

INSOMNIO II PARTE.

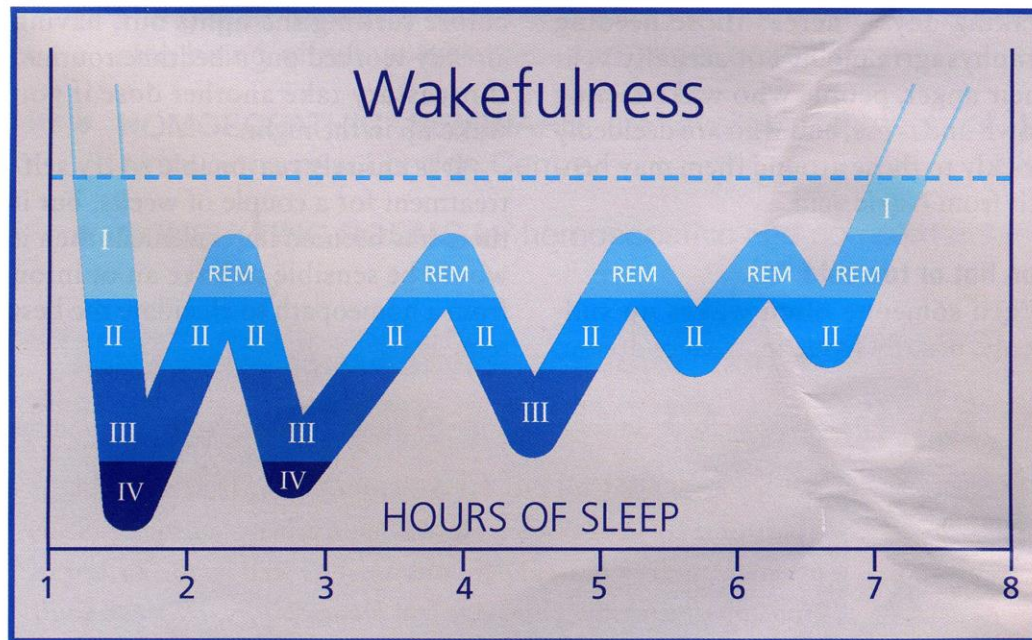
ESTUDIOS CONTROLADOS

18 ECA, ECR

Estudios controlados aleatorios o randomizados

Alfredo Embid

Seminario de Psiquiatría 2010



INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

Estudio clínico sobre el insomnio senil tratado con auriculoterapia

■ **Diseño:**

120 participantes que reunían los requisitos apropiados fueron divididos aleatoriamente en un grupo que recibió terapia auricular utilizando:

- 1- Junci Medulla (grupo de control),
- 2- Semen Vaccariae (grupo de control)
- 3- bolitas magnéticas (grupo de tratamiento).

■ Se seleccionaron siete puntos auriculares:

Shenmen, Subcórtex

Corazón, Riñón,

Hígado, Bazo,

Occipucio

para estimular el sueño en las personas ancianas.

Gera [138366] ra /di, SUN JIA-PING

[CLINICAL STUDY OF SENILE INSOMNIA TREATED WITH OTOPOINTS].

JOURNAL OF CLINICAL ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION 2005;21(1):36 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

Estudio clínico sobre el insomnio senil tratado con auriculoterapia

■ Resultados:

Se observó una mejoría significativa en la eficacia del sueño después de la terapia, medida por actigrafía de muñeca, en el grupo de tratamiento tratado con bolitas magnéticas ($p < 0.05$):

la tasa de efectividad notable fue del 17%,
la tasa de efectividad fue del 65%, y
la tasa de efectividad global fue del 82%.

El efecto de la terapia auricular sobre la eficacia del sueño después de tener en cuenta la edad de las participantes femeninas tuvo una elevada significación estadística ($F_{3,106} = 9.04$, $P < 0.001$, $R^2 = 0.20$).

Gera [138366] ra /di, SUN JIA-PING
[CLINICAL STUDY OF SENILE INSOMNIA TREATED WITH OTOPOINTS].
JOURNAL OF CLINICAL ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION 2005;21(1):36 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

- **La efectividad de la terapia auricular para estimular el sueño en los ancianos**
- **Diseño:** 120 participantes de más de 60 años de edad que padecían alteraciones del sueño fueron invitados a participar en este estudio utilizando terapia auricular.
- Los participantes que cumplían los requisitos fueron divididos aleatoriamente en un grupo tratado con: Junci Medulla (Grupo A = 30), Semen Vaccariae (Grupo B = 30) bolitas magnéticas (Grupo C = 60). Se seleccionaron siete puntos auriculares que se cree que estimulan el sueño, y se llevó a cabo un tratamiento de tres semanas de duración.

