



Técnicas de la Medicina Tradicional China para el tratamiento del catarro común

Traditional Chinese Medicine Techniques for the common catarrh treatment

Leonardo Abreu Prieto*

Dayana Borrel Fonseca**

* Estudiante de tercer año de medicina, alumno ayudante de Medicina Intensiva del Hospital Docente Iván Portuondo, en San Antonio de los Baños.

** Estudiante de tercer año de medicina, alumna ayudante de Nefrología del Hospital Docente Iván Portuondo, en San Antonio de los Baños.

* Autor para la correspondencia: Teléfono: 54213793. Email: abreuleonardo321@gmail.com.

Resumen

El catarro común, es una infección viral de nariz y garganta (vías respiratorias altas), generalmente inofensiva; siendo de las afectaciones más frecuentes en la población mundial, especialmente en las regiones tropicales.

La medicina tradicional china comprende un conjunto de técnicas que, si se aplican de modo correcto, pueden ayudar en el proceso curativo de esta enfermedad. Estas están dirigidas a la eliminación del patógeno y la resolución del proceso de la enfermedad, acortando drásticamente el tiempo que uno está enfermo. En la medicina china tratamos de expulsar al patógeno, no solo matarlo. Esta pretende que sea el cuerpo el que se defiende por sí mismo, generando las defensas para esto. Esta situación se logra con una combinación de técnicas que se ajustan a cada persona. Para investigar sobre las técnicas que se aplican en esta patología, se realizó el presente trabajo, con la revisión de 16 artículos.

Palabras clave: Catarro común, MNT, digitopuntura, acupuntura.

Abstract:

The common catarrh, which is a viral infection of the narcissus and gargyle (higher respiratory tract), is generally inoffensive; having the most frequent affections in the world population, especially in the tropical regions.

Traditional medicine commends a combination of techniques that can be applied correctly, can help in the curative process of this experience. They are guided by the elimination of the pathogen and the resolution of the process of the disease, drastically holding the time that one is sick. In medicine, China treats the pathogen, but only kills it. It pretends to be the body that defends itself, generating the defenses for it. This situation is accompanied by a combination of techniques that can be adjusted to each person. To investigate the techniques that are applied in this pathology, the present work is realized, with the revision of 16 articles.

Key words: Common catarrh, MNT, digitopuntura, acupuntura.

Introducción:

El resfriado común es una infección viral de nariz y garganta (vías respiratorias altas), por lo general inofensiva, aunque podría no sentirse como tal. Muchos tipos de virus pueden causar un resfriado común, aunque los más comunes son los adenovirus. Suele durar entre 3 y 10 días y su tratamiento va a ser sintomático, tratando de estabilizar el cuadro clínico ya que al ser una enfermedad viral no requiere de antibióticos.¹

En general, la medicina occidental ofrece poco para los resfriados y las infecciones virales de las vías respiratorias superiores, excepto para el tratamiento sintomático, como los descongestivos, etc. (a menos que la situación empeore). A menudo recomiendan beber un poco de agua y descansar recomendando esperar unos días para que remita la enfermedad.²

En la medicina china tiene un papel muy activo la eliminación del patógeno y la resolución del proceso de la enfermedad, acortando drásticamente el tiempo que uno está enfermo. En la medicina china tratamos de expulsar al patógeno, no solo matarlo.²

Esta pretende que sea el cuerpo el que se defiende, esto hará que reduzcamos de forma significativa el número de resfriados, porque nuestro cuerpo se defenderá de la enfermedad en la siguiente oportunidad. Esta situación se logra con una combinación de medicamentos que se ajustan a cada persona, prestando atención al patrón constitucional subyacente del paciente. Cuando es necesario, la medicina china funciona muy bien para complementar una solución médica occidental con antibióticos.² Profundizar sobre las técnicas de la medicina oriental que se aplican al tratamiento del catarro común es precisamente el objetivo de la presente investigación

Problema científico:

No se conoce cuáles son las técnicas de la medicina tradicional oriental aplicadas al tratamiento del catarro común.

Objetivo general:

1. Caracterizar las técnicas de la Medicina Tradicional China en el tratamiento del catarro común.

Métodos:

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las plataformas de acceso a bases de datos de la red de información de salud cubana Infomed, dentro de ellas en EBSCOhost, PubMed/Medline y SciELO. Se utilizaron los siguientes descriptores: Catarro común, MNT, digitopuntura, acupuntura.

