que pueden resultar útiles en situaciones propias del socorrismo. Las personas interesadas en profundizar en esta terapia deben consultar libros especializados.

Plantas útiles en situaciones de desastre

Las plantas medicinales contienen sustancias químicas con acción farmacológica, y el hecho de que, por los avances tecnológicos y la relativa comodidad que brindan los medicamentos químicos modernos, hayan perdido

popularidad, no quiere decir que hayan dejado de ser efectivas. De hecho, en la actualidad están ganando terreno gracias a su comprobada efectividad y mayor seguridad, frente a la alta yatrogenia que presentan los fármacos convencionales. Ellas pueden resultar muy útiles ante situaciones de desastre que se prolonguen en el tiempo.

Sin embargo, aunque su uso parezca sencillo, para lograr un máximo de beneficios deben tenerse en cuenta aspectos tales como la identificación correcta de la especie, conocer cuál es la parte útil, en qué momento y cómo se recolecta, cómo se seca, cómo se prepara y en qué dosis se toma. Todo esto puede encontrarse en los libros de plantas medicinales o averiguarse mediante la **etnomedicina**, que no es más que el conocimiento que tiene la población de la forma tradicional de usarlas, el cual viene a veces avalado por cientos de años de experiencia.

Las plantas pueden utilizarse de dos formas:

En su forma natural, fresca o seca, como cocimiento (*se hierve por un tiempo determinado*), infusión (*se añade el agua hirviendo sobre la planta y se deja reposar*) o como maceración (*se coloca en agua por un tiempo y se toma como agua común; también puede utilizarse vinagre, ron, etc. dejándose reposar por un tiempo determinado y luego se toma en gotas, cucharadas o copitas*).

Como medicamento elaborado en centros especializados: tinturas, extractos, jarabes, gotas óticas, cremas, etc. Tienen la ventaja de que ya vienen listos para usar. El gran impulso que el Ministerio de Salud cubano le ha dado a las plantas medicinales a partir de 1990, hace que en todos los municipios y farmacias se pueda obtener una gama de medicamentos herbarios que cubre gran parte del cuadro básico de salud.

Según FITOMED I y II, la Guía Terapéutica Dispensarial de Fitofármacos y Apifármacos y otros textos consultados, para situaciones que pueden presentarse en cuadros de desastre, pueden resultar útiles las siguientes plantas. Allí mismo pueden encontrar la forma de prepararlas y los medicamentos herbarios disponibles. También puede averiguarse con la población del lugar qué plantas utilizan tradicionalmente para las diferentes afecciones.

Antiasmáticas: Ajo, sábila y caña santa.

Antibacterianas: Ccaléndula, naranja, ajo, caña santa, eucalipto, manzanilla, limón, bija, romerillo, clavo, cidra, quitadolor y propóleos.

Antidiarreicas: Guayaba, mangle rojo y manzanilla.

Antieméticas: Jengibre.

Antiespasmódicas: Ajo, albahaca blanca, caisimón de anís, caña santa, hierba buena, hinojo, jengibre, limón, manzanilla, mejorana, menta japonesa, naranja agria, romero, tilo y toronjil.

Antifúngicas: Naranja, ajo, caña santa, manzanilla, salvia, vetiver, limón, romerillo, cidra, quitadolor, cañandong, guacamaya francesa, pino macho y propóleos.

Antihipertensivas: Ajo, albahaca morada y caña santa.

Antiinflamatorias: Ajo, caléndula, manzanilla, salvia, llantén, palo de campeche y tilo.

Antisépticas: Caléndula, menta, toronjil, toronjil de menta, hierba buena, caña santa, eucalipto, salvia, llantén, vicaria, guatemala y romero.

Antivirales: Ajo, manzanilla y guatemala.

Carminativas (*facilitan la expulsión de gases*): Hierba buena, hinojo, jengibre, manzanilla, mejorana, menta japonesa, romero y toronjil.

Cicatrizantes: Sábila, caléndula, cebolla y propóleos.

Diuréticas: Ajo, caña santa, limón, naranja agria tintura, mastuerzo, estigmas de maíz, tamarindo frutos y té de riñón.