Gera [110885] ra /di, SUEN LKE ET AL
EFFECTIVENESS OF AURICULAR THERAPY ON SLEEP PROMOTION IN THE ELDERLY.
AMERICAN JOURNAL OF CHINESE MEDICINE 2002;30(4):429 eng*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

■ La efectividad de la terapia auricular para estimular el sueño en los ancianos

■ Resultado:

Después de la terapia, y evidenciado mediante actigrafía, se observaron cambios significativos en los tres grupos en términos de:

- tiempo de sueño nocturno ($F_{2, 117} = 6.84, p < 0.05$)
- eficiencia del sueño ($F_{2, 117} = 7.69, p < 0.05$).

Se observó una mejoría significativa en los patrones de sueño en el grupo experimental tratado con bolitas magnéticas.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

Utilización de puntos de acupuntura para el insomnio de desarmonía corazón-riñón en 42 casos

- **Diseño:**
84 casos de insomnio fueron clasificados aleatoriamente en un grupo de tratamiento y un grupo de control, con 42 casos en cada grupo.
- **Tratamiento:**
 - En el grupo de tratamiento los pacientes fueron tratados mediante la aplicación de una bolita medicinal que contenía Polygala tenuifolia y Ligusticum wallichii en los puntos de acupuntura Shenmen (C 7), Taxi (R 3) y Mingmen (Du 4).
 - En el grupo de control, los pacientes fueron tratados con valium.
- **Resultado:** Los efectos curativos fueron notablemente superiores en el grupo de tratamiento comparado con el grupo de control.

Gera [96292] ra /di, YU BIAO YU QIAN
[ACUPOINT APPLICATION FOR INSOMNIA OF HEART-KIDNEY DISHARMONY IN 42 CASES].
SHANGHAI JOURNAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE 2001;35(6):23 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

El efecto a largo plazo de la terapia auricular utilizando bolitas magnéticas sobre personas ancianas con insomnio



Diseño:

Estudio de seguimiento tras un estudio randomizado controlado llevado a cabo en Hong Kong.

Se hizo un seguimiento de 15 participantes voluntarios en los meses 1, 3 y 6 después de un ciclo de tratamiento de tres semanas.

Gera [117484] ra /di, SUEN LK, WONG TK, LEUNG AW, IP WC
THE LONG-TERM EFFECTS OF AURICULAR THERAPY USING MAGNETIC PEARLS ON ELDERLY WITH INSOMNIA.
COMPLEMENT THER MED 2003;11(2):85-92. eng.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

- **El efecto a largo plazo de la terapia auricular utilizando bolitas magnéticas sobre personas ancianas con insomnio**

- **Resultado:**

Según el análisis RANOVA, se observó una diferencia significativa sobre el tiempo de sueño nocturno ($F(2.30,29.90)=3.63, P<0.05$) y

diferencias marginales sobre la eficiencia del sueño ($F(4,52)=2.52, P=0.05$) al inicio, inmediatamente después de la terapia, y en las tres etapas del seguimiento.

El tiempo promedio de sueño nocturno y la eficiencia promedio del sueño permanecieron constantes durante el periodo de seguimiento de seis meses.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

- **Comparación del efecto terapéutico de la acupuntura sobre el insomnio en los instantes Chen y Xu.**
- **Diseño:** 44 pacientes con insomnio a fueron divididos aleatoriamente en un grupo de tratamiento (n = 22) y un grupo de control (n = 22).
- **Tratamiento:** Se utilizaron los mismos puntos de acupuntura con la misma técnica de estimulación en el instante Xu el caso del grupo de tratamiento, y en el instante Chen en el grupo de control.
- **Resultados:** Después de tres ciclos de tratamiento, la tasa de efectividad total del grupo de tratamiento fue del 95,46% y la del grupo de control del 77,27%.

Gera [140486] ra /di, TANG PING, WANG ZHANG-LIAN, CHEN LI-FANG
[COMPARISON OF THE THERAPEUTIC EFFECT OF ACUPUNCTURE ON INSOMNIA AT THE TIME OF CHEN AND XU].
JOURNAL OF CLINICAL ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION 2005;21(4):32 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

- **Observaciones sobre la eficacia de la acupuntura para tranquilizar la mente para tratar 63 pacientes con insomnio**
- **Diseño:**
63 pacientes fueron divididos aleatoriamente en un grupo de tratamiento (n = 32) y un grupo de control (n = 31).
- **Tratamiento:** El grupo de tratamiento recibió acupuntura para tranquilizar la mente y el grupo de control recibió gránulos herbales para calmar la mente y aliviar la depresión, durante 30 días.

Gera [140596] ra /di, WANG XL
[OBSERVATIONS ON THE EFFICACY OF MIND-TRANQUILIZING ACUPUNCTURE FOR TREATING 63 INSOMNIA PATIENTS.].
SHANGHAI JOURNAL OF ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION 2005;24(6):21 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

- **Observaciones sobre la eficacia de la acupuntura para tranquilizar la mente para tratar 63 pacientes con insomnio**
- **Resultados:** La tasa de respuesta fue del 87,50% en el grupo de tratamiento y del 77,43% en el grupo de control. Se observaron diferencias significativas en el tiempo necesario para dormirse, en la longitud del periodo de tiempo que dormían seguido, y la cifra de despertares nocturnos ($p < 0.05$)
Una diferencia muy significativa en la mejoría de los sueños ($p < 0.01$) entre los dos grupos.

