

MEDICINA TRADICIONAL CHINA MAS LA REFLEXOLOGÍA AURICULAR EN EL TRATAMIENTO DE LA LUMBALGIA DESDE EL SENTIR DEL HACIENTE

TRADITIONAL CHINESE MEDICINE PLUS AURICULAR REFLEXOLOGY IN THE TREATMENT OF LUMBALGIA FROM THE FEELINGS OF THE HACIENT

Tipo de Publicación: Artículo Científico

Recibido: 09/12/2024

Aceptado: 09/01/2025

Publicado: 15/02/2025

Código Único AV: e422

Páginas: 1 (34-54)

DOI:

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14875892>

Autor:

Olga Thais Mata Carnevali

Profesora Educación Comercial

Magister en Educación

Doctoranda (UNESR)



<https://orcid.org/0009-0005-6841-5821>

E-mail: dienchanbarquisimeto@gmail.com

Afiliación: Universidad Nacional Experimental
Simón Rodríguez

País: Lara - Venezuela

Resumen

La lumbalgia, caracterizada por dolor en la región lumbo-sacra que puede irradiar hacia las cervicales, piernas, tobillos y pies, afecta significativamente la movilidad del paciente. Este síntoma ha sido objeto de numerosos estudios en medicina alopática y oriental, incluyendo la medicina tradicional china y la reflexología auricular. La investigación busca profundizar en las experiencias de los pacientes tratados con estas terapias, más allá de su valoración clínica. Se adoptó un enfoque cualitativo mediante la fenomenología interpretativa para explorar las vivencias de los participantes. Esto permitió identificar los significados que los informantes asignan a su experiencia con la medicina tradicional china y la reflexología auricular en el tratamiento de la lumbalgia. Los hallazgos sugieren que estas prácticas no solo abordan el síntoma físico, sino que también impactan en el bienestar emocional y en la percepción del dolor. La auriculoterapia, por ejemplo, estimula puntos reflejos que pueden aliviar el dolor lumbar al activar respuestas neurofisiológicas. Este enfoque integral resalta la importancia de considerar tanto los aspectos físicos como emocionales en el tratamiento de la lumbalgia.

Palabras Clave

Medicina tradicional china, reflexología auricular, lumbalgia.

Abstract

Low back pain, characterized by pain in the lumbosacral region that can radiate to the neck, legs, ankles and feet, significantly affects the patient's mobility. This symptom has been the subject of numerous studies in allopathic and oriental medicine, including traditional Chinese medicine and auricular reflexology. The research seeks to delve into the experiences of patients treated with these therapies, beyond their clinical assessment. A qualitative approach using interpretive phenomenology was adopted to explore the experiences of the participants. This allowed us to identify the meanings that the informants assigned to their experience with traditional Chinese medicine and auricular reflexology in the treatment of low back pain. The findings suggest that these practices not only address the physical symptom, but also impact emotional well-being and pain perception. Auriculotherapy, for example, stimulates reflex points that can relieve low back pain by activating neurophysiological responses. This comprehensive approach highlights the importance of considering both physical and emotional aspects in the treatment of low back pain.

Keywords

Traditional Chinese medicine, auricular reflexology, low back pain.

Introducción

Entre las afecciones músculo-esqueléticas de frecuente demanda de atención clínica se encuentra la lumbalgia, catalogada como uno de los síntomas que en estos tiempos requiere de marcada asistencia por sus efectos limitantes, como fuertes dolores que comprometen la zona lumbar y sacra de la espalda, con irradiación eventual del dolor hacia las piernas y los pies, lo que restringe el movimiento, entre otras alteraciones de la salud. La lumbalgia, es un término de la medicina alopática que se emplea para designar aquellos casos clínicos en los que el paciente refiere dolor, acompañado generalmente de tensión muscular, en la región lumbar de la espalda, que incluye las últimas vértebras lumbares y el sacro.

Por ser el dolor el síntoma prevaleciente en la lumbalgia, se estimó revisar el concepto de este término, según las publicaciones suscritas por las siguientes organizaciones referenciales, Pérez Fuentes (2020) señala que para la Asociación Internacional del Dolor (IASP, 1979) "...El dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada con daño tisular real o potencial."

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define el dolor como un fenómeno multidimensional, con componentes de tipo sensoriales, físicos, afectivos, conductuales y espirituales. Estos conceptos permitieron reconocer los síntomas que, posteriormente, describieron los participantes de la investigación.

En un estudio de Seguí & Gervás (2002), describen la lumbalgia como la sensación dolorosa circunscrita a la columna lumbar que impide su movilidad normal, tanto en hombres como en mujeres, a cualquier edad y mayormente a partir de los 60 años. Asimismo, denominan lumbalgia aguda o leve, aquel síntoma que dura menos de un mes y crónica o severa, a partir de este límite temporal, acompañada de intolerancia al esfuerzo, con o sin afección de los miembros inferiores o de la cervical.

