

REVISIÓN

Traditional natural medicine, an alternative to the treatment of psychiatric disorders

La medicina natural tradicional, una alternativa al tratamiento de enfermedades psiquiátricas

Dionis Ruiz Reyes¹  , Néstor Miguel Carvajal-Otaño¹ , Madyaret Águila Carbelo¹ , Adriel Herrero Díaz¹ , Ileana Beatriz Quiroga López¹ 

¹Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Facultad de Medicina. Hospital Provincial Clínico Quirúrgico “Arnaldo Milián Castro”. Villa Clara, Cuba.

Citar como: Ruiz Reyes D, Carvajal-Otaño NM, Águila Carbelo M, Herrero Díaz A, Quiroga López IB. Traditional natural medicine, an alternative to the treatment of psychiatric disorders. South Health and Policy. 2025; 4:163. <https://doi.org/10.56294/shp2025163>

Enviado: 03-04-2024

Revisado: 27-07-2024

Aceptado: 07-06-2025

Publicado: 08-06-2025

Editor: Dr. Telmo Raúl Aveiro-Róbaló 

Autor para la correspondencia: Dionis Ruiz Reyes 

ABSTRACT

The origins of natural and traditional medicine are closely linked to the history of humankind and its struggle for survival. This speciality includes a set of methods and techniques that aim to restore balance within the individual and between the individual and the universe. The integration of therapeutic resources for the prevention, treatment and rehabilitation of diseases has been developed in a sustained and systematic manner in our country. Some of the pathologies that succumb to such resources are psychiatric illnesses, including anxiety, depression and insomnia. Natural and Traditional Medicine offers a set of modalities for their treatment, including: Acupressure, Auriculotherapy, Phytotherapy and Apitherapy. The objective of this work was to describe the therapeutic use of some modalities of Natural and Traditional Medicine in the treatment of psychiatric disorders. To achieve this, 21 bibliographies were consulted.

Keywords: Psychiatric Disorders; Acupressure; Auriculotherapy; Phytopharmaceuticals; Apipharmaceuticals.

RESUMEN

El origen de la Medicina Natural y Tradicional está íntimamente unido a la historia del hombre en su lucha por la supervivencia. Esta especialidad incluye un conjunto de métodos y técnicas que pretenden restablecer el equilibrio en el individuo y entre él y el universo. La integración de los recursos terapéuticos de esta para la prevención, tratamiento y rehabilitación de enfermedades, se ha desarrollado de forma sostenida y sistemática en nuestro país. Algunas de las patologías que sucumben ante tales recursos son las enfermedades psiquiátricas, e inmersas en ellas: la ansiedad, depresión e insomnio. La Medicina Natural y Tradicional ofrece un conjunto de modalidades para su tratamiento, entre ellas: la Digitopuntura, la Auriculoterapia, la Fitoterapia y la Apiterapia. Se propuso como objetivo del trabajo: describir el uso terapéutico de algunas modalidades de la Medicina Natural y Tradicional en el tratamiento de los trastornos psiquiátricos. Para dar cumplimiento al mismo fueron consultadas 21 bibliografías.

Palabras clave: Enfermedades Psiquiátricas; Digitopuntura; Auriculoterapia; Fitofármacos; Apifármacos.

INTRODUCCIÓN

La medicina es producto de la actividad del hombre, de su desarrollo social, y se origina cuando su instinto de conservar la vida y aliviar dolores lo impulsa a influir sobre la naturaleza.⁽¹⁾

A lo largo de la historia, el hombre se ha planteado la problemática del equilibrio entre la salud y la enfermedad. Inicialmente se pensaba que las enfermedades eran originadas por el descontento de los dioses o por los demonios. Hace 2500 años aproximadamente, en las antiguas civilizaciones china, india y griega, la creencia en lo sobrenatural fue sustituida por la creencia de que la salud era el resultado de un equilibrio de las fuerzas naturales en el cuerpo, y que la enfermedad era la evidencia de su pérdida.⁽¹⁾

El origen de la Medicina Natural y Tradicional (MNT) está íntimamente unido al de la humanidad y a la historia del hombre en su lucha por la supervivencia. Está considerada como la especialidad que incluye un conjunto de métodos y técnicas terapéuticas que consisten en restablecer el equilibrio en el individuo y entre él y el universo.⁽²⁾

La MNT, conocida internacionalmente como alternativa, energética y naturalista, o complementaria, forma parte del acervo de la cultura universal, es decir, de conceptos y prácticas que se han heredado de generación en generación. En ella se incluye la homeopatía, fitoterapia, acupuntura, digitopuntura, ozonoterapia, apiterapia, moxibustión, entre otras.⁽³⁾

El hombre primitivo, en su primer dolor, llevó la mano instintivamente a la zona dolorida y trató de calmarlo masajeándola, presionándola, constituyendo esta la primera maniobra de digitopresión, luego utilizó espinas de bambú o de pescado hasta el descubrimiento de los metales, empleando agujas de oro y plata dando paso a la acupuntura. Otros países asiáticos en donde se desarrolló la acupuntura fueron Corea y Vietnam. En Occidente, los jesuitas misioneros de la corte de Luis XIV de Francia visitaron China y acuñaron el nombre acupuntura (acus: aguja y puntura: punción). En 1809, Berlioz coloca la primera aguja, se extiende la práctica por toda Europa y actualmente se practica en gran parte del mundo.⁽⁴⁾

La auriculoterapia proviene etimológicamente del griego terapia que significa curar y del latín aurícula que quiere decir oreja, se presenta como una rama de la acupuntura por ser practicada por medio de las agujas chinas. Su origen es incierto, pero sin duda se sabe que proviene de oriente. El francés Dr. Paul Nogier entre 1954 y 1956 fue el primero en crear una cartografía detallada del pabellón auricular. Este método de tratamiento es un microsistema de acupuntura por medio del cual se diagnostican y tratan diversas enfermedades y consiste en la estimulación de terminaciones nerviosas que se encuentran en el oído y le conectan con el resto del cuerpo, por lo que al ser estimulada una parte de la oreja tendrá un efecto en la parte del organismo relacionada con dicha zona. Está basada en la idea de que la oreja es una representación completa del resto del cuerpo.⁽⁵⁾

En lo que respecta a la fitoterapia, al principio, las plantas fueron utilizadas como alimento. No se conoce con exactitud cómo surgió la idea de usarlas como medicamentos. Probablemente el hombre empezara a probar plantas desconocidas con el fin de conocer nuevas especies que también se pudieran usar como alimento, y así, experimentar distintos efectos. De esta forma, el hombre adquirió cada vez más conocimiento sobre el uso de las plantas y de manera oral se fue transmitiendo a las diferentes civilizaciones.⁽⁶⁾

En la Edad Media no se avanzó demasiado en el conocimiento de las plantas, pero sí se consiguió recopilar información amplia y valiosa que más adelante serviría de gran ayuda para el desarrollo de la fitoterapia.⁽⁵⁾

La apiterapia también es una de las modalidades de la MNT ampliamente usada en el mundo y que en los últimos tiempos ha tenido un gran auge. El uso de la miel y otros derivados apícolas como apitoxinas, polen, propóleo y jalea real, solos o asociados, demuestran gran eficacia para tratar diferentes enfermedades. Sobre la apiterapia escribió Hipócrates, describiéndola como “la farmacia del cielo”, y hay menciones sobre ella en textos chinos de hace 2000 años.⁽⁵⁾