No hubo diferencias significativas ($p > 0.05$) en el estado al levantarse o en la evaluación del sueño.

Gera [140596] ra /di, WANG XL
[OBSERVATIONS ON THE EFFICACY OF MIND-TRANQUILIZING ACUPUNCTURE FOR TREATING 63 INSOMNIA PATIENTS.].
SHANGHAI JOURNAL OF ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION 2005;24(6):21 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

- **Observación clínica del tratamiento del insomnio de personas adictas a la heroína tras la desintoxicación con electroacupuntura.**
- **Diseño:**
50 pacientes dependientes de la heroína que habían sido desintoxicados de las drogas durante siete días, con tests de morfina en orina negativos, fueron divididos aleatoriamente en un grupo de tratamiento (n = 25) y un grupo de control (n = 25).
- **Protocolo:**
Los pacientes del grupo de tratamiento fueron tratados mediante electroacupuntura, y los pacientes del grupo de control no recibieron ningún tratamiento.

Gera [140603] ra /di, ZHU ZC, MU JP, LIANG Y, ET AL
[CLINICAL OBSERVATION ON TREATMENT OF DYSSOMNIA OF HEROIN ADDICTS AFTER DETOXIFICATION BY ELECTRO-ACUPUNCTURE.].
SHANGHAI JOURNAL OF ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION 2005;24(5):6 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

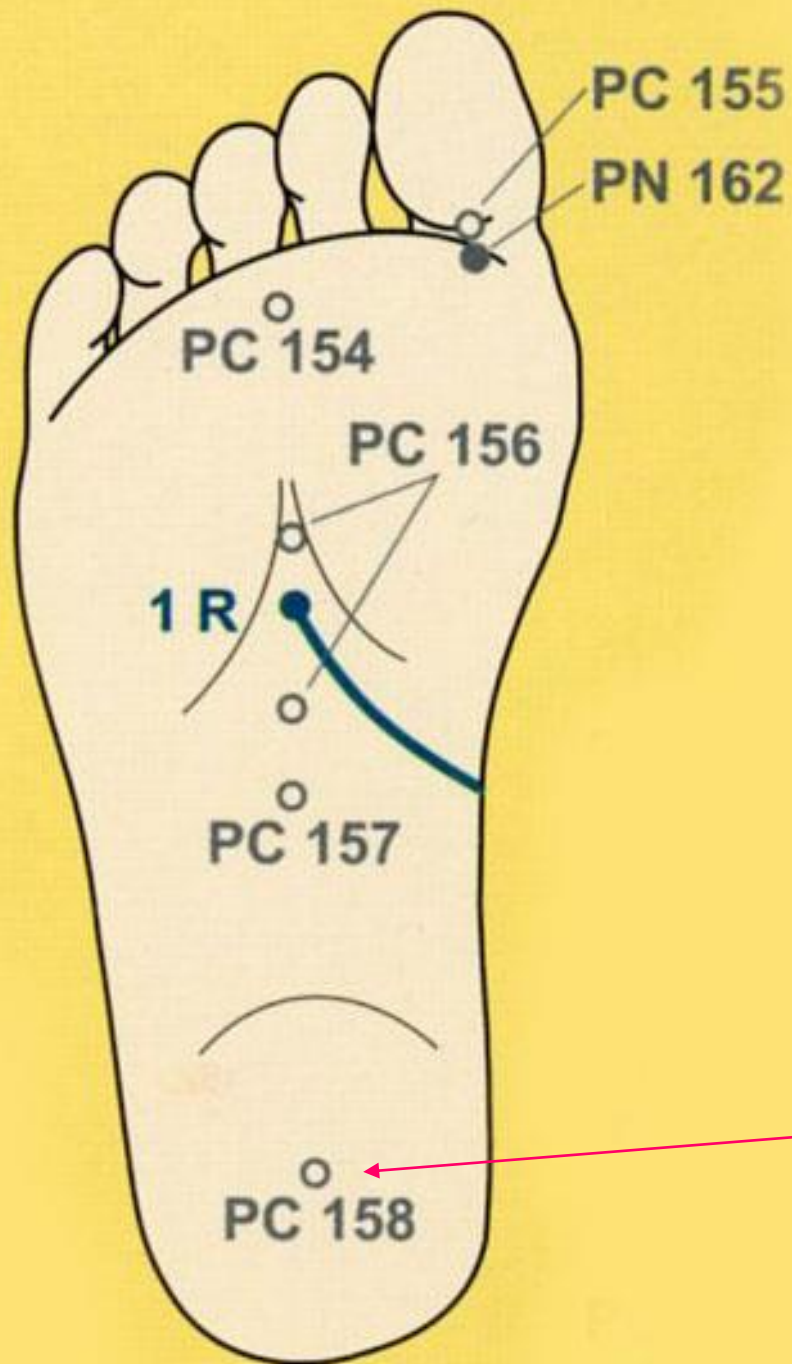
- **Observación clínica del tratamiento del insomnio de personas adictas a la heroína tras la desintoxicación con electroacupuntura.**
- **Resultados:**
Después del tratamiento, las puntuaciones de los diferentes apartados relacionados con el insomnio y la puntuación total del insomnio disminuyeron notablemente en el grupo de tratamiento en comparación con el estado inicial ($p < 0.001$), y también fueron notablemente inferiores a los del grupo de control durante los mismos periodos de tiempo ($p < 0.001$).