En concordancia con lo antes expuesto, Díez et al., (2003), clasifican a la lumbalgia como primaria cuando hay alteraciones estructurales de discos como las hernias, alteración de la biomecánica de la columna o escoliosis, afecciones en las articulaciones y con parestesia u hormigueo en los miembros; también se incluyen aquellas causadas, generalmente, por la postura corporal incorrecta, pérdida de la musculatura paravertebral y las que se presentan sin causa determinada o lumbalgias inespecíficas. Las lumbalgias secundarias obedecen a procesos inflamatorios, tumorales o infecciosos y son las de menor ocurrencia.

Algunos datos, como el estudio a nivel nacional, realizado por Caritas Venezuela (2021), indican que entre los años 2019 al 2021 se ha incrementado de un 6,37% a 7.7% las consultas por dolor músculo-esquelético, teniendo la lumbalgia

mayor presencia entre estos índices de patologías reportadas.

En este mismo sentido, se tiene referencia del estudio realizado entre los años 2013-2014, en la consulta del Centro Regional de Medicina Física y Rehabilitación “Dr. Régulo Carpio López” de Barquisimeto, Estado Lara, cuyo objetivo fue evaluar el protocolo de espalda aplicado a los adultos con algias de columna vertebral crónica. De los datos reportados se observa que, de una muestra de 100 pacientes que acudían a las consultas en dicho centro, los diagnósticos clínicos más frecuentes registrados eran de pacientes con algias de columna vertebral siendo la discopatía lumbar (39%) la del mayor porcentaje, seguidos de la epicondilo-artritis (25%) y discopatía cervical (18%) Zárraga (2013).

En su estudio, Aguilera y Herrera (2013), indican en relación a los datos registrados hasta el año 2008, por el Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad Laborales (INPSASEL), que el síntoma de la lumbalgia ha afectado directamente un 18.3% de los trabajadores venezolanos convirtiéndola en una de las patologías más comunes desde el punto de vista ocupacional. Estas estadísticas indican que Venezuela no está exenta de este problema de salud pública y que, a la fecha, estos datos pueden haberse incrementado.

Y contrastando experiencias, en conversación reciente (2024), con un Terapeuta de una empresa de transporte en el estado Lara, sobre los casos que

atiende con mayor frecuencia en la consulta, expresó que son aquellos que comprometen toda la espalda y entre estos la lumbalgia. Ello obedece al tipo de trabajo que ejecutan los operadores al estar sentados, conduciendo una unidad de transporte por varias horas, cumpliendo una actividad que causa tensión en lo físico y en lo mental por la responsabilidad que conlleva esa labor. Ello corrobora la presencia de este síntoma en algunos de los trabajadores que realizan este tipo de actividad laboral.

En cuanto a mi experiencia profesional, como terapeuta en medicina tradicional china y reflexología auricular, la atención por dolor lumbar es frecuente. Son pacientes, adultos, de ambos sexos, que realizan diferentes actividades como deportes, trabajos del hogar o administrativos, manejo del computador por largos espacios de tiempo; igualmente, están los que presentan obesidad, los trabajadores de carga y construcción.

Todos ellos, al padecer de este síntoma, ven limitado su hacer debido a afectación en esa parte motora del cuerpo, con o sin irradiación hacia cervicales o las piernas, más sí, con incidencia en su estado de ánimo, calidad de vida y desempeño laboral. Algunos de ellos, acuden después de haber sido tratados con diferentes métodos y buscan en las terapias alternativas la respuesta aun no encontrada para su condición.

Los reportes anteriores al ser analizados permiten inferir la presencia de este síntoma

invalidante que, a su vez, puede ser causa de ausentismo laboral o limitación en sus actividades para derivar en la necesidad de asistencia médica y en el consumo de medicamentos para eliminar el dolor. Cuando la lumbalgia no es tratada adecuadamente puede ocasionar recaídas frecuentes e impedir que la persona regrese a sus actividades cotidianas, provocando con ello, periodos prolongados de incapacidad.

Según informe de la OMS (2020) la lumbalgia es la primera causa de consulta a nivel mundial (70%) donde solo el 4% requiere de cirugía. No se considera una enfermedad ni un diagnóstico como tal, sino que es un dolor de características generalmente crónicas, que afecta una zona determinada, en este caso la espalda baja, por tanto, se considera un síntoma. Ante los aspectos tratados sobre el síntoma de la lumbalgia y su incidencia en la calidad de vida de las personas que la padecen, se plantea como intención lo siguiente:

Propósito del Estudio

Dar a conocer los beneficios que se derivan de la aplicación conjunta de la medicina tradicional china y la terapia auricular en el tratamiento del síntoma de la lumbalgia, como terapias complementarias para la salud, considerando el sentir de los pacientes tratados.

A los efectos del presente artículo científico, se expondrán aspectos teórico-prácticos acordes al propósito del estudio, tales como la medicina

tradicional china, la reflexología auricular y del método cualitativo, con orientación en la fenomenología interpretativa a objeto de mostrar las opiniones de los sujetos participantes en la investigación respecto a sus experiencias, después de haber sido tratados del síntoma de lumbalgia con estas terapias orientales.