Desarrollo:

El resfriado común, catarro, resfrío o romadizo es una enfermedad infecciosa viral leve del sistema respiratorio superior que afecta a personas de todas las edades, altamente contagiosa, causada fundamentalmente por rinovirus y coronavirus. Los síntomas principales son estornudos, secreción nasal, dolor de cabeza, goteo y congestión nasal, ojos llorosos, picor, dolor o flema en la garganta, tos, cansancio y una sensación de malestar general. Es una de las enfermedades más comunes que, por lo general, dura entre 3 y 10 días, con algunos síntomas pudiendo permanecer hasta por tres semanas.¹

Síntomas:

Los síntomas de un resfriado común generalmente aparecen de uno a tres días posteriores a la exposición al virus que causa el resfriado. Los signos y síntomas, que pueden variar dependiendo de cada persona, podrían incluir:

- Esgurrimiento o congestión nasal
- Dolor de garganta

- Tos
- Congestión
- Dolor corporal o dolor de cabeza leves
- Estornudos
- Fiebre de bajo grado
- Sentirte mal en general (malestar)
- La secreción de tu nariz podría volverse más espesa y de color amarillo o verde durante el resfriado común. Esto no es un indicador de una infección bacteriana.³

Causas:

Aunque muchos tipos de virus pueden causar un resfriado común, los rinovirus son la causa más común.⁴

El virus del resfriado entra a tu cuerpo a través de tu boca, ojos o nariz. El virus se puede propagar a través de gotas en el aire cuando alguien que está enfermo tose, estornuda o habla.³

También se propaga por el contacto de manos con alguien que ha tenido un resfriado o al compartir objetos contaminados, como utensilios, toallas, juguetes o teléfonos. Si te tocas los ojos, la nariz o la boca después de dicho contacto o exposición, es posible que contraigas un resfriado.⁵

En general, la medicina occidental ofrece poco para los resfriados y las infecciones virales de las vías respiratorias superiores, la medicina china tiene un papel muy activo la eliminación del patógeno y la resolución del proceso de la enfermedad, acortando drásticamente el tiempo que uno está enfermo.²

La medicina natural y tradicional utiliza diferentes técnicas, las cuales serán explicadas a continuación:

Acupuntura:

El catarro puede afectar en cualquier estación del año aunque es más común en invierno y primavera. Entre sus factores patógenos externos, el Viento siempre está presente combinándose con otros (Frío, Calor, Humedad-Calor...).

El Principio Terapéutico general de la Medicina Tradicional China consiste en apoyar el factor defensivo y eliminar los factores patógenos. Esta no se aplica mecánicamente, sino que es aplicada de acuerdo a los síndromes(los cuales dependen de los elementos combinados). Estos se explicarán a continuación:

Viento-Frío:

- Principio terapéutico: Dispersar el Viento, el Frío y armonizar el exterior.
- Selección de puntos: P7 (Lieque), IG4 (Hegu), V12 (Fengmen), VB20 (Fengchi), V13 (Feishu), VG14 y TF5.
- Si hay tos: V13, V11 y P5.
- Si presenta obstrucción nasal: IG20 – Yingxiang.
- Todos los puntos es sedación.⁶

Viento-Calor:

- Principio terapéutico: Dispersar el Viento, eliminar el Calor y promover la función de descenso del Pulmón.
- Selección de puntos: Du14 – Dazhui, IG11 – Quchi, IG4 – Hegu, P10 – Yuji, P5 – Chize, SJ5 – Waiguan, VB20, E36 y VG 14.
- Si hay presencia de dolor de garganta: P11 – Shaoshang.
- Si hay congestión: E25.
- Todos los puntos en dispersión.⁶

Calor-Estival:

- Principio terapéutico: Eliminar el Calor, transformar la Humedad y drenar el sistema superficial.
- Selección de puntos: IG4 – Hegu, V13 – Feishu, V12 – Fengmen, Ren12 – Zhongwan, E36 – Zusanli, SJ6 – Zhigou.
- Si la humedad es abundante: B9 – Yinlingquan.
- Si hay distensión abdominal y diarrea: E25 – Tianshu.⁶

Electroacupuntura:

También se pudiera utilizar la electroacupuntura, técnica en la cual se estimulan, con corriente eléctrica, los mismos puntos que en la acupuntura, para lograr el equilibrio del cuerpo.⁷