Gera [140603] ra /di, ZHU ZC, MU JP, LIANG Y, ET AL
[CLINICAL OBSERVATION ON TREATMENT OF DYSSOMNIA OF HEROIN ADDICTS AFTER DETOXIFICATION BY
ELECTRO-ACUPUNCTURE.].
SHANGHAI JOURNAL OF ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION 2005;24(5):6 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

- **Observación del efecto terapéutico de la acupuntura en los puntos DALING y "SIMIAN" en 48 casos de insomnio refractario**
- **Diseño:** 91 casos de insomnio refractario fueron divididos aleatoriamente en un grupo de observación (n = 48) y un grupo de acupuntura rutinaria (n = 43).
- **Tratamiento:** El grupo de observación fue tratado con acupuntura en los puntos **Daling (MC 7)** y **"Shimian" PC158**.
- **Resultados:** Después de cuatro ciclos de tratamiento, la tasa de curación era del 81,25% en el grupo de observación y del 34,88% en el grupo de acupuntura rutinaria ($p < 0.01$). La tasa de curación de un ciclo de tratamiento en el grupo de observación fue significativamente superior al del grupo de acupuntura rutinaria ($p < 0.01$).

Gera [140433] ra /di, LI PEI, DU YE-LAN, LIU MEI
[OBSERVATION ON THERAPEUTIC EFFECT OF ACUPUNCTURE AT POINTS DALING (PC 7) AND "SIMIAN" IN 48 CASES OF REFRACTORY INSOMNIA.].
CHINESE ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION 2005;25(5):331 chi*.



Shimian PC158

INSOMNIO

Aguja-moxa

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

- **Acupuntura intradermal en los puntos de acupuntura SHEN-MEN y NEI-KUAN en pacientes con insomnio tras un derrame cerebral**
- **Diseño:** Reclutamos pacientes hospitalizados con derrame cerebral con insomnio y las dividimos aleatoriamente a en un grupo de acupuntura intradermal real o un grupo de acupuntura placebo. Se incluyeron 30 sujetos (15 en cada grupo) en el análisis final.
- **Tratamiento:** El grupo de acupuntura real recibió acupuntura intradermal en los puntos **Shen-Men (C-7)** y **Nei-Kuan (MC-6)** durante dos días, y el grupo de acupuntura placebo recibió acupuntura placebo en los mismos puntos.
- **Resultados:** El grupo de acupuntura real mostró una mejoría muy superior en el insomnio en comparación con el grupo de acupuntura placebo, siendo significativas las diferencias en las escalas MQ, ISI y AIS.

Gera [134207] ra /di, YOUNG SUK KIM, SANG HO LEE, WOO SANG JUNG, SEONG U
INTRADERMAL ACUPUNCTURE ON SHEN-MEN AND NEI-KUAN ACUPOINTS IN PATIENTS WITH INSOMNIA AFTER STROKE .
AMERICAN JOURNAL OF CHINESE MEDICINE 2004;32(5):771 eng*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