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el contexto de su 29 Asamblea Mundial, celebrada en 1978 en Ginebra, Suiza, reconoció por primera vez la importancia de los profesionales de la medicina tradicional y natural y la de los medicamentos y técnicas que utilizan; también promueve la utilización apropiada de los sistemas tradicionales de medicina como parte de los programas de asistencia primaria de salud y estimula así el estudio de la utilidad potencial de esta, como uno de los pilares básicos sobre los que debe sustentarse esta atención.⁽²⁾

A principios del siglo XX se produce un retroceso en el uso de la medicina natural debido al gran auge de los avances científicos, mayormente, en el ámbito de la química, por lo que se incrementó el uso de las sustancias de síntesis.⁽²⁾

Es importante señalar que la MNT se concibió como patrimonio único del hemisferio oriental; sin embargo, con el decurso del tiempo se ha extendido por el mundo y ya se le puede encontrar con trascendencia en muchos países.⁽¹⁾

Esta forma de atención está próxima a los hogares, es accesible y asequible. Además, es culturalmente aceptada y en ella confían muchísimas personas. La asequibilidad de la mayor parte de las medicinas tradicionales las hace más atractivas en el contexto del vertiginoso encarecimiento de la atención de salud y de la austeridad casi universal. La medicina tradicional se destaca también como un medio para afrontar el incesante aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles. Independientemente de los motivos por los que se recurre a la Medicina Natural y Tradicional, es indudable que el interés por ellas ha aumentado, y seguramente seguirá incrementándose en todo el mundo.⁽²⁾

Al respecto, en Cuba se aprobó en 1996 el Programa para el Desarrollo de la Medicina Tradicional y Natural y en el año 2002 se adoptó el Acuerdo No. 4282 del Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros, que establece un conjunto de medidas, entre las que se destaca la creación de un Centro Nacional para el Desarrollo de la MTN. Este programa está incluido en el Sistema Nacional de Salud. Las modalidades de medicina natural y tradicional se encuentran definidas en la Resolución Ministerial No. 261 del 24 de agosto del 2009, las cuales incluye: fitoterapia, apiterapia, medicina tradicional asiática, ozonoterapia, homeopatía, terapia floral, hidrológica médica, heliotalasoterapia, ejercicios terapéuticos tradicionales y orientación nutricional naturista.⁽²⁾

El plan de desarrollo de la MNT fue recientemente refrendado con el número 158 de los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución, aprobados durante el VI Congreso del Partido Comunista de Cuba. Y en el 2011 se actualizó el Programa Nacional vigente, sobre la base de las experiencias adquiridas.⁽²⁾

En estos años, el Ministerio de Salud Pública ha desarrollado un grupo de tareas encaminadas a potenciar el Programa Nacional de Desarrollo de la MNT. Un elemento prioritario ha sido el de la producción, comercialización y uso racional de los productos naturales, y desde el año 2013 se incluyen en el Cuadro Básico de Productos Naturales 34 productos elaborados a escala industrial, donde se encuentran varias líneas de apifármacos, fitofármacos y productos homeopáticos. Estos medicamentos se encuentran a disposición de la población en todas las farmacias del país.⁽²⁾

La integración de los recursos terapéuticos de la medicina tradicional y natural para la prevención, tratamiento y rehabilitación de un importante número de patologías, se ha desarrollado de forma sostenida y sistemática en el país, desde su incorporación en el sistema nacional de salud. Dentro de estas patologías se encuentran las enfermedades psiquiátricas, e inmersas en ellas: la ansiedad, depresión e insomnio; su tratamiento con algunas de las modalidades de la MNT constituye motivación y eje conductor del presente trabajo.

En vistas al desarrollo alcanzado en este campo y a la necesidad de la ampliación del conocimiento en la MNT en la actualidad, se decide realizar una revisión a varias bibliografías existentes para explicar el uso de la digitopuntura, auriculoterapia, fitofármacos y apifármacos en el tratamiento de trastornos psiquiátricos antes mencionados; Se plantea como problema científico: ¿Qué aplicaciones tiene la MNT en el tratamiento de patologías psiquiátricas?, siendo el objetivo del trabajo: describir el uso terapéutico de algunas modalidades de la Medicina Natural y Tradicional en el tratamiento de los trastornos psiquiátricos. Para dar cumplimiento al mismo fueron consultadas 21 bibliografías.

Objetivo

Describir el uso terapéutico de algunas modalidades de la Medicina Natural y Tradicional en el tratamiento de los trastornos psiquiátricos.

DESARROLLO

Las enfermedades o trastornos mentales son afecciones que impactan su pensamiento, sentimientos, estado de ánimo y comportamiento. Pueden ser ocasionales o duraderas (crónicas). Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día.⁽⁷⁾

No hay una sola causa de la enfermedad mental. Varios factores pueden contribuir al riesgo de sufrirla, por ejemplo: los genes e historia familiar, la experiencia de vida, como el estrés o si ha sufrido de abuso, en especial durante la infancia, factores biológicos como desequilibrios químicos en el cerebro, una lesión cerebral traumática, la exposición de una madre a algún virus o productos químicos, consumo de alcohol o drogas, enfermedades serias como el cáncer, etc.⁽⁷⁾

Existen muchos tipos diferentes de trastornos mentales. Algunos comunes incluyen:⁽⁷⁾

- Trastornos de ansiedad, incluyendo trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo y fobias.
- Depresión, trastorno bipolar y otros trastornos del estado de ánimo.
- Trastornos de la alimentación.
- Trastornos de la personalidad.
- Trastorno de estrés post-traumático.
- Trastornos del sueño.
- Trastornos psicóticos, incluyendo la Esquizofrenia.⁽⁷⁾

Dentro de estos trastornos resultan de interés para el presente trabajo: los trastornos de ansiedad, la depresión y los trastornos del sueño, que quedan definidos como:

Ansiedad

La ansiedad es una emoción de los seres humanos, que tiene por objeto un incremento de la activación fisiológica para ponerse en alerta ante posibles amenazas externas y movilizarse hacia la acción para sortear dichas amenazas y que, sin duda, ha sido fundamental para la supervivencia de nuestra especie. Desde este

punto de vista, la ansiedad es algo sano y positivo, que nos ayuda en la vida, siempre que sea una reacción frente a determinados peligros o problemas puntuales de la vida cotidiana.⁽⁷⁾

El trastorno por ansiedad generalizada incrementa su prevalencia con la edad y se caracteriza por la presencia casi constante de nerviosismo y preocupación, acompañados por signos y síntomas neurovegetativos, motrices y psicológicos.⁽⁷⁾

Los trastornos de ansiedad pueden manifestarse con sintomatología diversa y no siempre igual, podemos destacar hiperventilación, taquicardia, sudoración de cuerpo o manos, presión en pecho, mareos y mal estar general.⁽⁷⁾

El tratamiento farmacológico consiste en la utilización de antidepresivos (AD) por el incremento serotoninérgico en el cerebro que promueve efectos ansiolíticos, así como ansiolíticos para paliar síntomas. También el psicoanálisis con el psiquiatra o psicólogo pueden obtener buenos resultados, evidentemente la sinergia de ambos es lo más efectivo, pero en nuestro medio las personas buscan soluciones rápidas y prefieren el consumo de medicación, por ello el psicoanálisis es más lento y aunque es efectivo se consume menos. El inconveniente fundamental del consumo de ansiolíticos y antidepresivos en el 35 % de la población es la dependencia que se genera cuando se procede a la retirada de dichos fármacos. Normalmente una gran parte de la población no es sensible a dicha retirada y es bien tolerada, sin embargo el problema aparece cuando tras dos semanas de deshabitación lenta no consiguen estar bien y requieren de nuevo el consumo de dicha farmacología.⁽⁷⁾