La electroacupuntura potencia los efectos del método tradicional de la acupuntura, requiere menos tiempo que el tradicional, produce resultados más rápidos y duraderos, produce efectos específicos sobre el dolor, la relajación, la circulación y los músculos. Posee un efecto analgésico superior a la acupuntura manual.⁷

Digitoterapia:

La digitopresión, digitopuntura, o digitoterapia, consiste en aplicar un poco de presión con las yemas de los dedos sobre puntos estratégicos en el cuerpo, para restablecer el equilibrio y la salud. Comparte con la acupuntura un fundamento básico: fortalecer el poder de autocuración del organismo humano a través de la estimulación de puntos específicos del cuerpo.⁸

Los principales puntos que se intentan estimular, para tratar las afectaciones del catarro común son 2 que se encuentran en los ángulos de los dedos índice y pulgar de las dos manos. Estos puntos son: IG-1 y P-11. Los puntos distales de los meridianos Intestino Grueso y Pulmón, encargados ambos de mantener alto el sistema inmunitario. Al estimularlos vamos a hacer que la energía de estos canales se movilice rápidamente. De esta forma, es posible que podamos cortar la evolución de la gripe o resfriado en los primeros días. O si llegan a desarrollarse, que su fuerza quede muy disminuida y los síntomas mejoren mucho antes.⁸

El punto P-7 es uno de los más importantes tanto para la prevención y/o tratamiento de los resfriados, catarros, gripe, etc. Es realmente muy efectivo. Actúa de dos a tres minutos, hasta que la piel quede un poco enrojecida. Repite la operación en el otro brazo. Como prevención puedes hacerlo una o dos veces por semana. Para tratar el resfriado, gripe, etc., dos o tres veces al día.⁸

Auriculoterapia:

La auriculoterapia es la estimulación de la superficie externa de la oreja o aurícula, con el objeto de aliviar patología de otras partes del cuerpo, en particular dolores, estrés y adicciones. Aun cuando la auriculoterapia se basó en la acupuntura usada originariamente en la antigua China, la correspondencia somatotópica de las distintas zonas de la oreja se desarrolló en la Francia moderna.⁹

Como la oreja externa se conecta de manera refleja con diferentes partes del cuerpo, una gran variedad de problemas de salud pueden ser tratados con la auriculoterapia.

Muchos problemas de salud pueden ser afectados por algún grado, por estimular los apropiados puntos de la oreja.⁹ Estos puntos serán presentados a continuación:

Nariz (interna).C: Utilizado para las obstrucciones nasales, hemorragias nasales, rinitis, alergia, resfrío común.⁹

Pulmón 1: Utilizado para trastornos respiratorios: neumonía, bronquitis, asma, tos, dolor de garganta, tuberculosis, congestión del pecho, flema. Ayuda en la desintoxicación de las adicciones y abuso de sustancias.⁹

Pulmón 2: Utilizado para trastornos respiratorios: neumonía, bronquitis, asma, tos, dolor de garganta, tuberculosis, congestión del pecho, flema. Ayuda en la desintoxicación de las adicciones y abuso de sustancias. Punto autónomo simpático: Afecta el equilibrio del sistema nervioso simpático / parasimpático. Utilizado para el dolor en los órganos abdominales y espasmos en los músculos lisos; asma; afecta el equilibrio; mejora la circulación de la sangre al producir vasodilatación; utilizado para la flebitis, vasculitis de Raynaud, trastornos de la salud relacionados con el estrés; reduce la secreción ácida gástrica.⁹

Shen Men: Tranquiliza la mente, permite una conexión al espíritu de uno; alivia el estrés, dolor, convulsiones, tensión, ansiedad, depresión, insomnio, inquietud, sensibilidad excesiva; reduce los resfríos, la fiebre, las enfermedades inflamatorias, la epilepsia, la presión sanguínea alta. Ayuda a todos los demás puntos auriculares a funcionar mejor. Punto clave para aliviar el dolor.⁹

Los principales puntos utilizados para el catarro común en la auriculoterapia fueron los presentados anteriormente, aunque se pudieran utilizar otros complementarios como:

Punto cero: Trae todo el cuerpo a un equilibrio homeostático; equilibra la energía, las hormonas y la actividad cerebral; admite las acciones de otros puntos. Promueve la fuerza de voluntad.⁹

Punto de alergia: Utilizado para respuestas inflamatorias: alergias, artritis reumática, toxicidad, excreción de desechos metabólicos, choque anafiláctico.⁹