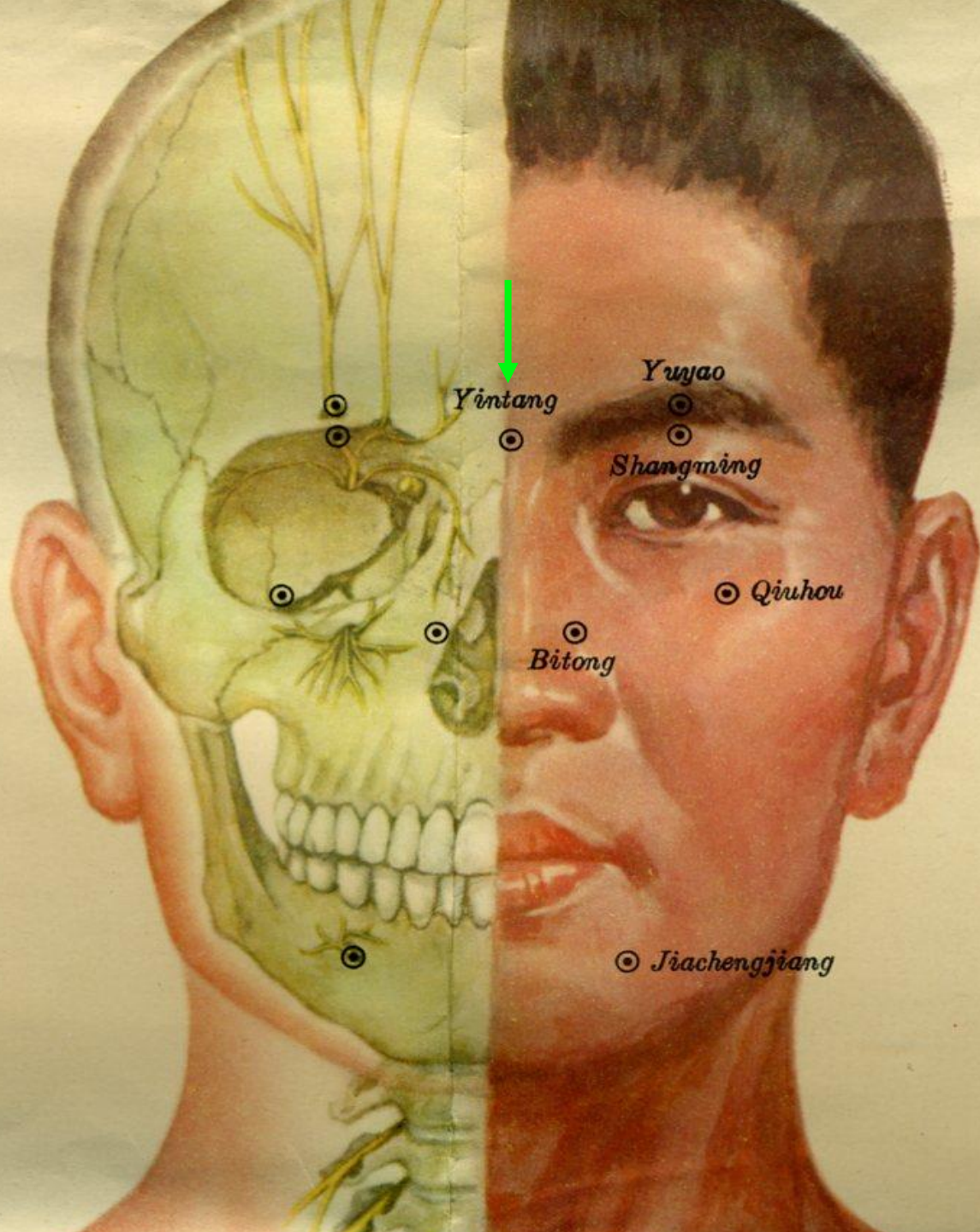
- **Observaciones clínicas del tratamiento del insomnio mediante el método de dispersar el Yang y tonificar el Yin.**
- **Diseño:** 60 pacientes fueron divididos aleatoriamente en un grupo de tratamiento y un grupo de control.
- **Tratamiento:** El grupo de tratamiento fue tratado con el método de dispersar el Yang y tonificar el Yin según la teoría médica china de "lo superior es yang y lo inferior es yin" y el principio terapéutico de la acupuntura de "el movimiento indica dispersión y la quietud indica tonificación".

Gera [130492] ra /di, CHEN HW, CAO DF, TANG YC
[CLINICAL OBSERVATIONS ON THE TREATMENT OF INSOMNIA BY A YANG-REDUCING AND YIN-REINFORCING METHOD].
SHANGHAI JOURNAL OF ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION 2004;23(7):14 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

- **Observaciones clínicas del tratamiento del insomnio mediante el método de dispersar el Yang y tonificar el Yin**
- **Tratamiento:**
- Se hizo acupuntura en los puntos **Yin trang (PC1)**, **Baihui (Du 20)**, **Fengchi (VB 20)** y **Yifeng (SJ 17)** con una técnica de dispersión
- en los puntos **Sanyinjiao (B 6)**, **Taichong (H 3)**, **Taixi (R 3)** y **Zusanli (E 36)** con una técnica de tonificación.
- El grupo de control fue tratado mediante la administración oral de orizanol, diazepam y Qiye'anshenpian.

Gera [130492] ra /di, CHEN HW, CAO DF, TANG YC
[CLINICAL OBSERVATIONS ON THE TREATMENT OF INSOMNIA BY A YANG-REDUCING AND YIN-REINFORCING METHOD].
SHANGHAI JOURNAL OF ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION 2004;23(7):14 chi*.



INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

Observaciones clínicas del tratamiento del insomnio mediante el método de dispersar el Yang y tonificar el Yin

Resultados:

- En el grupo de tratamiento (control) las tasas de curación y de efectividad notable fueron de:
47,40% (23,30%) ($p < 0.01$) y
42,10% (26,70%) ($p < 0.01$), respectivamente,
- con una efectividad total de:
97,4% (83,3%) ($p < 0.05$)

Gera [130492] ra /di, CHEN HW, CAO DF, TANG YC
[CLINICAL OBSERVATIONS ON THE TREATMENT OF INSOMNIA BY A YANG-REDUCING AND YIN-REINFORCING METHOD].
SHANGHAI JOURNAL OF ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION 2004;23(7):14 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

El efecto a largo plazo de la terapia auricular utilizando bolitas magnéticas sobre personas ancianas con insomnio



Diseño:

Estudio de seguimiento tras un estudio randomizado controlado llevado a cabo en Hong Kong.

Se hizo un seguimiento de 15 participantes voluntarios en los meses 1, 3 y 6 después de un ciclo de tratamiento de tres semanas.

Gera [117484] ra /di, SUEN LK, WONG TK, LEUNG AW, IP WC
THE LONG-TERM EFFECTS OF AURICULAR THERAPY USING MAGNETIC PEARLS ON ELDERLY WITH INSOMNIA.
COMPLEMENT THER MED 2003;11(2):85-92. eng.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

- **El efecto a largo plazo de la terapia auricular utilizando bolitas magnéticas sobre personas ancianas con insomnio**

- **Resultado:**

Según el análisis RANOVA, se observó una diferencia significativa sobre el tiempo de sueño nocturno ($F(2.30,29.90)=3.63, P<0.05$) y

diferencias marginales sobre la eficiencia del sueño ($F(4,52)=2.52, P=0.05$) al inicio, inmediatamente después de la terapia, y en las tres etapas del seguimiento.

El tiempo promedio de sueño nocturno y la eficiencia promedio del sueño permanecieron constantes durante el periodo de seguimiento de seis meses.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

- **Observación del efecto curativo de la acupuntura más auriculoterapia sobre el insomnio**
- **Diseño:**

Se dividieron de manera aleatoria pacientes con insomnio en tres grupos.

 - El grupo de tratamiento fue tratado con acupuntura más auriculoterapia con adhesivos
 - grupo tratado únicamente con acupuntura
 - grupo tratado únicamente con auriculoterapia con adhesivos.

Gera [108211] ra /di, SHAO MIN, WEN LING-JIE, HUANG WAN-YI
[THE OBSERVATION ON THE CURATIVE EFFECT OF ACUPUNCTURE PLUS AURICULARPLASTER THERAPY ON
INSOMNIA].
SHANGHAI JOURNAL OF ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION 2002;21(5):14 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

■ **Observación del efecto curativo de la acupuntura más auriculoterapia sobre el insomnio**

■ **Resultado:**

Se observó un notable efecto curativo del insomnio en los tres grupos.

Las tasas de efectividad total fueron del 95,56%, 84,38% y 77,14%, respectivamente.

Las tasas de recuperación y efectividad notable fueron del 71,11%, 40,63% y 31,43% ($p < 0.05$),

El ciclo de tratamiento fue significativamente inferior en el grupo de tratamiento combinado que en los grupos de tratamiento individuales ($p < 0.05$).

Gera [108211] ra /di, SHAO MIN, WEN LING-JIE, HUANG WAN-YI
[THE OBSERVATION ON THE CURATIVE EFFECT OF ACUPUNCTURE PLUS AURICULARPLASTER THERAPY ON
INSOMNIA].
SHANGHAI JOURNAL OF ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION 2002;21(5):14 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

Casos de insomnio tratados con acupuntura

■ **Diseño:**

Se trataron 66 casos de insomnio con acupuntura corporal y auricular, y se comparó el efecto.

- 22 casos con una combinación de acupuntura corporal y auricular.**
- 22 casos de acupuntura corporal.**
- 22 casos de acupuntura auricular.**

Gera [76246] ra /di, HUANG GUIXING
[CASES OF INSOMNIA TREATED WITH ACUPUNCTURE THERAPY].
ACUPUNCTURE RESEARCH 2000;25(3):220 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

■ Casos de insomnio tratados con acupuntura

■ Resultado:

El grupo que recibió acupuntura corporal y auricular tuvo una efectividad del **95,46%**,
el grupo de acupuntura corporal del **71,27%**
el grupo de acupuntura auricular del **72,73%**.

El grupo de acupuntura combinada fue superior a cualquiera de los dos por separado ($p < 0.01$)

No se encontraron diferencias significativas entre la acupuntura corporal y la acupuntura auricular ($p > 0.05$).

Gera [76246] ra /di, HUANG GUIXING

[CASES OF INSOMNIA TREATED WITH ACUPUNCTURE THERAPY].