En la revisión documental de los textos tradicionales, sobre el síntoma de la lumbalgia, los especialistas en la materia, tales como Padilla (2004), Sussman (2005), Ping (2006), Maciocia (1989), Roses (2014) y otros, se encontró que la Medicina Tradicional China (MTC) reconoce distintas formas de lumbalgia (afectación de la vejiga, de la vesícula biliar, riñón u otros), motivo por el cual se hace necesario una exploración e interrogatorio minucioso del paciente al momento de evaluarlo para determinar los órganos, entrañas y canales energéticos implicados, ello favorece el poder establecer el tratamiento más adecuado a seguir en cada caso; es decir, trabajar sobre la causa del síntoma que se manifiesta en ese paciente.

Cabe señalar en este sentido, que la medicina tradicional china trabaja sobre canales energéticos que recorren la anatomía corporal para así acceder a los órganos o entrañas alterados por defecto o exceso en su función, incidiendo favorablemente en el estado de salud al liberarse de la afectación que aquejaba; es decir, volver a la armoniosa relación entre el yin y el yang.

En cuanto a la reflexología auricular, en palabras de especialistas como Mayordomo (2018), Silveiro-López & Carneiro (2016), Novoa (2016), Cuatrecasas (2015), Sarmiento (2013), Masip (2010), Bossy et al., (1987), entre otros, denotan que como microsistema que es, está representado en la zona auricular u oreja, desde donde se pueden estimular diversos puntos energéticos para que actúen mediante el sistema nervioso, el cerebro y llevar energía hasta el órgano o entraña afectada, como es el caso de la lumbalgia, estimulando la autoregulación y con ello la autocuración de la afección.

Para esta investigación sobre la lumbalgia, se consideró el criterio basado en la medicina tradicional china y, asimismo, el de la reflexología auricular la cual tiene sus orígenes es esta medicina tradicional, a la que toma como asiento de conocimiento al momento de evaluar al consultante en relación a los zang-fu y colaterales afectados.

Respecto al microsistema auricular, se puede ahondar indicando que es una terapia natural, holística y no invasiva, cuyo fin es tratar por la aurícula u oreja, mediante la estimulación de los diferentes puntos energéticos, los desequilibrios del cuerpo al aumentar su capacidad innata de autosanación. Ello es posible debido al carácter reflexológico de la aurícula que asume la representación total del cuerpo humano, siendo solo una parte de este (Masip, 2010).

También se dice que, la aurícula es un lugar innervado por pares de nervios craneales situados cerca del cerebro que se enlazan con la formación reticular en el bulbo raquídeo, de allí que las vías de reflejo sean cortas y rápidas, estableciéndose así la conexión entre el cerebro y la parte interna del cuerpo a tratar (Sarmiento, 2013).

Desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China (MTC), Padilla (2004), señala que la lumbalgia se relaciona con la energía de los riñones y es el resultado de un conjunto de condiciones patológicas que se manifiestan a través del dolor y la limitación del movimiento. Este fenómeno sugiere, entre otras cosas, una alteración en el reino de la madera, que afecta la movilidad y el funcionamiento muscular involucrado.

La Medicina Tradicional China y la Reflexología Auricular dan gran importancia al proceso de sanar de manera natural, en lugar de recurrir a medicamentos cuya química pueda afectar el organismo. En este sentido y considerando los estudios presentados por Flores & Padilla (1984) en relación a la etiología en afecciones reumáticas en MTC, se puede señalar que:

El tratamiento de la lumbalgia debe orientarse utilizando técnicas que reequilibren el flujo energético de la zona afectada, la cual se presume a partir de la sintomatología que manifiesta el paciente, observación del recorrido de los canales energéticos y de los posibles órganos o entrañas implicados (p.3).

Vistos los planteamientos de estos dos métodos de sanación, se observa que tanto la medicina tradicional china como la reflexología auricular consideran en especial, la afectación en el Reino Mutante del Agua (órganos riñón y entraña vejiga) y en el Reino Mutante Madera (hígado y vesícula Biliar). Es aquí donde el Terapeuta tiene la oportunidad de realizar un detallado diagnóstico a objeto de establecer la prevalencia de los síntomas y, por lo tanto, los órganos y/o entrañas, que estén involucrados para ese momento.

Asimismo, pudiera existir la interrogante ¿por qué el agua no irriga la madera? Este reino del agua está signado por unas condiciones especiales, como guardar la energía vital del ser humano la cual, generosamente distribuye a todo el organismo para su buen funcionamiento a expensas de su deficiencia o agotamiento; además, rige lo relativo a los huesos, teniendo su aposento principal en la zona lumbar.

Conforme al Ciclo de Reproducción Chen se conoce que el agua genera a la madera por lo tanto, la madera es hija del agua; asimismo, una madera que no está bien nutrida por el agua desencadena una alteración de sangre y energía en el canal energético de la Vesícula Biliar (acoplado del Hígado), que rige la lateralización y el movimiento lo que puede interpretarse como músculos tensos, rígidos, o sea dolor desde el glúteo en la zona lumbar y a lo largo de piernas e incluso en la parte del pie, por ser la dirección de su recorrido.