Expectorantes: Ajo, sábila, caña santa, eucalipto, llantén, orégano y salvia.

Hipocolesteromiantes: Ajo, alfalfa, tamarindo, llantén, berenjena y serení.

Hipoglucemiantes: Anamú, cundeamor, albahaca morada, ajo y cebolla.

Inmunoestimulantes: Caléndula y propóleos.

Laxantes: Tamarindo, sábila, llantén y salvado de trigo.

Odoantálgicas: Clavo de olor y orégano.

Revulsivas (*provocan irritación local con el objetivo de eliminar la congestión en otra parte del cuerpo*): Pino macho, ají picante, mostaza y ají guagüao.

Sedantes: Pasiflora, tilo, manzanilla, jazmín de 5 hojas y flor de palo blanco.

Tónicas: Ajo, cañandongu, jengibre, mejorana y café.

Bibliografía consultada

- Abreu Payrol J, Scull Lizama R. Plantas Medicinales. La Habana. Tabloide para el curso Plantas Medicinales de Universidad Para Todos, 2004.
- Alvares TA. Manual de Acupuntura. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 1992.
- Beinfiel H, Korngold E. Entre el Cielo y la Tierra: Los 5 elementos en la Medicina China. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Mayo; 1999.
- Belgrave D. Autosanación por las Flores de Bach. Barcelona: Indigo; 1996.
- Dovale C, Rosell W. Elementos Básicos de Medicina Bioenergética para estudiantes de Ciencias Médicas. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2002.
- García Chacón, Rafael. Terapia de los Hologramas. San Cristóbal, Venezuela, 2001.
- Garitty J. Flower essences aid in the aftermath of hurricane Katrina. [en línea]. 2007 [fecha acceso 10 enero 2007]. URL disponible: <http://www.flowersociety.org/erin-barnett-report.htm>
- Garitty J. The role of flower essences in rebuilding a healthy community. [en línea]. 2007 [fecha acceso 10 enero 2007]. URL disponible: <http://www.flowersociety.org/karyn-schwartz-report.htm>
- Goldberg B. Medicina Alternativa, la guía definitiva. Washington: Future Medicine Publishing; 1999.
- Hahnemann S. Organon de la medicina. Buenos Aires: Albatros; 1986.
- IBEHE. Homeopatía, principios, doutrina e farmacia. Sao Paulo: Mythos; 1993.
- Kent JT. Lecciones de materia médica homeopática. New Delhi: B. Jain Publishers PVT Ltd; 1994.
- Kent JT. Repertory of the Homoeopathic Materia Medica and a Word Index. New Delhi: B. Jain Publishers PVT Ltd. 1996.
- Lathoud T. Materia médica homeopática. Buenos Aires: Albatros; 1959.
- Lee Torres C. Las flores de Bach. Tratamiento de los estados emocionales. Caracas: Kinesis; 1994.
- Llaves AE. Dosis, en Homeopatía. Rev. Homeopatía (AMHA). 1997; 62: 267-70.
- MINSAP. FITOMED I. Ciudad de la Habana: Ministerio de Salud Pública; 1991.
- MINSAP. FITOMED II. Ciudad de la Habana: Editorial Ciencias Médicas; 1993.
- MINSAP. FITOMED III. Ciudad de la Habana: Ministerio de Salud Pública; 1994.
- MINSAP. Guía Terapéutica Dispensarial de Fitofármacos y Apifármacos. Ciudad de la Habana: Ministerio de Salud Pública; 1992.
- MINSAP. Manual de Normas Técnicas de Farmacia Homeopática. La Habana: ECIMED; 1997.
- Mulet A, Acota B. Digitopuntura. Holguín: Ediciones Holguín; 1994.
- Nash EB. Fundamentos de terapéutica homeopática. Buenos Aires: El Ateneo, 1994.
- Orozco R. El patrón transpersonal: una eficaz herramienta de trabajo floral. Barcelona: Indigo; 2006.
- Orozco R. Flores de Bach. Manual de aplicaciones locales. Barcelona: Indigo; 2003.
- Orozco R. Flores de Bach. Manual para terapeutas avanzados. Barcelona: Indigo; 1996.
- Pargas F. Enfermería en la Medicina Tradicional y Natural. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2005.
- Park Jae Woo. Su-Jok para todos. Una alternativa para drenar su dolor. San Cristobal: Areiza Pino; 2003.
- Park JW. Su Jok para todos. Moscú: Su Jok Academia; 1998.
- Phatak SR. Materia medica de medicinas homeopáticas. New Delhi: B Jain Publishers Pvt. Ltd; 1994.
- Pierre Poujol J. Acupuntura Práctica con y sin Aguja. Barcelona: Océano Ibis; 1998.
- Propulsora de Homeopatía SA. Monofármacos Oficinales. Especialidades Farmacéuticas. Ciudad México: Medicamentos Similia; 1995.
- Reverón M. La homeopatía como estrategia terapéutica. Resumed. 2001; 14(1):5-9.
- Rigol O. Manual de Acupuntura para Médicos de la Familia La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 1992.
- Schwabe W. Farmacopea Homeopática. 2da. Ed. Versión Española. Buenos Aires: Farmacia Homeopática Cangallo; 1995.
- Sosa Salinas, Ulises. Manual diagnóstico y terapéutico Su Jok en afecciones del aparato locomotor. Camagüey: ISCM Carlos J Finlay. 2003.