Depresión

La depresión es una enfermedad clínica severa. Es más que sentirse “triste” por algunos días. Si usted es uno de los más de 19 millones de jóvenes y adultos en los EE. UU. que tiene depresión, esos sentimientos no desaparecen.⁽⁸⁾

Persisten e interfieren con su vida cotidiana. Los síntomas pueden incluir:⁽⁸⁾

- Sentirse triste o “vacío”
- Pérdida de interés en sus actividades favoritas.
- Aumento o pérdida del apetito.
- No poder dormir o dormir demasiado.
- Sentirse muy cansado.
- Sentirse sin esperanzas, irritable, ansioso o culpable.
- Dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos.
- Ideas de muerte o de suicidio.⁽⁸⁾

La depresión es un trastorno del cerebro. Existen muchas causas, incluyendo factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. La depresión puede comenzar a cualquier edad, pero suele empezar en la juventud.⁽⁸⁾

Insomnio

El sueño es un proceso restaurador tanto fisiológico como psicológico, es un factor determinante en el estado de salud y forma parte esencial del ciclo humano. En el aspecto fisiológico se conoce la existencia de mediadores químicos involucrados en el sueño y hay evidencias de que las aminas biógenas, serotonina y catecolamina participan en la regulación del mismo.¹⁻⁵ En la ocurrencia de trastornos del sueño varios autores encuentran una incidencia del 20 % de algunas formas de alteración del sueño en una población presuntamente normal.⁽⁹⁾

El insomnio es el trastorno del sueño más común y se manifiesta de 3 maneras:⁽⁹⁾

- Inicial: dificultad para conciliar el sueño.
- Intermedio: despertarse una o varias veces durante la noche con dificultad para volverse a dormir.
- Terminal: despertarse muy temprano y no poder dormir más.

Puede ser: ⁽⁹⁾

- transitorio o agudo: poca duración, desde unos días hasta 3 semanas. Las causas más frecuentes son el cansancio, la angustia, la depresión, el dolor, el exceso de café, el alcohol y el tabaco. Si se modifican los hábitos, se puede conseguir una buena recuperación, aunque el efecto no es inmediato.
- secundario o crónico: larga duración, de 3 semanas a varios años. Está causado por otra patología como, por ejemplo, trastornos de ansiedad, depresión endógena, abuso de fármacos y/o alcohol, hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca o fibromialgia, entre otras.

Las causas del insomnio son:⁽⁹⁾

- primarias: ansiedad, estrés o depresión.
- secundarias: cenar tarde y copiosamente, cambios de horarios de sueño, sofocos, consumo de sustancias estimulantes, efectos secundarios de fármacos, etc.

Este trastorno del sueño disminuye la calidad de vida y la salud de quien lo padece. Algunos de los efectos de la falta de sueño son:⁽⁹⁾

- Cambios de humor.
- Angustia, irritabilidad y depresión.
- Agotamiento y malestar general.
- Dificultad para la concentración y atención.
- Mala memoria.
- Dificultad en la toma de decisiones.

Se han logrado extraordinarios avances en el tratamiento de las enfermedades mentales. Como resultado, hoy en día es posible tratar muchos trastornos psiquiátricos casi con tanto éxito como el alcanzado en el tratamiento de los trastornos físicos. La mayoría de los métodos de tratamiento de enfermedades psiquiátricas pueden clasificarse en: somáticos y psicoterapéuticos.⁽¹⁰⁾

Los tratamientos somáticos incluyen fármacos, terapia electroconvulsiva y otros tratamientos que estimulan el cerebro (como la estimulación magnética transcraneal y la estimulación del nervio vago).⁽¹⁰⁾

Los tratamientos psicoterapéuticos incluyen la psicoterapia (individual, grupal, o familiar y conyugal), técnicas de terapia conductual (por ejemplo, las técnicas de relajación o la terapia de exposición), y la hipnoterapia.⁽¹⁰⁾

En el caso de los principales trastornos de la salud mental, la mayoría de los estudios sugieren que un enfoque terapéutico que contemple la utilización conjunta de fármacos y psicoterapia resultará más eficaz que cualquiera de los métodos de tratamiento empleados por separado.⁽¹⁰⁾

A continuación, se brinda un resumen de los principales fármacos empleados para el tratamiento de los trastornos psiquiátricos:⁽¹⁰⁾

1. Para la ansiedad:⁽¹⁰⁾
 - ISRS: fluoxetina, paroxetina, sertralina, Buspirona, etc.
2. Para la depresión:⁽¹⁰⁾
 - ISRS: fluoxetina, paroxetina, sertralina, etc.
 - Antidepresivos atípicos: bupropion, mirtazapina.
3. Para los trastornos del sueño:⁽¹⁰⁾
 - Agonistas de melatonina: melatonina ramelteon (Rozerem).
 - Antihistamínicos: diphenhydramine (Benadryl), hydroxyzine (Atarax, Vistaril).
 - Agonistas de alfa 2: clonidine (Catapres, Kapvay), guanfacine (Tenex, Intuniv).
 - Antidepresivos atípicos: mirtazapina (Remeron), trazodone (Desyrel).

Paralelamente a este tratamiento farmacológico, la Medicina Natural y Tradicional ofrece un conjunto de modalidades, técnicas o procedimientos preventivos, diagnósticos, terapéuticos y rehabilitadores, validados científicamente para el tratamiento de estas patologías. Dentro de estas alternativas encontramos la Digitopuntura, la Auriculoterapia, la Fitoterapia y la Apiterapia. Sus principales aplicaciones se describen a continuación:

Digitopuntura

Se define Digitopuntura como el masaje digital devenido en una posibilidad más de la Medicina Alternativa, consiste en influir con los dedos, generalmente uno de ellos, sobre una serie de puntos distribuidos por el organismo en hipotéticos meridianos, con fines terapéuticos y profilácticos.⁽¹¹⁾

Esta técnica, que tiene su origen en la antigua China, está muy relacionada con la acupuntura, ya que utilizan los mismos puntos que se encuentran a lo largo de los meridianos o canales en el cuerpo (considerados lugares de acceso a las vías energéticas). Sin embargo, varían en el hecho que, en el caso de la acupuntura, se utiliza la presión del dedo con el fin de estimular (o desbloquear energías restableciendo el equilibrio y eliminando los trastornos), mientras que, en el caso de la acupresión, hace uso de la inserción de agujas.⁽¹¹⁾

Se cree que a través de estos canales invisibles fluye energía vital, o una fuerza de vida llamada qi (ch'i). También se cree que estos 12 meridianos principales conectan órganos específicos o redes de órganos, organizando un sistema de comunicación a través del mismo. Según esta teoría, cuando uno de estos meridianos está bloqueado o desequilibrado, la enfermedad puede aparecer.⁽¹¹⁾

Los practicantes de la acupresión usan los dedos, las palmas, los codos o los pies, o dispositivos especiales para aplicar presión a los puntos de acupuntura en los meridianos del cuerpo. Algunas veces, la acupresión también involucra el masaje de estiramiento.⁽¹¹⁾