Las lumbalgias son afecciones de la entraña Vejiga, acoplado del órgano Riñón, que se producen debido a un estancamiento de sangre que al no circular debidamente hace que aparezca el dolor, pudiendo focalizarse en una zona fija del cuerpo como lo es la parte lumbo-sacra o desarrollarse a lo largo de este canal, implicando desde las cervicales hasta el pie, que se corresponde con recorrido del canal de la entraña vejiga.

Metodología

Para dar continuidad al desarrollo de los aspectos relacionados con esta investigación, se estimó la necesidad de aplicar un método de investigación, que permitiera interpretar las diferentes vivencias de los pacientes en relación con los tratamientos de salud aplicados, bajo el enfoque de la Medicina Tradicional China y de la Reflexología Auricular. Es por ello que se consideró pertinente trabajar en el marco de la investigación cualitativa y el método fenomenológico interpretativo como vía para conocer de estas experiencias y sus resultados.

En este contexto, se acogió la opinión de Investigadores como Martínez (2009) quien explica la fenomenología como “...el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre” (p.137). Como se observa, el punto de partida fundamental del método es la descripción, lo más completa y exhaustiva posible del fenómeno en estudio, a partir de la experiencia

directa que se tiene de éste, ello garantiza lo singular e irrepetible de todo fenómeno investigado.

Para Aristizábal y Duque (2019) las características generales de la metodología Análisis Fenomenológico Interpretativo (AFI) conllevan una serie de etapas, desde la formulación de la pregunta de investigación y el acceso al campo, hasta la selección de los participantes y la recolección de información. De esta manera, se llega a describir en detalle las fases y procedimientos para el análisis de datos, así como la redacción y presentación de los resultados.

Siguiendo este proceso, se seleccionaron del archivo de historias clínicas a tres (3) pacientes, adultos, residentes del municipio Iribarren en el estado Lara, a quienes se les había tratado por el síntoma de la lumbalgia, en diferentes sesiones terapéuticas hasta su recuperación. A estos pacientes, se les solicitó su colaboración para utilizar los registros de sus historias y dieran su testimonio focalizado en relación a la opinión que les mereció la experiencia con las terapias aplicadas y el restablecimiento de su salud.

Para el presente trabajo, se estableció como principal el tratamiento con medicina tradicional china y sus técnicas según el caso. La terapia auricular se empleó como tratamiento complementario, siendo aplicado posterior, a objeto de mantener un estímulo constante en los puntos

reflejos seleccionados para tratar la lumbalgia, prolongando el efecto sanador en el paciente.

Para ilustrar, de manera general, como pudiera abordarse una patología como la lumbalgia, mediante la aplicación de la medicina tradicional china y la reflexología auricular, se presentan los casos de tres (3) pacientes, que llegaron a consulta con fuerte dolor en la zona baja de la espalda, entre otros síntomas. He aquí una síntesis de sus historias clínicas, el tratamiento aplicado para cada caso y la opinión expresada después de haberlos atendido.

Testimonio de los Pacientes

Efectuada la revisión teórica respectiva y considerando el propósito de la investigación, se determinó el proceso a seguir, que de acuerdo a Martínez (2009) y Flick (2007), consta de varios momentos, que se inician con la Etapa Previa, a la que la considera como una reducción filosófica o epoyé, a los fines de evitar la distorsión o sesgo en el sentido del manejo de la información o los hallazgos en la investigación.

En la segunda Etapa o Descriptiva, relativa a la realidad vivida por los actores informantes, quienes describen el producto de su experiencia con el tratamiento aplicado para tratar la lumbalgia mediante las terapias de MTC y Reflexología Auricular (RA); es su proceso de recordar y traer al presente sus experiencias, contrastando los

diferentes momentos vividos y expresados en su testimonio

La información así obtenida, permitió el proceso de transcripción de los testimonios focalizado, organizándolos para acceder el posterior manejo de los datos. En la Etapa Estructural, se estudiaron las descripciones contenidas en los testimonios focalizados dados por los informantes clave.

Casos de pacientes con síntoma lumbo-sacro

Caso 1 - Ming Men

Información:

Haciente de sexo femenino, de 69 años de edad, viuda, dedicada a la actividad comercial, que manifiesta ser sana porque cuida su alimentación y realiza actividad física como caminatas, bicicleta y yoga.

Síntomas en:

1. Aparato circulatorio: hipertensa, medicada.
2. Aparato digestivo: cuida su alimentación, tiene buena digestión, es de poco apetito.
3. Aparato genitourinario: incontinencia y prolapso de vejiga incipiente.
4. Lengua: rosada fuerte, sin saburra (cepilla la lengua), con improntas dentales.
5. Cuerpo lingual algo grueso.
6. Sabor que prefiere: simple. Color preferido: naranja. Clima que le gusta: el calor.