Ápice de la oreja: Punto antiinflamatorio; reduce la fiebre y fortalece la resistencia de una persona a las alergias.⁹

Área alérgica: Utilizado para enfermedades alérgicas: asma, prurito, eccema, dermatitis por contacto, rinitis alérgica y urticaria.⁹

Moxibustión:

Las ventosas son instrumentos terapéuticos que permiten extraer del cuerpo todas aquellas energías que no deberían estar en él. Dependiendo del lugar que se ponga realizan una función diferente. Las ventosas despegan la piel del subcutáneo y el subcutáneo del musculo, permitiendo así la oxigenación de las células. Se debe tener un conocimiento previo para utilizarlas correctamente.¹⁰

Todos los procesos producidos por humedad y frío, son típicos de ser tratados con ventosa, pues esta extrae estos factores patógenos, como por algunas artrosis, reumatismos y afectaciones de las vías respiratorias superiores.¹⁰

1- Viento externo:

- Síntomas: Congestión Nasal y voz fuerte, estornudos, molestia y descarga nasal, picazón en la garganta y tos, falta de sed, resfriados y fiebre en casos severos con dolor de extremidades.
- Puntos de aplicación: Fengchi (GB20), Fengmen (BL12), Waiguan (PE5) ¹⁰

2-Viento externo:

- Síntomas: Fiebre, quebrantos, resfrió, cefalea, congestión y mucosidad nasal turbia, garganta y boca seca, sed, enrojecimiento de la piel, inflamaciones molestas, tos con esputo amarillo.
- Puntos de aplicación: Dazhui (GV14), Fengchi (GB20), Chize (LU5).¹⁰

3-Resfriado común por el calor del verano:

- Síntomas: Resfriado común con fiebre y sudoraciones. Sensación de opresión en el pecho y mucha sed, la orina es escasa y amarillo fuerte, sensación de presión en la cabeza con dolor o molestias, opresión en el pecho y el abdomen. No muestra apetito y el sentido del gusto es insípido y pegajoso.
- Puntos de aplicación: Dazhui (GV14), Quchi (LI11), Weizhong (BL40), Yinliangquan (SP9), Zusanli (ST36).¹⁰

Humedad con invasión de flema en los pulmones:

- Síntomas: Tos con espesa y abundante flema, sonidos pectorales, tos, quebranto febril y endurecimiento en el pecho, jadeos, falta de aliento, malestar general y pérdida del apetito.
- Puntos de aplicación: Feishu (BL13), Zhongfu (LU1). Pishu (BL20).¹⁰

Reflexoterapia:

El reflexólogo aplicará la presión adecuada en puntos reflejos y áreas específicas de los pies que corresponden a los diferentes sistemas de cuerpo influyendo de ese modo en su salud en general.¹¹

Somos conscientes de que la reflexología al igual que otras técnicas alternativas tiene varios frentes abiertos poniendo en entredicho su eficacia. Es cierto que su enfoque es diferente a la medicina convencional, tiene como objetivo restaurar el flujo energético y el equilibrio del cuerpo mediante la presión en áreas reflejas del pie que se corresponden con los pulmones, tórax y la parte superior de la espalda. Es con este restablecimiento del equilibrio, que se busca activar el potencial del cuerpo para su autocuración.¹¹

La reflexología podal tiene la capacidad de autorregular y encontrar el equilibrio del cuerpo. Los beneficios que tiene esta técnica reflexológica son muchos, no sólo activa el sistema inmune eliminando las toxinas, sino que mejora noblemente la circulación sanguínea y energética. Fortalezca el sistema respiratorio, ayudando a aliviar el moqueo, la congestión o la tos, independientemente si es motivado por un resfriado o por alergias.¹¹

Musicoterapia:

La musicoterapia es una técnica terapéutica que utiliza la música en todas sus formas con participación activa o receptiva por parte del paciente. La idea de base es reconocer que gran parte de las enfermedades tienen su origen en el cerebro, quien luego transmite a una parte del cuerpo un estímulo determinado que reproduce una enfermedad. Con la musicoterapia se intenta hacer llegar al cerebro unos estímulos que le lleven a una relajación o anulación de los que reproducen la enfermedad, a través de diversas melodías con las que se pueden conseguir efectos sorprendentes.¹²

Se aplica fundamentalmente en desequilibrios nerviosos, influye positivamente sobre el corazón y pulmones, alcoholismo, drogas y como prevención de suicidios, aunque todavía es necesario profundizar mucho más en el tema.¹²

No se hayo información precisa sobre la aplicación directa de la musicoterapia para el tratamiento del catarro, pero el efecto de la música en el organismo va dirigido a que este alcance su bienestar y de este modo logre defenderse, hecho que podría ser utilizado en la cura del virus causante del catarro común. Se recomienda la investigación de esta incógnita para futuras investigaciones científicas.