La acupresión se practica especialmente para tratamiento contra los dolores en general ligeros y poco

intensos (de cabeza, espalda, etc.) los resfríos y la gripe, artritis, alergias, asma, la tensión nerviosa, cólicos menstruales, sinusitis, esguinces, codo de tenista, entre otros. Igualmente, el insomnio, el nerviosismo, la desazón y las náuseas, responden favorablemente al tratamiento con acupresura.⁽¹¹⁾

Es eficaz en la prevención y curación de enfermedades, en la profilaxis de algunos trastornos psicossomáticos, o una vez establecidos éstos tratarlos, en el tratamiento sintomático del dolor. En resumen, puede prevenir, aliviar o incluso curar afecciones especialmente de tipo funcional.⁽¹¹⁾

Principios básicos:⁽¹¹⁾

- El paciente debe estar motivado hacia la utilización de este proceder.
- Explicarle siempre al paciente en que consiste este método, su objetivo, sus posibilidades y sus ventajas.
- Es necesario realizar un diagnóstico previo.
- Tratar al paciente en un local agradable, ni frío ni excesivamente caluroso.
- Las manos del digitopunturista deben estar limpias y las uñas cortadas.
- El terapeuta debe mostrar seguridad en su forma de actuar, siguiendo una secuencia lógica y sin vacilaciones.
- La duración y el grado de intensidad de aplicación sobre un punto dado depende de la capacidad del paciente para tolerar la influencia.⁽¹¹⁾

Principales técnicas:⁽¹¹⁾

- Clavado con un dedo.
- Sobado Digital.
- Punción con la Uña.
- Presión Digital.
 - a. Presión simple.
 - b. Presión con vibración.
- Pinza Digital.
- Roce Digital.
 - a. Roce horizontal con toda la superficie del dedo pulgar.
 - b. Roce con la cara lateral del dedo pulgar.

Otras variantes: ⁽¹¹⁾

- Método de agarre.
- Método de hincado:
 - a. Hincado con el dedo pulgar.
 - b. Hincado con el dedo semidoblado.
 - c. Hincado tridigital.

Estas técnicas descritas están en dependencia de la necesidad de Tonificar, Dispersar o Armonizar la energía del organismo.⁽¹¹⁾

- Tonificar: se utiliza fundamentalmente para tonificar el organismo, aumentar las secreciones digestivas, combatir la fatiga y para mantenerse alerta.
- Dispersar: se utiliza fundamentalmente para aliviar dolores, disminuir la tensión muscular, bajar la tensión arterial elevada entre otros efectos.
- Armonizar: este método puede utilizarse en todas las situaciones.

Precauciones y contraindicaciones:⁽¹¹⁾

- Paciente mal alimentado (en ayunas) o en el posprandial inmediato.
- Paciente fatigado o cansado (acabado de llegar, apurado).
- Pacientes de constitución física muy débil.
- En niños no se debe usar puntos localizados en las fontanelas.
- En embarazadas no se recomienda que sean tratadas excepto por un personal altamente calificado.
- En embarazadas de menos de tres meses se prohíbe la Digitopuntura en abdomen inferior, región lumbar ni sacra.
 - En embarazadas de más de tres meses no aplicar la Digitopuntura tampoco en hemiabdomen superior.
- Los principales puntos prohibidos en embarazadas son: IG4, VB21, B6, V60, V67. ⁽¹¹⁾

La Digitopuntura es un método fácil de aplicar en cualquier lugar, sin necesidad de instrumental médico

por lo que es de suma importancia que todo el personal de salud conste de los conocimientos mínimos para la realización de este proceder.⁽¹¹⁾

Digitopuntura en el tratamiento de la ansiedad

La acupresión es una técnica de sanación ancestral que se basa en la acupuntura, una práctica medicinal tradicional de China. Con la acupresión, se aplica presión en lugares específicos del cuerpo. A esos lugares se les llama acupuntos. Ejercer presión en esos puntos sirve para calmar la tensión muscular y aumentar la circulación de la sangre.⁽¹²⁾

El punto de presión Extra-1, también conocido como Yin Tang, se encuentra en el punto medio entre las cejas. Al hacer acupresión en ese punto se puede aliviar el estrés y la ansiedad. Puede hacer acupresión sobre este punto varias veces al día o con la frecuencia que sea necesaria para que los síntomas desaparezcan.⁽¹²⁾

Digitopuntura en el tratamiento de la depresión

Los puntos empleados para el tratamiento de la depresión son: Baihui (DM 20), Yintang (EX-NH 3), Fengchi (VB 20), Fengfu (DM 16), Dazhui (DM 14), Neiguan (PC 6) y Sanyinjiao (B 6). Pueden ser estimulados otros como: Hegu (IG 4), Taichong (H 3), Zusanli (E 36), Qihai (RM 6), Qimen (H 14), etc.⁽¹³⁾

Digitopuntura en el tratamiento del insomnio

Según la Medicina Tradicional China (MTC), las 24h del día transcurren entre el Yin y el Yang, siendo la noche el período más Yin asociado a la oscuridad, la quietud y el frío. El día es el más Yang asociado a la luz, la actividad y el calor.⁽¹⁴⁾

El sueño depende del elemento Fuego, uno de los 5 elementos de la MTC, siendo el corazón su órgano más importante. Las funciones de este van más allá del propio órgano, influyendo en el sueño y la actividad mental.⁽¹⁴⁾

Durante el día, la actividad cerebral depende del Yang ya que nuestro cerebro está en pleno rendimiento, provocando así la disminución del Yin a lo largo del día, el cual se recupera por la noche con el reposo y el sueño. Si se padece insomnio, este sistema está desequilibrado predominando el Yang, lo que puede provocar que no podamos conciliar el sueño porque necesitamos una situación más Yin, más tranquila, de nuestro cuerpo y mente para poder dormir bien.⁽¹⁴⁾

Aunque hay muchos tipos de insomnio y cada uno de ellos tiene su tratamiento, a continuación, se citan unos puntos generales para estimular mediante un masaje circular y ligero con la yema del dedo durante un par de minutos en cada punto: hacia el sentido de las agujas del reloj y otro minuto en el sentido contrario. Estos puntos son:⁽¹⁴⁾

- Pericardio 6 (PC 6) (figura 2): el nombre chino para este punto es Nei Guan. Este punto de presión se encuentra 2 cun debajo del pliegue de la muñeca en el lado interno, y se sabe que calma el corazón y el espíritu. La estimulación de este punto reduce efectivamente el estrés y relaja la mente y el cuerpo. Localiza el punto midiendo 2 cun debajo del pliegue de la muñeca, en el medio del brazo.
- Corazón 7 (HT 7) (figura 3): el nombre chino para este punto es Shen Men (Taling). Este punto de presión se encuentra en el pliegue de la muñeca alineado con el dedo meñique, y se sabe que calma la mente y el corazón, especialmente cuando se está con preocupaciones. La acupresión asocia este punto con el insomnio causado por la ansiedad.
- Vesícula biliar 20 (GB 20): el nombre chino para este punto es Feng Chi. Este punto de presión se encuentra en ambos lados, en el área donde los músculos del cuello se unen a la base del cráneo. Se sabe que es uno de los puntos de acupresión más útiles cuando se trata de combatir el insomnio.
- Otros puntos empleados con este fin son: an mien, G20, B6, R6, V2.