7. Pulso: fino y rápido en riñón y tenso en vesícula biliar.

8. Tez: visos amarillos, pómulos con rojizos y ligeras ojeras.

9. Emoción: para ese momento se sentía irritable.

Motivo de Consulta:

Acude a consulta por presentar dolor fuerte y profundo en la zona lumbo-sacra que se irradiaba hacia el lado izquierdo, implicando glúteo, muslo, los gemelos de la pierna y llega hasta el talón, le cuesta caminar y el mantener derecha la espalda. Estos síntomas se le presentaron hacia quince días y lo atribuye a que estuvo de viaje, con largos períodos de estar sentada y al manejo del equipaje que le pudieron causar esa molestia. Siente cansancio y el dolor le ocasiona insomnio.

Diagnóstico:

Evaluada la información de la paciente, se observa afectación en el reino mutante del agua, debilidad yin del riñón, como lo demuestran el dolor lumbar que presenta; asimismo, hay una alteración en el aparato genitourinario (la incontinencia urinaria) que indica debilidad en la entraña vejiga; las características del pulso y las ojeras en el rostro son propias de las alteraciones en este órgano y su entraña. Esta condición en el reino del agua, hace propicio el que se manifiesten patologías como la lumbalgia que la aqueja.

Asimismo, una debilidad en el reino mutante del agua, hace que no nutra adecuadamente al reino de la madera y engendra un vacío del hígado, lo cual incide en que los músculos no estén bien hidratados, estén tensos y origine dolor a lo largo del recorrido de su canal y la postura corporal, tal como lo manifiesta la paciente. Un aspecto importante a considerar es el sentimiento que dice sentir y que es propio de la alteración de la madera, en este caso, de la entraña vesícula biliar.

Tratamiento aplicado con MTC:

Acupuntura:

1. 7C Shen Men. Punto Tierra que tonifica el Shen del corazón y calma la ansiedad.
2. 23V Shen Shu. Tonifica el yin del riñón.
3. 3R Taixi. Nutre la raíz yin y yang del riñón y actúa sobre la región lumbar. Armoniza el corazón Combinado con 3H en dispersión, calma el viento.
4. 7R Fuli (d). Fortalece la región lumbar.
5. 3H Taichong (d). Sedar el yang del hígado y calma el viento.
6. 34VB Yanglinquan. Nutre y relaja los músculos y tendones.

Efectuada la terapia con MTC, se procedió a aplicar el tratamiento con la técnica de la auriculoterapia. Para ello, se seleccionó uno de los dos pabellones auriculares (inicio en oreja derecha en la mujer y después alternar), se observó su condición a objeto de detectar alteraciones en la zona de la oreja y se colocó el dispositivo especial, consistente en una semilla de la planta vicia sobre un pequeño adhesivo estéril; este implemento fue el estímulo en cada uno de los puntos reflejos seleccionados como tratamiento.

Puntos energéticos seleccionados:

1. Shenmen de la oreja: Tiene efecto calmante, anti-ansiolítico y que ayuda a conciliar el sueño.
2. Nervio Ciático: Controla la inflamación de este nervio ayudando a aliviar el dolor.
3. Lumbar: Refuerza la acción del punto nervio ciático y su irradiación a miembros inferiores.
4. Riñón: por pertenecer al reino mutante del agua, tiene efecto sobre la zona lumbar, la parte ósea y mejora la irrigación del agua hacia la madera, favoreciendo el movimiento.
5. Glándula Adrenal y Glúteo: Permiten calmar el dolor, desinflama la musculatura.
6. Estos dispositivos se revisaron en la siguiente consulta, orientando al paciente a este respecto.

Tratamiento aplicado con Reflexología Auricular:

Caso 2 – Huantio

Información:

Haciente de sexo femenino, de 59 años de edad, de Profesión docente (jubilada), divorciada. Madre de una hija nacida por cesárea. Aspecto Salud: síntomas de artritis y alergia a las grasas.

Síntomas en:

1. Aparato Circulatorio: Depresión
2. Aparato Respiratorio: no presenta síntomas
3. Aparato Digestivo: tuvo úlcera gástrica
4. Aparato Genitourinario: tuvo episodios renales leves
5. Sentidos: Vista: leer de cerca le cuesta; Sabor: salado; Color: dorado/amarillo
6. Lengua: Presenta fisura central profunda, a lo largo del cuerpo lingual; cuerpo lingual ancho, seco, pálida, con ligeras improntas laterales y borde rojizos
7. Tez: piel tersa, amarilla con ligeros visos verdes hacia los pómulos altos
8. Pulso: lado izquierdo es superficial, tenso y fuerte en vesícula biliar; débil en corazón. Lado derecho: débil y profundo en riñón; estómago débil
9. Emoción que la acompaña: tristeza

Motivo de Consulta:

Fuerte dolor a nivel de las vértebras L5 y S1, presencia de osteofitos, con densidad ósea disminuida entre los espacios intervertebrales de la columna; con recurrencia del dolor a nivel del ciático, el cual se había manifestado desde hacía cuatro (4) meses según el diagnóstico médico que tenía. Ello la afectaba en su movimiento al caminar, sentarse y cruzar la pierna y el estar de pie. Molestia a nivel de estómago, piensa que por ingesta de medicamentos ya que tuvo gastritis.