Cromoterapia:

Se llama Cromoterapia al conjunto de técnicas que se valen de las propiedades de los colores para tratar distintas afecciones y desbalances energéticos, física, mental, emocional o espiritual., a menudo a través de la adición de luces, aunque también puede valerse de piedras, telas, y otros objetos.¹³

Las luces de colores utilizadas en el tratamiento, se proyectan en diferentes partes del cuerpo de acuerdo con las necesidades de la persona. Los colores se eligen por sus acciones en relación con sus propiedades particulares y de acuerdo con el efecto de ajuste que la persona desea obtener. Esta técnica de salud natural se integra perfectamente con diversos métodos de cuidado, tanto tradicionales como alternativos.¹³

En cromoterapia, los colores tienen propiedades terapéuticas propias: Los colores cálidos como el rojo, el naranja y el amarillo, se consideran estimulantes. Los tonos fríos como el cian, el azul ultramar y el azul de medianoche son suaves, calmantes y relajantes. Otros colores como el verde manzana, verde bosque y verde turquesa son limpiadores, equilibrantes y purificadores. El color púrpura, el magenta y el rojo escarlata son colores nutritivos y curativos.¹³

Esta técnica curativa es aplicada para controlar algunas enfermedades no transmisibles y neumológicas tales como: tos, sinusitis, laringitis, otitis, resfriados, bronquitis, gripe, rinitis alérgica y rino-faringitis.¹³

La cromoterapia utiliza los colores a través de diferentes medios, pudiendo ser tanto lámparas, como piedras y gemas, velas, prismas, ropa o lentes polarizados.¹³

La administración de los colores puede ocurrir a través de diferentes métodos:

- A través de una inmersión total colorida en una sala de relajación.
- En una parte específica de la piel que necesita ser estimulada.
- Frente a los órganos, áreas particulares o en los chakras.
- En puntos reflejos específicos, como puntos de acupuntura (cromo-punción) o puntos de auriculoterapia (auricolor-punción).¹³

La terapia de color considera que los colores inducen un proceso de autocuración de energía. En este contexto, el organismo mismo, despertado por la ola de color, recibe los medios para corregir el trastorno estimulando la energía deficiente o, por el contrario, eliminando el exceso de energía. ¹³

Los colores más utilizados para el tratamiento del catarro son:

Rojo:

- Ayuda ante bronquitis, reuma causado por el frío, escalofríos y catarros.
- Estimula y calienta el cuerpo.
- Ayuda a sentirse con más energía.
- Ayuda a personas que padecen de decaimiento y pasividad, ya que ayuda al estado de ánimo a agilizarse.
- Estimula el hígado y el bazo.
- Demasiado color rojo puede hacer a la persona sentirse irritable, nerviosa e impaciente.
- No se recomienda para personas hipertensas.¹³

Verde:

Se considera un color relajante, tranquilo y refrescante.

- Produce una sensación de alegría, calma, confianza y esperanza (tradicionalmente se habla de «verde esperanza»).
- Ayuda a crear armonía y equilibrio.
- Ayuda a aumentar defensas del cuerpo.
- No se recomienda en casos de anemia.¹³

Azul:

Es un color relajante que ayuda a despejar la mente. Es frío y sereno.

- Ayuda a reducir la fiebre.¹³

Índigo:

- Ayuda a mejorar la inteligencia.
- Ayuda a la persona a sentirse con más coraje y autoridad.
- Ayuda a «purificar» la sangre.
- Ayuda a tratar enfermedades del oído, nariz y ojos.¹³

Violeta:

El color violeta es el color de la intuición y la espiritualidad.