Auriculoterapia

La auriculoterapia, es un microsistema acupuntural de la Medicina Tradicional China, que consiste en utilizar como tratamiento puntos reflejos del pabellón auricular con fines terapéuticos, utilizando semilla herbal, chincheta o arpón, de tal manera que el efecto terapéutico se promueve a nivel endógeno, sin utilizar ningún tipo de química que requiera un metabolismo orgánico. Existen multitud de estudios que demuestran la eficacia de dicha técnica en trastornos de ansiedad.⁽¹⁵⁾

Esta estimulación o micromasaje auricular se realiza de tres modos diferentes: haciendo presión con el dedo completo, con la yema, o con la punta de la uña. Inclusive existe un dispositivo especial electrónico para ser usado en la auriculoterapia. También se puede usar semillas y pequeños balines para presionar. Sin embargo, en cada caso, la presión que se ejerce sobre la región a ser tratada debe aumentar progresivamente.⁽¹⁵⁾

A través de la auriculoterapia, o microsistema de oreja (Anexo 1), se diagnostican y se tratan afecciones orgánicas, periféricas, sus desequilibrios y enfermedades, actuando directamente sobre los pabellones auriculares.⁽¹⁵⁾

El tratamiento de la ansiedad con psicofármacos de acción ansiolítica es ampliamente utilizado en el mundo

actual, pero tiene efectos secundarios, como causar dependencia y producir depresión al ingerir las primeras dosis. Distintas son las modalidades de la medicina tradicional, como es la acupuntura y sus técnicas afines, creadas y desarrolladas por los pueblos orientales desde hace miles de años, pero reconocidas en occidente en épocas recientes; ese es el caso de la auriculoterapia.⁽¹⁵⁾

En el tratamiento de la ansiedad

En el tratamiento de la ansiedad con la auriculoterapia pueden ser estimulados los puntos: Shenmen auricular, punto occipital, corazón, hígado, bazo y riñón (figura 1). Su elección se basa en la teoría tradicional china y la experiencia de los acupuntores. Si se trata de auriculoterapia fija, pueden usarse semillas, fijadas con esparadrapo en los puntos. Se mantiene al paciente con el tratamiento en ciclos semanales con auto estimulación cuatro veces al día y renovadas semanalmente hasta completar ocho ciclos, para lograr la regulación energética por el método de presión sobre los puntos.⁽¹⁶⁾

La auriculoterapia regula el equilibrio nervioso del organismo, por el hecho de normalizar los procesos de excitación e inhibición de la corteza cerebral. La existencia de una comunicación vía reflejo-nerviosa entre la oreja, córtex cerebral y los órganos hace que la misma actúe equilibrando y llegue a las zonas correspondientes.⁽¹⁶⁾

En el tratamiento de la depresión

Se ha investigado el efecto de la acupuntura corporal combinado con acupuntura auricular en el tratamiento de depresión. Los puntos de acupuntura auricular empleados son: corazón, hígado, bazo, subcortex, secreción interna y occipital (figura 1).⁽¹⁷⁾

En el tratamiento del insomnio

Según los criterios de la Medicina Tradicional Asiática, el insomnio puede deberse a un ascenso del fuego de hígado, causado por depresión que se transforma en fuego y ascenso de energía vital qi. En ocasiones un exceso de excitación emocional (generalmente exceso de miedo) puede provocar hiperactividad del fuego de corazón y afectar el yin de riñón, éste es insuficiente y se produce una disarmonía entre corazón y riñón e incoordinación entre agua y fuego, cuando el agua de riñón no sube, el fuego de corazón pierde control y la mente se vuelve intranquila, con irritabilidad e insomnio.⁽¹⁸⁾

En los casos con síndromes por exceso, los puntos seleccionados fueron sangría, occipital, shenmen, corazón (C) e hígado (H) En los pacientes con síndromes por deficiencia: shenmen, occipital, riñón (R), corazón (C) y bazo (B) (figura 1). se puede aplicar utilizando semillas de Cardosanto, colocadas de forma permanente y tapadas con esparadrapos, durante cuatro semanas, y realizando un chequeo médico semanal.⁽¹⁸⁾

Fitofármacos

Los fitofármacos son medicamentos cuyos ingredientes activos se producen exclusivamente a partir de plantas, o de partes de plantas. Su uso se ajusta a los principios de una medicina amparada por la investigación de las ciencias naturales.⁽¹⁹⁾

La frecuencia en la utilización de plantas en psiquiatría comienza a ser más evidente a mediados de los años noventa, cuando se realizó un estudio por Grunwald et al, en la población europea donde el consumo de plantas con algún efecto sedante y ansiolítico ocupa un 10 % de las ventas. Otro estudio elaborado por el grupo de investigadores de De Smet y Nolen W. en 1996, encontró que la prescripción de Hierba de San Juan fue más frecuente que la fluoxetina para la depresión.⁽¹⁹⁾

Las plantas medicinales se han utilizado en psicosis, depresión, ansiedad, alcoholismo, abuso de sustancias, Alzheimer, síndrome de dolor crónico, disfunción eréctil, trastornos del sueño y ansiedad.⁽¹⁹⁾

Estos productos no están libres de efectos adversos y por el hecho que durante años se han manejado dentro de los conceptos de medicina alternativa y complementaria. Por eso, es importante que los médicos conozcan acerca de ellos, sobre todo por las interacciones que podrían generarse al usarlos con otros medicamentos.⁽¹⁹⁾

A nivel mundial, en los trastornos mentales las plantas más utilizadas son hierba de San Juan, Valeriana y Ginkgo biloba; sin embargo, se han realizado ensayos con otras como Kava, pasionaria.⁽¹⁹⁾

En nuestro país el Formulario Nacional de Fitofármacos y Apifármacos reconoce como preparados para el tratamiento de la ansiedad:

1. Caña Santa, Extracto Fluido:⁽²⁰⁾

- Forma farmacéutica: extracto fluido.
- Vía de administración: oral.
- Posología: 20 gotas en medio vaso de agua.
- Actividad biológica demostrada: analgésica, antibacteriana, antimutagénica, antioxidante, antipirética, antiséptica, antiespasmódica, ansiolítica, ascaricida, astringente, carminativa, depresiva, diaforética, digestiva, diurética, emenagoga, expectorante, fungicida, hipotensiva, tónica, uterotónica, vermífuga.