Se le solicitó a la paciente que señalara en su cuerpo, el recorrido del dolor. Pasando su mano a nivel de la cadera, señaló la zona lumbosacra, con desplazamiento hacia el lado derecho de la cadera y siguiendo un recorrido lateral, por el muslo y la pierna derecha hasta llegar casi al tobillo. No tenía dolor en la parte posterior de la pierna ni en el lado interno de la misma.

Se observó una mujer de trato agradable, que cuida de su persona, de habla pausado, suave y firme, de caminar, en ese momento, con ligera rigidez de la pierna derecha. Emocionalmente afectada por la emigración de su hija a otro país.

Diagnóstico:

Atendiendo a la observación realizada y a la información suministrada por la paciente, se está en presencia de un síntoma lumbar, con manifestaciones como el dolor que indica tener, así como los antecedentes de episodios renales que debilitan la energía del riñón, parte yang,

corroborado por el pulso; también está presente una densidad ósea disminuida lo cual se corresponde con los huesos, dominio del reino del agua.

Igualmente, se consideró el recorrido por donde cursa el dolor, la cadera y la parte lateral de la pierna derecha, que se corresponde con la vía que sigue el canal de la entraña vesícula biliar, evidenciado por los visos verdosos en la tez, el pulso y la lengua. Así mismo, se observó y corroboró la afectación en el movimiento al caminar y al sentarse, propio del reino de la madera que comanda los músculos y los tendones.

En lo emocional, se estima una alteración del shen ante el episodio familiar que vive lo que genera alteración del reino mutante del fuego, por posible efecto ante la alteración de la madera (madre del fuego) que origina viento interno y se expande.

Tratamiento aplicado con la MTC

1. 7C Shen Men, por ser punto tierra, calma el Shen y la actividad mental, las estabiliza. Indicado en ansiedad, depresión y miedos.
2. 34VB Yanglingquan, en transfixión hacia el 36E Zusanli. Es punto maestro de músculos y tendones, por lo que resuelve el estancamiento de la energía que causa dolor y relaja los tendones. Combinado con Zusanli, al direccionar la aguja hacia este resonador, se contribuye a mejorar la afectación en el estómago por la ingesta de medicamentos.

3. 30VB Huantiao (lado derecho del dolor). Útil en los trastornos articulares de la cadera y trastornos motores de los miembros inferiores, entre otros.
4. 31E Biguan. Tiene efecto en la parálisis de miembros inferiores con dolor; en lumbalgias por estimular la circulación de la energía, disipar la humedad y el viento en los miembros inferiores.
5. 40V Weizhong. Se considera como el resonador que rige la región lumbar; igualmente despeja el calor, enfría la sangre y despeja la mente a la vez que desobstruye estancamientos en el canal de la vejiga del cual forma parte, para así honrarse con el nombre alquímico de *Equilibrio Perfecto*.
6. 4TM Ming Men o Puerta de la Vida. De útil aplicación en lumbalgias por vacío de riñón y si hay rigidez. Para este caso se aplicó mediante calor con puro de moxa de artemisa, con nueve (9) aproximaciones al resonador.

El paciente se observará en su evolución, pudiendo sustituir o eliminar algunos resonadores por otros a criterio de profesional tratante. En cuanto al tratamiento auricular, se emplearon los mismos puntos expuestos en el caso anterior y se añadió punto Cero, que aporta equilibrio al organismo y actúa en lo emocional.

Caso 3 - Ligou

Información:

Se trata de un paciente de sexo masculino, de 67 años de edad, de profesión ingeniero agrícola; casado y padre de una hija ya adulta. Salud: Sano en general, operado de la vista por hipermetropía, operado de la rodilla derecha por lesión en práctica deportiva. Operado de la mano izquierda por corte accidental laboral.

Síntomas en:

1. Aparato Circulatorio: tuvo bradicardia
2. Aparato Respiratorio: rinitis alérgica ante cambios de temperatura y olores fuertes
3. Aparato digestivo: estómago sensible a ciertos alimentos
4. Aparato Urinario: tuvo arenilla en los riñones en su adolescencia
5. Sentidos: Vista operado. Oídos: tinitis en ambos. Olfato: disminuido por rinitis. Sabor que prefiere: salado. Color: amarillo. Clima que prefiere: frío.
6. Lengua: cuerpo lingual de color rosado pálido y punta de la lengua de tono más fuerte, delgada, con saburra en parte central, algo amarilla, se observa fisura hacia área de pulmón.
7. Pulso: lado izquierdo: destacan la posición cun, profundo y débil en corazón, superficial y fuerte en vesícula biliar y la posición chi, superficial y débil en vejiga. Lado derecho: posición cun, profundo en pulmón; posición guan débil en

estómago y posición chi, profundo riñón derecho.