PREGUNTAS DE AUTOCONTROL

1. Sobre digitopuntura, señale verdadero o falso.

- Los meridianos representan canales por los cuales circula la energía y conecta los órganos con la superficie.
- La energía circula con la misma intensidad la mayor parte del día.
- Los puntos acupunturales son zonas de los meridianos, de baja resistencia eléctrica y alta conductibilidad.
- La digitopuntura tiene utilidad tanto preventiva como curativa.

2. Relacione ambas columnas sobre métodos de digitopuntura.

- a- Tonificar. Se hace presión por un minuto con el dedo pulgar semiflexionado.
- b- Dispersar. Se percute con el dedo del medio en forma rápida.
- c- Armonizar. Se presiona con la punta de los dedos pulgar y del medio, sobre el punto seleccionado.

3. Relacione los siguientes puntos de digitopuntura y sus principales indicaciones.

- a- H-3 Shock, síncope e hipotensión.
- b- R-1 Dolor en el hombro.
- c- P-1 Hipertensión arterial.
- d- IG-15 Dolor torácico.
- e- PC-6 Disnea.

4. Sobre terapia por hologramas y principalmente para el Su Jok, marque las respuestas correctas.

- Los estímulos sobre los puntos analógicos pueden ser por presión, punción, masaje, coloración, frío o calor.
- Aunque se selecciona el punto o zona más dolorosa, la estimulación debe hacerse sobre sus alrededores.
- En las enfermedades agudas, los puntos analógicos deben ser estimulados periódicamente (*cada 3 o 4 horas*).
- Los puntos analógicos se reconocen, pues el tacto con los dedos desencadena un fuerte dolor.

5. Relacione ambas columnas sobre medicamentos homeopáticos y sus indicaciones.

- a- Arnica Heridas.
- b- Calendula. Miedo, pánico.
- c- Carbo vegetabilis. Intoxicaciones.
- d- Phosphorus. Trauma.
- e- Nux vomica. Síncope, desmayo.

6. Sobre terapia floral, responda verdadero o falso.

- La dosis habitual de todos los medicamentos es de 4 gotas cada 3 o 4 horas aunque en situaciones de emergencia puede incrementarse a cada 15 minutos.
- El medicamento es muy estable, por lo que no necesita refrigeración ni protección ante fuentes de luz o energía.
- El remedio de rescate se administra al doble de la cantidad de gotas que las preparaciones clásicas.
- El remedio de rescate puede ser utilizado tanto en las víctimas como en los socorristas que se encuentran bajo gran estrés.
- El remedio de rescate puede potencializarse con otras esencias y así lograr una acción más rápida y efectiva.