- Indicaciones: indigestión ácida, ansiedad, áscaris, dolor de cabeza, congestión vascular ligera, diabetes, diarrea, dismenorrea, dispepsia, fiebre, hipertensión, infección, insomnio, mialgia, neumonía, reumatismo.
 - Reacciones adversas o efectos colaterales: alergia y eritema. Puede provocar fatigas y malestar general.
 - Contraindicaciones: no administrar en pacientes hipotensos.
 - Advertencia: debe filtrarse contiene fibras que pueden dañar el estómago y cristales de sílice que son carcinogénicos.
2. Jengibre, Tintura al 50 %:⁽²⁰⁾
- Vía de administración: oral.
 - Posología: de 10 a 20 gotas en medio vaso de agua, 2 o 3 veces al día.
 - Actividad biológica demostrada: analgésica, antiagregante, antialérgica, antibacteriana, anticarcinogénica, anticatártica, anticolinérgica, anticonvulsivante, antidepresiva antiedémica, antiemética, antieménagoga, antihistamínica, antiinflamatoria, antileucotrieno, antilipidémico, cardiotónico, carminativo, antiséptico, antioxidante, estimulante del apetito, antiespasmódico, antitusígeno y tónico.
 - Indicaciones: adenopatía, alopecia, Alzheimer, anorexia, anemia, ansiedad, artrosis, asma, convulsión, depresión, diabetes, espasmos, en el tratamiento de la migraña y en desórdenes musculares y reumáticos.
 - Reacciones adversas o efectos colaterales: puede producir dermatitis por contacto. Dosis altas pueden causar irritación gastrointestinal y urinaria.
 - Contraindicaciones: No es recomendado para niños menores de 6 años de edad. No debe administrarse en pacientes con desórdenes en la coagulación de la sangre ni con cálculos biliares.
 - Advertencia: administrar con precaución en casos de úlcera péptica.
3. Manzanilla, Tintura al 20 %:⁽²⁰⁾
- Vía de administración: oral y tópico.
 - Posología: 20 gotas en un vaso de agua, 2 o 3 veces al día. Tópico (baños/fomentos de 3 a 4 veces al día).
 - Actividad biológica demostrada: antihistamínica, antidepresiva, antioxidante, antibacteriana, antiespasmódica, antiinflamatoria, antiséptica, ansiolítica, antiulcerosa, cicatrizante y colagoga.
 - Indicaciones: se utiliza en el tratamiento de ansiedad, depresión, colecistitis, colitis, diarreas, dispepsias, hemorroides, úlcera péptica, dermatitis, eritema, insomnio.
 - Reacciones adversas o efectos colaterales: conjuntivitis alérgica al realizarse lavados oculares. Dermatitis alérgica de contacto, caracterizada por lesiones eritematosas y pápulas en las zonas de contacto con esta especie vegetal, debido a la presencia de lactonas sesquiterpénicas.
 - Contraindicaciones: se reportan reacciones anafilácticas en pacientes con fiebre y asma bronquial. Abstenerse de prescribir aceites esenciales por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de 10 años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas. Se sugiere no administrar durante el embarazo y la lactancia. No se recomienda administrar durante el proceso de dentición de los bebés.
 - Advertencias: no administrar, ni aplicar tópicamente a niños menores de 10 años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida al aceite esencial de la planta.
4. Manzanilla, Jarabe al 10 %:⁽²⁰⁾
- Vía de administración: oral.
 - Posología: una cucharada 3 veces al día.
 - Actividad biológica demostrada: Antidepresiva, antiespasmódica, ansiolítica, y colagoga.
 - Indicaciones: se utiliza en el tratamiento de los trastornos digestivos y trastornos nerviosos como depresión, ansiedad e insomnio.
 - Reacciones adversas o efectos colaterales: náuseas, mareos y debido a la presencia de lactonas sesquiterpénicas puede causar reacciones alérgicas.
 - Contraindicaciones: se reportan reacciones anafilácticas en pacientes con fiebre y asma bronquial. Abstenerse de prescribir aceites esenciales por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de 10 años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas. Se sugiere no administrar durante el embarazo y la

lactancia. No se recomienda administrar durante el proceso de dentición de los bebés.

- Advertencias: no administrar a niños menores de 10 años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida al aceite esencial de la planta.

5. Pasiflora, Extracto Fluido:⁽²⁰⁾

- Vía de administración: oral.
- Posología: 20 gotas en medio vaso de agua, antes de acostarse.
- Actividad biológica demostrada: antibacteriana, sedante, antiséptica, antiespasmódica, ansiolítica, cardiotónica, digestiva, emética, fungicida, hipnótica, hipotensora y miorelajante.
- Indicaciones: adicción (complementario), ansiedad, asma, atonía, diarrea, disentería, epilepsia, hipertensión e infección.
- Reacciones adversas o efectos colaterales: a altas dosis pueden producir depresión del SNC. Se reporta un caso en humanos de efectos hipnótico-sedantes graves, así como indicios de hepatotoxicidad y pancreatotoxicidad. Somnolencia.
- Contraindicaciones: se recomienda abstenerse de prescribirla durante el embarazo, la lactancia y la infancia.
- Advertencias: no ingerir con bebidas alcohólicas.

6. Tilo, Extracto Fluido:⁽²⁰⁾

- Vía de administración: oral.
- Posología: en medio vaso de agua disolver 20 gotas, 2 o 3 veces al día.
- Actividad biológica demostrada: sedante, digestivo e inmunoestimulante.
- Indicaciones: insomnio, ansiedad, depresión, psoriasis (como coadyuvante) y dispepsias.
- Reacciones adversas o efectos colaterales: somnolencia, dolor de cabeza y mareos.
- Contraindicaciones: embarazo, lactancia y niños.
- Advertencias: esta planta, utilizada sola, es muy depresora del sistema nervioso central (SNC) por lo que se recomienda no utilizarla en combinación con otras como la pasiflora. No consumir por más de 30 días consecutivos.

7. Tilo, Jarabe al 7 %:⁽²⁰⁾

- Vía de administración: oral.
- Posología: una cucharada 3 veces al día.
- Actividad biológica demostrada: sedante, digestivo e inmunoestimulante.
- Indicaciones: insomnio, ansiedad, depresión, psoriasis (como coadyuvante) y dispepsias.
- Reacciones adversas o efectos colaterales: somnolencia, dolor de cabeza y mareos.
- Contraindicaciones: embarazo, lactancia y niños.
- Advertencias: esta planta, utilizada sola, es muy depresora del SNC, por lo que se recomienda no utilizarla en combinación con otras como la pasiflora. No consumir por más de 30 días consecutivos.

Para el tratamiento de la depresión, se citan en el formulario:

1. Hierba buena, Tintura al 20 %:⁽²⁰⁾

- Vía de administración: oral.
- Posología: 20 gotas en medio vaso de agua 3 veces al día.
- Actividad biológica demostrada: alergénica, analgésica, antipirética, antiséptica, antiespasmódica, carminativa, digestiva, diurética, emética, expectorante, insecticida, estomáquica, vermífuga.
- Indicaciones: aftas bucales, bronquitis, cólicos, congestión, diarrea, depresión, dispepsia, fiebre, hemorroides.
- Reacciones adversas o efectos colaterales: urticaria, cheilitis alérgica, estomatosis y raramente escalofríos. Preparaciones nasales pueden provocar espasmos de la glotis en personas jóvenes (adolescentes).
- Contraindicaciones: enfermedades gastrointestinales debido a preparaciones de menta incluyen estomatosis, esofagitis severa, diarrea y pancreatitis.
- Advertencia: evitar su ingesta en caso de afecciones de vesícula biliar o cálculos. No usar durante el embarazo, la lactancia ni en niños menores de 5 años.
- Interacciones: desconocidas.