ACUPUNCTURE RESEARCH 2000;25(3):220 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

■ **La efectividad de la acupresión para mejorar la calidad del sueño en residentes institucionalizados**

■ **Diseño:**

Se utilizó un diseño experimental randomizado. Se utilizó la Escala de Pittsburg de Calidad del Sueño (PSQI) para determinar las personas con alteraciones del sueño, y los pacientes fueron divididos aleatoriamente en:

- un grupo de acupresión,
- un grupo de acupresión placebo,
- un grupo de control, únicamente recibió conversación.

cada uno con 28 individuos.

Gera [73563] re /di

MEI-LI CHEN ET AL

THE EFFECTIVENESS OF ACUPRESSURE IN IMPROVING THE QUALITY OF SLEEP OF INSTITUTIONALISED RESIDENTS.

JOURNAL OF GERONTOLOGY: MEDICAL SCIENCES 1999;54A:389-94 eng.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

■ **La efectividad de la acupresión para mejorar la calidad del sueño en residentes institucionalizados**

■ **Resultado:**

Hubo diferencias significativas en las puntuaciones de la subescala PSQI en lo que se refiere a la calidad, latencia, duración, eficiencia, y alteraciones del sueño y las puntuaciones globales de la PSQI en los sujetos de los tres grupos, después y antes de la intervención.

Además, se observó una disminución significativa en la frecuencia de despertares nocturnos y la cantidad de tiempo que los individuos pasaban despiertos durante la noche en el grupo de acupresión en comparación con los otros dos grupos.

Gera [73563] re /di

MEI-LI CHEN ET AL

THE EFFECTIVENESS OF ACUPRESSURE IN IMPROVING THE QUALITY OF SLEEP OF INSTITUTIONALISED RESIDENTS.

JOURNAL OF GERONTOLOGY: MEDICAL SCIENCES 1999;54A:389-94 eng.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

La acupuntura y el insomnio

Diseño: 40 pacientes con dificultades primarias para conciliar el sueño o permanecer dormidos fueron diagnosticados según la Medicina Tradicional China, asignados a sus grupos diagnósticos específicos y tratados individualmente por un profesional en su práctica privada.

Los pacientes fueron divididos aleatoriamente en dos grupos, uno recibió acupuntura real y el otro fue punturado en puntos que no eran de acupuntura. Se hicieron 35 sesiones a intervalos semanales.

Resultado:

Las medidas objetivas mostraron un efecto estadísticamente significativo únicamente en los pacientes que recibieron la acupuntura real.

La evaluación cualitativa, subjetiva fue mejor en el grupo de tratamiento que en el grupo de control.

Gera [59079] re /di
MONTAKAB H
AKUPUNKTUR UND SCHLAFLOSIGKEIT.
FORSCH KOMPLEMENTARMED 1999;6(1):29-31 deu*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

- **El tratamiento del insomnio senil con acupuntura y plantas chinas**
- **Diseño:**
117 casos de insomnio senil fueron tratados mediante acupuntura combinada con plantas chinas, comparados con un grupo de control
- **Resultados:**

Se curaron	53 casos,
mejoraron notablemente	13 casos,
mejoraron	14 casos,
la terapia fue inefectiva en	dos casos,
con una tasa de efectividad total de 97,5%	
(p < 0.05 comparado con el grupo de control).	

Gera [68728] ra /di, FEN XIAOQIN
[THE TREATMENT OF SENILE INSOMNIA WITH ACUPUNCTURE AND CHINESE HERBS.
ABSTRACT].
ACUPUNCTURE RESEARCH 1998;22(3):193 chi*.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

■ Insomnio tratado mediante acupresión

Diseño:

Tratamiento de 160 pacientes, 80 con auriculoterapia
Grupo de control de 80 pacientes

Acupuntura con Semen Vaccariae en:

Shen Men, Simpático, C, H, Endocrino, Vertebrae
Cervicales y Subcortex.

Presión efectuadas por el paciente 1h antes de
acostarse. Cambio de los granos cada 3 días.

Tratamiento de 30 días.

Grupo de control con Diazepam 10mg.

Resultados:

Eficacia superior de la acupresión.

Gera [81273] ra /di, LIAN NAN ET AL
INSOMNIA TREATED BY AURICULAR PRESSING THERAPY.
JOURNAL OF TCM 1990;10(3):174-75 eng.

INSOMNIO. ALTERACIONES DEL SUEÑO

Eficacia de a acupuntura y del ejercicio de descontracción y de condicionamiento en el tratamiento de las alteraciones del sueño.

Diseño: 44 insomnes divididos en 4 grupos control de 12 personas, 3 grupos terapeuticos (12 condicionamiento - descontracción, 8 acupuntura clásica, 12 acupuntura-laser).