Motivo de Consulta:

Asiste a consulta porque presenta dolor en la zona baja de la espalda, siguiendo hacia glúteos y parte posterior de las piernas. Este dolor lo tiene en el día y aumentaba en momentos de descanso, en horas tarde-noche, cuando llegaba del trabajo lo cual le impedía poder dormir y por ello tomaba calmantes; así mismo, el tinitus se le agudizaba y se sentía sin fuerzas. Esta falta de descanso mezclado con el dolor le afectó en su desempeño laboral lo que originó reposo médico y tratamiento alopático, sin que ello mejorara totalmente su condición. Por ello, quiso probar con otros tratamientos alternativos.

Diagnóstico:

Se presenta afectación del reino mutante del agua, en especial en el canal de la vejiga, en su recorrido desde la zona lumbo sacra a las piernas. De acuerdo a la historia que presenta, hay episodios anteriores que se relacionan con este reino del agua, tal como haber tenido arenilla en los riñones, el tinitus de los oídos; el sabor y color que prefiere lo cual hay que tener en cuenta, así como el pulso.

Tratamiento aplicado con MTC

1. 7C Shen Men. Es un resonador de acción tierra lo cual permite estabilizar las emociones, calmando la ansiedad que altera el Shen; así mismo, nutre la sangre y regula la energía del

corazón, favorece el sueño y el descanso, aspectos que están presentes en el paciente.

2. 6B Yin Ling Quan. Resonado acupuntural de amplio espectro al reunirse en un solo punto la acción de los canales de los órganos Bazo, Hígado y Riñón., tiene efecto sobre el dolor al calmarlo tanto en la zona sacro-lumbar como hacia los glúteos, rodillas que son áreas en las que el paciente manifestó afectación. Asimismo, este resonador que une a tres órganos yin, va a fortalecer a los órganos tierra estómago-bazo, lo cual se apreció en la mejoría de la debilidad en el estómago del paciente. También se puede señalar que al armonizar el órgano hígado en sus funciones, los estados de ansiedad e irritabilidad mejoraron.
3. 23V Shen Shu. Es un punto lu de los riñones y su localización en la espalda converge con el lugar donde aflora la energía (Qi) de los riñones, mejorando así su función al tonificar la raíz yin y la raíz yang del mismo.
4. 40V Weizhong. Por su localización en la parte posterior de las rodillas o zona poplíteas, ejerce su influencia energética sanadora en esa parte anatómica, ascendiendo hacia el raquis sacro-lumbar en la espalda baja, abarcando en su acción el área de inflamación y dolor que señala el consultante. Igualmente, su beneficio se hace sentir al ser un resonador de control de toda la

patología yang del organismo que, en este caso, se encuentra alterada.

Tratamiento Auricular:

1. Shenmen de la oreja: Tiene efecto calmante, anti-ansiolítico, ayuda a conciliar el sueño.
2. Glándula Suprarrenal: Trata el estrés y la inflamación.
3. Riñón: Refuerza la función del órgano; se alternó con el Punto Vejiga.
4. Punto Sacro: Relaja y desinflama la zona correspondiente.
5. Nervio Ciático: Controla la inflamación de este nervio y aliviar el dolor a lo largo de su recorrido.
6. Lumbar: Refuerza la acción del punto nervio ciático y su irradiación a miembros inferiores. Riñón por pertenecer al reino mutante del agua, tiene efecto sobre la zona lumbar, la parte ósea y mejora la irrigación del agua hacia la madera, favoreciendo el movimiento. Se alternó con el punto Vejiga.
7. Punto Cero, Equilibrio o Erzhong: Actúa sobre el sistema endocrino y sistema nervioso causando un estado de homeostasis o armonía en el organismo.
8. Relajación muscular: Baja la tensión y contractura muscular.
9. Glándula Adrenal o Glúteo permiten calmar el dolor, desinflama la musculatura de la zona.

10. Masaje en el lóbulo de la oreja para producir relajación. Se instruyó al paciente para aplicárselo.

El tratamiento inicial se colocó del lado izquierdo (en hombre) y luego se alternó. Los puntos seleccionados pueden ser aplicados todos al comenzar y luego, según evolución, irlos eliminando o alternando.

Las características del tratamiento auricular con este tipo de estímulo (semillas) se resume de la siguiente manera: es de intensidad media, el tratamiento es más prolongado que si se colocaran agujas, es menos invasivo y el número de estímulos permitidos es mayor que con otros dispositivos. Igualmente, hay que considerar si el síntoma es agudo o crónico, lo cual determina el tiempo en el tratamiento. Por haber un estímulo prolongado al dejarse colocadas las semillas, permite una mayor asistencia en el proceso.

Una vez desarrollados los aspectos relacionados con las interrogantes planteadas para este estudio, como lo son las causas del síntoma de la lumbalgia para la medicina tradicional china y la reflexología auricular y la presentación de un posible tratamiento general para atender la sacro-lumbalgia con estas medicinas orientales, de manera conjunta, se prosiguió metodológicamente en la investigación cualitativa, mediante el abordaje del método fenomenológico, a objeto de conocer las experiencias vividas por los pacientes tratados del

síntoma de la lumbalgia mediante las terapias citadas.