2. Jengibre, Tintura al 50 %:⁽²⁰⁾

3. Manzanilla, Tintura al 20 %.⁽²⁰⁾
4. Manzanilla, Jarabe al 10 %.⁽²⁰⁾
5. Tilo, Extracto Fluido.⁽²⁰⁾
6. Tilo, Jarabe al 7 %.⁽²⁰⁾

Para el tratamiento del insomnio en el Formulario se recogen los siguientes preparados:

1. Caña Santa, Extracto Fluido.⁽²⁰⁾
2. Caña Santa, Jarabe al 10 %:⁽²⁰⁾
 - Vía de administración: oral.
 - Posología: 2 cucharadas 3 veces al día.
 - Actividad biológica demostrada: analgésica, antibacteriana, antimutagénica, antioxidante, antipirética, antiséptica, antiespasmódica, ansiolítica, ascaricida, astringente, carminativa, depresiva, diaforética, digestiva, diurética, emenagoga, expectorante, fungicida, hipotensiva, tónica, uterotónica, vermífuga.
 - Indicaciones: congestión nasal, catarro, dispepsia, fiebre, hipertensión, infección, insomnio, mialgia, neumonía.
 - Reacciones adversas o efectos colaterales: alergia y eritema. Puede provocar fatigas y malestar general.
 - Contraindicaciones: no administrar en pacientes hipotensos.
 - Advertencia: debe filtrarse ya que contiene fibras que pueden dañar el estómago y cristales de sílice que son carcinogénicos.
3. Manzanilla, Tintura al 20 %.⁽²⁰⁾
4. Manzanilla, Jarabe al 10 %.⁽²⁰⁾
5. Tilo, Extracto Fluido.⁽²⁰⁾
6. Tilo, Jarabe al 7 %.⁽²⁰⁾

Existen múltiples plantas medicinales que han sido utilizadas de una u otra forma en psiquiatría; sin embargo, solo unas pocas poseen algún grado de evidencia científica. No se puede negar la importancia de los efectos adversos derivados de la utilización de estos productos, los cuales podrían tener serias consecuencias para la salud.⁽¹⁹⁾

Apifármacos

La apiterapia también es una de las modalidades de la MNT ampliamente usada en el mundo y que en los últimos tiempos ha tenido un gran auge. El uso de la miel y otros derivados apícolas como apitoxinas, polen, propóleo y jalea real, solos o asociados, demuestran gran eficacia para tratar diferentes enfermedades.⁽²¹⁾

Dentro de los apifármacos recogidos por el Formulario Nacional de Fitofármacos y Apifármacos de nuestro país y que son empleados para el tratamiento de los trastornos psiquiátricos (en especial la ansiedad), encontramos los siguientes:

1. Melito Medicinal:⁽²⁰⁾
 - Componentes: pasiflora extracto fluido 50 mL, manzanilla extracto fluido 60 mL, miel de abejas c.s.p. 1000 mL.
 - Forma farmacéutica: melito.
 - Vía de administración: oral.
 - Posología: 2 a 3 cucharaditas en el día.
 - Indicaciones: antiespasmódico y sedante (uso tradicional).
 - Reacciones adversas o efectos colaterales: desconocidas.
 - Contraindicaciones: contraindicado en personas con hiperglicemia. Puede producir reacciones alérgicas en mujeres embarazadas y en adultos mayores de 60 años puede provocar reacciones contrarias a la sedación.
 - Advertencia: no administrar en los primeros 5 meses de embarazo. No administrar a personas diabéticas.
 - Reacciones adversas: dependientes de sus componentes.⁽²¹⁾
2. Pasiflora Melito:⁽²⁰⁾
 - Componentes: pasiflora extracto fluido 100 mL, miel de abejas c.s.p. 1000 mL.
 - Forma farmacéutica: melito.
 - Vía de administración: oral.
 - Posología: una cucharadita 2 o 3 veces al día.

- Indicaciones: antiespasmódico y sedante (uso tradicional).
- Contraindicaciones: contraindicado en personas con hiperglicemia.
- Advertencia: no administrar en los primeros 5 meses de embarazo. No administrar a personas diabéticas.
- Reacciones adversas: dependientes de sus componentes.⁽²¹⁾

CONCLUSIONES

El concepto enfermedad mental aglutina un buen número de patologías de muy diversa índole, dentro de ellas se encuentran la ansiedad, depresión y trastornos del sueño. Paralelamente al tratamiento farmacológico, la Medicina Natural y Tradicional ofrece un conjunto de modalidades, técnicas o procedimientos preventivos, diagnósticos, terapéuticos y rehabilitadores, validados científicamente para el tratamiento de estas patologías. Dentro de estas alternativas encontramos la Digitopuntura, la Auriculoterapia, la Fitoterapia y la Apiterapia. Son múltiples sus aplicaciones y potencialidades que permiten influir positivamente en la población incentivando el uso de estas opciones terapéuticas para prevenir o curar múltiples enfermedades, de ahí que sea tan importante su dominio por parte de todo personal de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Zúñiga Monier B, Caballero Orduño A. La medicina tradicional y natural y los ensayos clínicos: un reto de las ciencias médicas en el siglo XXI. MEDISAN. 2016;20(4):578-85. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192016000400019&lng=es. Consultado el 10 de abril de 2021.
2. Molina Pérez JN, Pérez Pérez ME. Utilización de la Medicina Natural y Tradicional, un reto en atención primaria de salud. Rev cubana Med Nat y Trad. 2016;1(1). Disponible en: <http://www.revmt.sld.cu/index.php/rmnt/article/view/20/40>. Consultado el 10 de abril de 2021.
3. Alonso Méndez HC, Acosta Buergo JA. Algunas reflexiones sobre la ética de la Medicina Tradicional China en la Medicina Tradicional y Natural en Cuba. Revista Cubana de Medicina Natural y Tradicional. 2018;2(1). Disponible en: <http://revmt.sld.cu/index.php/rmnt/article/view/40/45>. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
4. Acosta Perdomo YD, Vega Alejo AA, Jach Ravelo M, Oliva Martínez M. Conocimientos sobre medicina natural y tradicional y su indicación por médicos de la atención secundaria. Medimay. 2017;24(2):173-84. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2017/cmh172f.pdf>. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
5. Díaz Ontivero C. Papel de la Auriculoterapia en el manejo de Enfermedades no transmisibles en la comunidad [en línea]. La Habana; 2014. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos41/auriculoterapia.shtm>. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
6. Ramírez Carrasco N. Curso gratis de Fitoterapia básica. 2017. Disponible en: <http://www.aulafacil.com/cursos/l14375/salud/terapia/fitoterapia-basica/concepto-y-origen-de-lafitoterapiaBetancourt>. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
7. Fernández Labriola R. Bases fisiológicas de la ansiedad en Psiquiatría Biológica Latinoamericana. t.III. Buenos Aires: Editorial Cangrejal; 2012. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
8. Dios Molina J. Salud mental. Síndrome Ansiosa Depresivo. Madrid; 2014.
9. Ranjan Aparna MD, Berg Jennifer. Primary insomnia. Medicine World Medical Library. March. 2001. p. 1-11. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
10. Kaplan HI, Sadock BJ, Greebb JA. Sinopsis de psiquiatría. 7ed. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana; 1996.p.720-33. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
11. Ecured. Digitopuntura. Ecured: Enciclopedia cubana. 2017. Acceso: Disponible en: <https://www.ecured.cu/Digitopuntura>. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
12. Pierre Poujol J. Acupuntura práctica con y sin aguja [CD-ROM]. Medicinas Orientales: Océano Ibis; 2012. Consultado el 10 de noviembre de 2021.