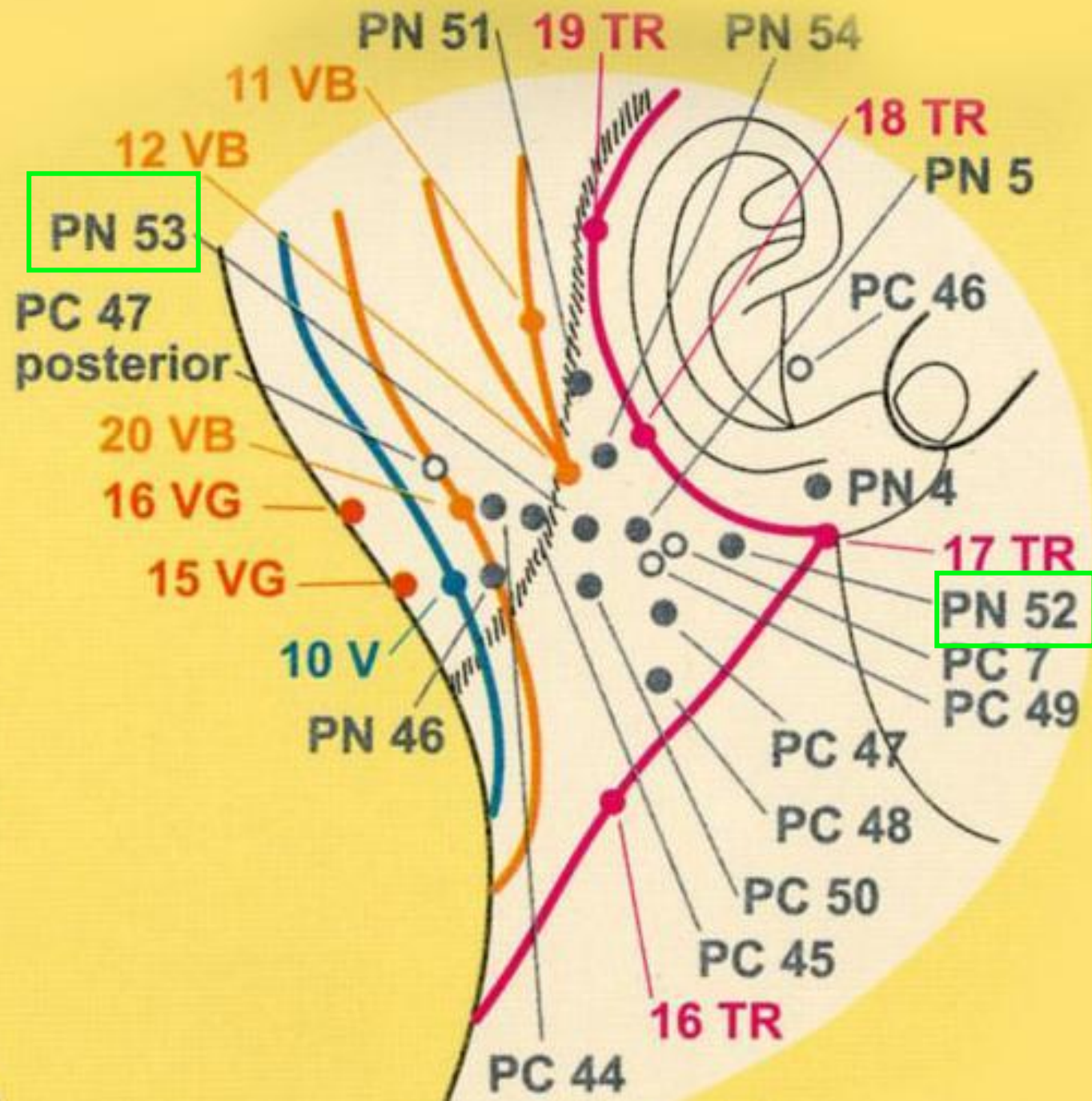
- **Acupuntura clasica :** 20VG, anmian I, anmian II, (PN52,53), 7C, 6MC, 36E, 4IG.
9 sesiones

Búsqueda de De Qi, sin estimulación, duración 20'.

Resultados:

Mejoría rápida de la calidad del sueño, sensación de recuperación subretodo en el grupo descontracción y acupuntura clásica.

anmian I,
anmian II,
(PN52,53)



Frecuencia de puntos citados

- Shenmen (C 7), *
- Taxi (R 3)
- Mingmen (Du 4)
- Nei-Kuan (MC-6)*
- Baihui (Du 20),*
- Fengchi (VB 20)
- Yifeng (SJ/TR 17)
- Sanyinjiao (B 6),
- Taichong (H 3),
- Taixi (R 3)
- Zusanli (E 36)
- Ho Kou 4 IG
- anmian I, anmian II, (PN52,53)
- Daling (MC 7)
- Shimian (PC 158)
- Yin tang (Ex-HN 3)

Frecuencia de puntos citados

Puntos auriculares:

- Shenmen, *
- Subcórtez *
- Corazón, *
- Hígado, *
- Riñón,
- Bazo,
- Occipucio
- Simpático,
- Endocrino,
- Vertebras Cervicales.

* MAS CITADOS