- Ayuda en la fabricación de leucocitos.¹³

Turquesa:

El color turquesa se relaciona con la garganta, el pecho y la tiroides.^[2]

- Ayuda a tranquilizar.
- Se usa en infecciones.
- Ayuda a reforzar el sistema inmunológico.
- Ayuda a disminuir la inflamación de la garganta. ¹³

Fangoterapia:

La fangoterapia es un tratamiento milenario que consiste en aplicar sobre la piel diversos tipos de fangos y barros para mejorar su aspecto, con el que además se pueden tratar algunos problemas médicos.¹⁴

La fangoterapia ha quedado prácticamente relegada al mundo de la cosmética, a pesar de que en sus orígenes milenarios ya se conocían sus propiedades

medicinales. Poco a poco se está empezando a popularizar su uso, al descubrir los consumidores algunas indicaciones de los barro que favorecen el bienestar del organismo.¹⁴

Las propiedades salutíferas del barro tales como el poder refrescante, desinflamante, descongestionante, purificador, cicatrizante, absorbente y calmante, según los que proponen esta creencia, están dados por los minerales que lo componen que va variando según su lugar de origen, sin embargo igualmente aportarían gran número de minerales beneficios para organismo y para la piel como el hierro, magnesio, zinc, calcio, potasio, azufre, entre otros. Estos elementos provenientes de la tierra y el agua serían los responsables del buen funcionamiento de la piel, y supuestamente dando también efectos curativos y embellecedores.¹⁴

El uso de la fangoterapia para el tratamiento del catarro común viene dado por las propiedades refrescantes, desinflamantes, descongestionantes y purificadoras del barro; así como su aporte de minerales y anticuerpos, los cuales van a fortalecer el sistema inmunológico del organismo, acelerando su curación.

Ozonoterapia:

La ozonoterapia es la técnica que utiliza el ozono como agente terapéutico, bien por su alta capacidad oxidante y de cicatrización, o bien como medio de activación de ciertas proteínas (IFN- β , TGF- β) y células del sistema inmune sanguíneo.¹⁵

Entre sus principales beneficios se encuentra:

- Purifica el aire contaminado de lugares cerrados, eliminando todo tipo de virus y bacterias.
- Anti-smog: Elimina por completo el smog del ambiente.
- Serotonina: Los iones negativos actúan sobre esta hormona, evitando el estrés, el cansancio y la fatiga.
- Antialérgico: Reduce el efecto de partículas que producen enfermedades respiratorias y alérgicas.
- La energía ionizante y producción de ozono penetran rompiendo la cadena de ADN de las bacterias o microorganismos los elimina causando su muerte.

- Es un gas con un gran poder desinfectante, desodorizante y de oxidación, lo que hace que tenga numerosas aplicaciones.¹⁵

Es precisamente por su gran poder desinfectante y antialérgico que se utiliza para evitar la propagación del catarro y otras afectaciones propagadas a través del aire o el polvo.¹⁵

Medicina verde:

Una planta medicinal es un recurso, cuya parte o extractos se emplean como drogas en el tratamiento de alguna afección. La parte de la planta empleada medicinalmente se conoce con el nombre de *droga vegetal*, y puede suministrarse bajo diferentes formas galénicas: cápsulas, comprimidos, crema, decocción, elixir, infusión, jarabe, tintura, ungüento, etc.¹⁶

A continuación se presentan algunas variedades de plantas utilizadas en el tratamiento del catarro:

Nombre científico: *Allium sativum* L.

Nombre común: ajo

Materia prima utilizada: bulbo (diente).

Vía de administración: oral

Modo de preparación: hervir 1 taza de agua, con un diente de ajo, luego dejar reposar y tomar 1 vez al día.

Precaución: un uso excesivo de este puede provocar irritación de la piel y mucosa.¹⁶

Nombre científico: *Aloe barbadensis* L.

Nombre común: Zabala, aloe.

Materia prima utilizada: hojas.

Vía de administración: oral

Modo de preparación: se licua el cristal de la parte interna de la hoja, con una taza de miel y aguardiente. Se deben tomar alrededor de 3 cucharadas de 5 mL al día.

Precaución: el zumo de la corteza de la hoja puede provocar irritación en la piel o efecto laxante fuerte cuando se ingiere.¹⁶

Nombre científico: *Annona montana* Macf.

Nombre común: Guanábana.

Materia prima utilizada: hojas, tallos, flores, frutos y semillas.

Vía de administración: oral

Modo de preparación: se preparan 8 pétalos de la flor en 2 tazas de agua, se hierven por 15 minutos y se administra media taza 3 veces al día para caso de tos y gripe

Precaución: no referidas.¹⁶

Nombre científico: *Bidem pilosa* L.