13. D. Richards. Prevalence and clinical course of depression: a review. *Clin Psychol Rev.*, lj (kijj), Disponible en: <http://dx.doi.org/ji.jijo/j.cpr.kijj.ip.iim>. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
14. Ranjan Aparna MD, Berg Jennifer. Primary insomnia. *Medicine World Medical. Library.* March. 2001. p. 1-11. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
15. Acosta Martínez B, Mir Peña M, González González A, Mulet Pérez A, Rivas Rodríguez R. Auriculoterapia. Ecuador: Editorial Graciela Castillo; 1995.p. 1-43. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
16. Gill Van W, Laugharne J, Janca A. Complementary and Alternative Medicine in the Treatment of Anxiety and Depression. *Curr Opin Psychiatry* [revista en internet]. 2008; 21(1): 37-42. Disponible en: http://journals.lww.com/copsychiatry/Abstract/2008/01000/Complementary_and_alternative_medicine_in_the.8.aspx. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
17. Pérez Díaz R, Mato Díaz R. Ansiedad y depresión en ancianos cubanos con deterioro cognitivo leve: un acercamiento desde sus vivencias. *Rev. Hosp. Psiquiátrico de la Habana* [revista en internet]. 2013; 10(3). Disponible en: <http://www.revistahph.sld.cu/hph3-2013/hph%2002313.html>. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
18. Lin Y. Acupuncture treatment for insomnia and acupuncture analgesia. *Psychiatr Neurosc* 1995; (49):119-20. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
19. Ramírez Carrasco N. Curso gratis de Fitoterapia básica. 2017. Disponible en: <http://www.aulafacil.com/cursos/l14375/salud/terapia/fitoterapia-basica/concepto-y-origen-de-la-fitoterapiaBetancourt>. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
20. Colectivo de autores. Formulario Nacional de Fitofármacos y Apifármacos. Editorial Ciencias Médicas. La Habana. Cuba. 2017. Consultado el 10 de noviembre de 2021.
21. OPS/OMS Cuba - Medicina Natural y Tradicional. Apiterapia. 2017. Disponible en: http://www.paho.org/cub/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=930&Itemid=226. Consultado el 10 de noviembre de 2021.

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Dionis Ruiz Reyes, Néstor Miguel Carvajal-Otaño, Madyaret Águila Carbelo, Adriel Herrero Díaz, Ileana Beatriz Quiroga López

Curación de datos: Dionis Ruiz Reyes, Néstor Miguel Carvajal-Otaño, Madyaret Águila Carbelo, Adriel Herrero Díaz, Ileana Beatriz Quiroga López

Análisis formal: Dionis Ruiz Reyes, Néstor Miguel Carvajal-Otaño, Madyaret Águila Carbelo, Adriel Herrero Díaz, Ileana Beatriz Quiroga López

Redacción - borrador original: Dionis Ruiz Reyes, Néstor Miguel Carvajal-Otaño, Madyaret Águila Carbelo, Adriel Herrero Díaz, Ileana Beatriz Quiroga López

Redacción - revisión y edición: Dionis Ruiz Reyes, Néstor Miguel Carvajal-Otaño, Madyaret Águila Carbelo, Adriel Herrero Díaz, Ileana Beatriz Quiroga López

ANEXOS

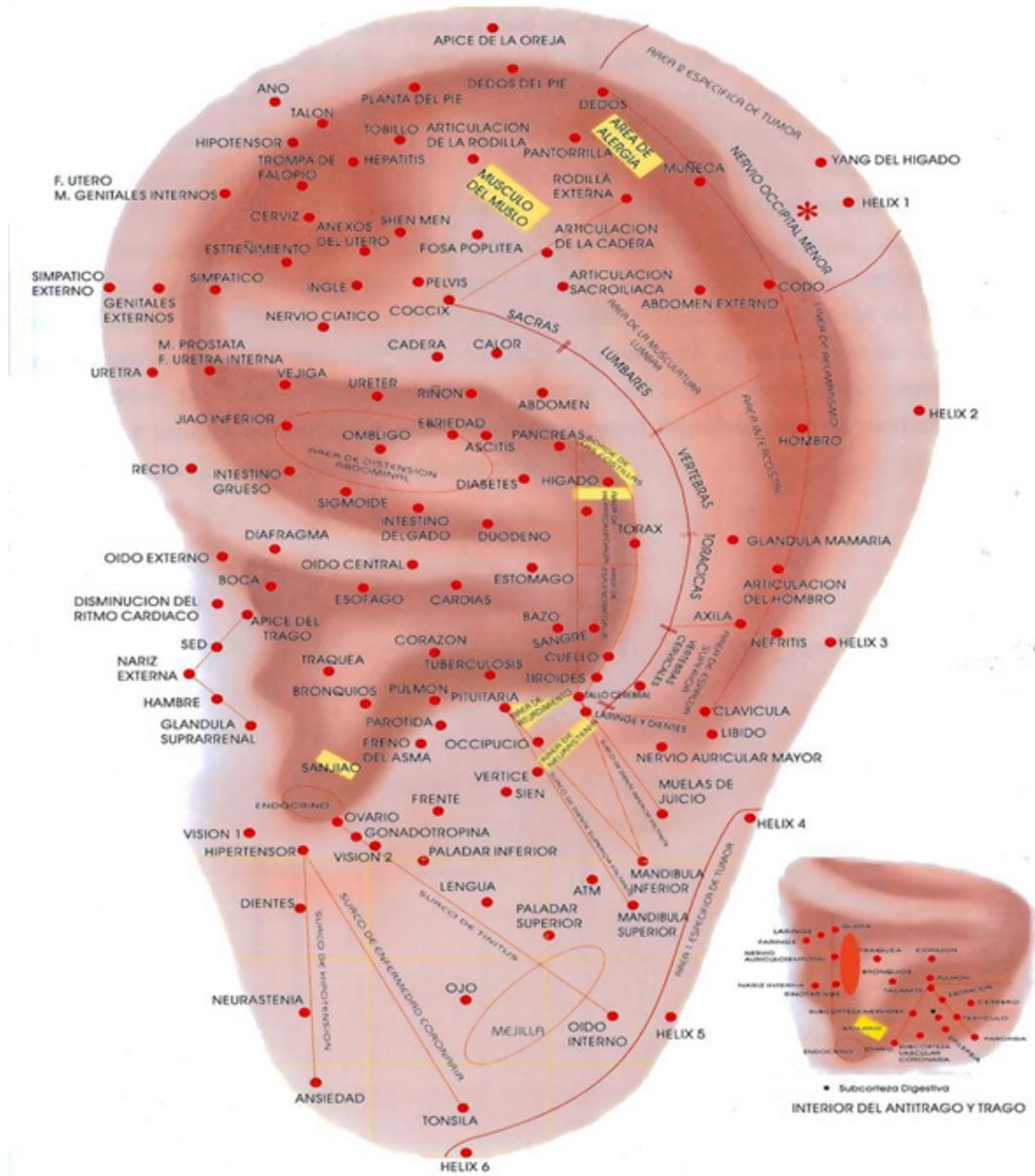


Figura 1. Microsistema auricular. Mapa



Figura 2. Punto Pericardio 6

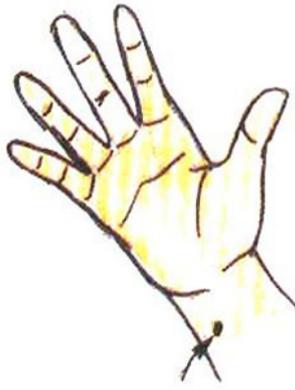


Figura 3. Punto Corazón 7