Nombre común: romerillo

Materia prima utilizada: tallos y raíces.

Vía de administración: oral y nasal.

Modo de preparación: se realizan cocimientos con las ramas de la planta y se dejan reposar y enfriar. Posteriormente son administradas por vía nasal, 3 veces al día, por alrededor de 1 semana.

Precaución: se recomiendan tratamientos cortos de 10 días como máximo.¹⁶

Nombre científico: *Bryophyllum pinnatum* Kurz.

Nombre común: mala madre, siempreviva o prodigiosa.

Materia prima utilizada: hojas

Vía de administración: oral.

Modo de preparación: se preparan 3 hojas medianas por medio litro de agua en decocción por 15 minutos. Se administra media taza 3 veces por el día.

Precaución: no se refiere.¹⁶

Nombre científico: *Chrysophyllum caimito* L.

Nombre común: Caimito.

Materia prima utilizada: Fruto.

Vía de administración: Oral.

Modo de preparación: Se prepara jarabe con la certeza del fruto, con 3 cucharadas de azúcar dejándolo hervir por 30 minutos y se administran 3 tasas por día durante una semana.

Precaución: No referida.¹⁶

Nombre científico: *Cissus sicyoides* L.

Nombre común: Bejuco ubí.

Materia prima utilizada: Tallos y hojas.

Vía de administración: Oral.

Modo de preparación: Se preparan 2 tasa de cocimiento utilizando las hojas y tallos, se hierven por 15 minutos y se administran de 3 a 4 tasas por día durante una semana.

Precaución: No referidas.¹⁶

Nombre científico: *Colocasia Esculenta* Schott.

Nombre común: Malanga.

Materia prima utilizada: Raíces.

Vía de administración: Oral

Modo de preparación: Se prepara un litro de agua con las raíces, se hierve durante 30 minutos, se deja reposar y se administra 3 tasas al día.

Precaución: El zumo de las hojas puede ser irritante para los ojos.¹⁶

Nombre científico: *Cymbopogon citratus* D. C.

Nombre común: Caña santa.

Materia prima utilizada: Hojas.

Vía de administración: Oral.

Modo de preparación: Se prepara cocimiento utilizando las hojas durante 10 minutos, se cuela y se le añade azúcar. Se administra media tasa 3 veces al día.

Precaución: No referida.¹⁶

Nombre científico: *Malpighia glabra* L.

Nombre común: Cereza.

Materia prima utilizada: Fruto.

Vía de administración: Oral.

Modo de preparación: Se hierve el fruto maduro en una taza de agua durante 15 minutos, se administran 3 tazas al día, durante una semana.

Precaución: No referidas.¹⁶

Nombre científico: *Mucuna pruriens* D. C.

Nombre común: Picapica.

Materia prima utilizada: Raíces.

Vía de administración: Oral.

Modo de preparación: Se prepara una tasa de las raíces trituradas hirviéndolas por 30 minutos y se administran alrededor de 3 tasas al día.

Precaución: Puede ser muy urticante.¹⁶

Nombre científico: *Punica gratatum* L.

Nombre común: Granada

Materia prima utilizada: Fruto.

Vía de administración: Oral.

Modo de preparación: Se cocina la fruta en un litro de agua, por 15 minutos y se administran 3 tazas por día.

Precaución: La corteza del tronco, en sobredosis, es toxica.¹⁶

Nombre científico: *Saccharum officinarum* L.

Nombre común: Caña de azúcar.

Materia prima utilizada: Zumo.

Vía de administración: Oral.

Modo de preparación: El zumo extraído de la caña sirve como expectorante ante afectaciones respiratorias.

Precaución: No referidas.¹⁶

Conclusiones:

En el tratamiento del catarro común pueden ser utilizadas la mayoría de las técnicas de la Medicina Tradicional China, como son la acupuntura, estimulando algunos puntos capaces de actuar a nivel de los pulmones. La cromoterapia es otro método, en la que a partir de colores, rojo en este caso, se logra un efecto curativo, efectivo para esta patología. También está la digitopuntura, auriculopuntura y electroacupuntura, y otras técnicas como la medicina verde, las cuales, por distintos métodos, contribuyen a fortalecer el sistema inmunológico y logran un desarrollo defensivo más rápido y efectivo, por parte de nuestro organismo.

Recomendaciones:

Se recomienda la presente investigación, a todo el personal médico que desea ampliar sus conocimientos sobre las técnicas de la medicina oriental, y cuales se aplican al tratamiento del catarro común; pero también a todo personal no médico, afectado o no por esta condición, que desea indagar y conocer sobre estas técnicas que cada día toman más fuerza en nuestra sociedad.

Referencias Bibliográficas:

1. Common Cold Centre in Cardiff UK (2005). General Common Cold Information (en inglés). Consultado el 4 de septiembre de 2010. Disponible en: <http://www.cardiff.ac.uk/biosi/subsites/cold/commoncold.html>.
2. María Esquinas, N.; Hidalgo Arenas, A.; Nieto Moro, B. (enero de 2001). «Creencias de los pacientes acerca de las características, causas y cuidados del catarro común». Medifam (Madrid, España: Scielo) 11 (1): 67-68. ISSN 1131-5768. Consultado el 26 de marzo de 2019.
3. Anzueto A, Niederman M. Diagnosis and Treatment of Rhinovirus Respiratory Infections (artículo completo disponible en inglés). Chest 2003; 123: pp 1664-

1672. Consultado 4 de septiembre de 2010. disponible en: <http://chestjournal.chestpubs.org/content/123/5/1664.full>.
4. Tolan, Robert J (julio de 2010). Rhinovirus Infection (en inglés). Infectious Diseases.eMedicine.com. Consultado el 5 de septiembre de 2010. Disponible en: <http://emedicine.medscape.com/article/971592-overview>
 5. Cohen S, Doyle WJ, Alper CM, Janicki-Deverts D, Turner RB (January 2009). Sleep habits and susceptibility to the common cold».Arch. Intern. Med. 169(1): pp. 62–7. doi: 10.1001/archinternmed.2008.505. PMID 19139325. Disponible en: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pmcentrez&artid=2629403>
 6. Rosa María. ESTUDIO ACUPUNTURA: VISIÓN DE LA MTC DEL RESFRIADO COMÚN. 2015. Acupuntura Flores de Bach Formación Material acupuntura Medicina alternativa.
 7. Lytle CD, Thomas BM, Gordon EA, Krauthamer V (February 2000). Electrostimulators for acupuncture: safety issues. *J Altern Complement Med* 6(1). Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10706234>.
 8. Qigong Corazón del Tao. DIGITOPUNTURA PARA RESFRIADOS, CATARROS, GRIPE, ETC. Qigong Corazón del Tao Copyright 2014 - by Limón Comunicación. Disponible en: <http://qigongcorazondeltao.com/digitopuntura/>.Aceptar Leer Más.
 9. XU JIAN HUA, Claudia Peñafiel L. La Auriculoterapia en Esquemas. Págs. 11-12.BERBERA EDITORES S.A. DE C.V. Disponible en: <http://cursoonline.cursolaser.com.ar/auriculoterapia-laser-las-alergias>.
 10. Sobre moxibustion.
 11. M. Wang, P. Tsai, P. Lee, W. Chang, y C. Yang: «The efficacy of reflexology: systematic review», artículo en la revista *Journal of Advanced Nursing*, 62 (5), págs. 512-520; 2008. DOI: JAN4606.
 12. Juliette Alvin. "Musicoterapia". Editorial Paidós. Título original Music Therapy, publicado en inglés por John Baker Publishers. Londres. Traducción al español: Enrique Molina de Vedia. 1ª reimpresión en España, 1984.
 13. Á. Sancho, P. Lozano, E. de la Ossa: Cromoterapia, el color y la salud. España: Alumnos de Postgrado de Medicina Naturista, sin fecha. Disponible en: http://www.aibarra.org/Apuntes/Ciencias_Alternativas/Cromoterapia.pdf.

14. Rosa Grabal. Fangoterapia: indicaciones y beneficios. 2013. Doctissimo. Disponible en: <http://www.doctissimo.com/es/bienestar/medicinas-naturales/terapias-y-remedios-naturales/fangoterapia-beneficios>Doctissimo.
15. Viebahn-Hänsler, Renate (2007). THE USE OF OZONE IN MEDICINE. *5th edition*. ISBN 978-3-934181-02-1.
16. Pavel E. García válido; Jose Luis Perez Alejo. Especies medicinales en el delta Orinoco. Ed. Ciencias Médicas. La Habana. 2011. ISBN: 978-959-212-632-9.