Hallazgos de la Investigación

Como resultado de la confrontación de la interpretación de los hallazgos con los referentes teóricos de la investigación (Matriz III), se presentan las siguientes consideraciones:

El síntoma de la lumbalgia, conforma un cuadro de aspectos que incidió en la salud física, mental y emocional de los pacientes; aun cuando se presentan variantes para cada caso particular, estas coinciden con los estudios realizados por los referentes teóricos, que describen a este síntoma, así como el protocolo base que se sigue en la medicina alopática para restablecer la salud del consultante.

Es de señalar, que los hallazgos también apuntan al hecho de los efectos secundarios de la medicación al causar otros trastornos en la salud que antes no estaban y también, el que persistan los síntomas de la lumbalgia, pudiendo derivar de un estado agudo a uno crónico con efectos marcados en la salud de la persona y su entorno.

Es desde este escenario de donde nace, por parte del paciente, el buscar otras alternativas que le permitan recuperar su vitalidad, el poder volver a su condición natural de salud, encontrando en la medicina tradicional china y la reflexología auricular, una manera de sanar, menos invasiva, más integral, menos onerosa y efectiva para lograr su bienestar.

La Medicina Tradicional China, al nacer de un enfoque preventivo, donde el paciente aprende a conocerse, a evaluarse, a buscar en el terapeuta la asistencia sanadora y el evitar dar cabida a la enfermedad. Por ello, en los textos se alude al ser humano partiendo de su condición interior, espiritual o emocional, la cual, de no ser atendida adecuadamente, causa lesiones que se hacen manifiestas en órganos (zang), entrañas (fu), canales energéticos, la energía (Qi) y la sangre (xue), los líquidos orgánicos (jinye), los músculos, tendones o ligamentos (jing jin) u otros.

Al acudir a la consulta, se asiste al enfermo, se evalúa como el caso particular que es en sus signos y síntomas, se palpa la tensión de los músculos de la espalda, la rigidez en la columna lumbar para derivar de ello el tratamiento a seguir. Igualmente, se orienta para que ese ser que hoy se ve en una condición no deseada, reflexione, reoriente su visión sobre aquello que lo lesiona y se involucre como paciente en su proceso sanador.

Este proceso lleva así a percibir en esta terapia de la MTC, su triple dimensión; es decir, en lo físico al equilibrar el yin y el yang de sus órganos, entrañas, tejidos, etc., en lo mental, al ayudarlo armonizar sus pensamientos, ideas que, unido a su Shen, trabajará a favor de lo emocional, relajando sus tensiones y su ansiedad. Todo este trayecto hace posible el poder actuar de manera holística, natural y humana.

La Reflexología Auricular es una terapia muy potente en cuanto a su rápida respuesta en la recuperación del síntoma de la lumbalgia. La activación neuronal en el cerebro desde algún punto energético de la oreja, permite esa conexión con la parte baja de la espalda, para que inicie su proceso de auto-recuperación y se erradique el dolor lumbar. El paciente acepta de manera positiva la colocación de los dispositivos en la oreja, así como el aprender a estimularlos y obtener el resultado esperado lo cual se traduce en bienestar. La Reflexología Auricular es una terapia efectiva, sin contraindicaciones con la práctica adecuada, de fácil manejo y rápida acción.

Los pacientes tratados con la Medicina Tradicional China como base y la Reflexología Auricular como terapia complementaria, expresaron mediante sus testimonios focalizados que los signos y síntomas que se manifestaron al inicio de sus terapias a causa de un dolor en la región lumbosacra, ya no están presentes en ellos ni han reaparecido otra vez. La situación actual es positiva y sus opiniones son valederas por sí mismas al contrastarlas con los referentes teóricos consultados; es por ello que se transfiere el escrito Interpretación de los hallazgos a esta discusión de los resultados.

El sentir que el cuerpo responde con cada terapia, que hay cambios manifiestos, movimientos corporales que ahora se realizan sin limitaciones es satisfactorio y relajante ya no se piensa en cuándo voy a sanar, sino en, cuánto estoy logrando de la

anhelada salud. La mente, ante esas realidades, comienza a generar pensamientos positivos que producen alegría y bienestar, motivado al apoyo que estas terapias de la MTC y RA causan en la salud. Las evidencias de salud apreciadas en uno mismo, generan el sentido de cuidarse al reconocer las reacciones del organismo que nos habla mediante sus síntomas, cual señales a las que debemos prestar la debida atención, para actuar de manera preventiva.

Antes de la terapia y después de la terapia hay un proceso que podemos aprovechar para aprender a conocernos y a cuidarnos mejor cada día, ya que el estar sanos permite nuestro adecuado desenvolvimiento en lo personal, familiar, profesional y social.

Reflexiones Finales

La medicina convencional o alopática sobre el síntoma de la lumbalgia, debido a los efectos que causa en la salud de los pacientes y las consecuencias que acarrea en el desenvolvimiento con su entorno. Teniendo en cuenta esta visión, se reflexionó acerca de la interpretación que hace de esta misma patología la medicina oriental, representada por la Medicina Tradicional China (MTC) junto a la Reflexología Auricular (RA) o Auriculoterapia; derivando de este hecho, el llegar a tener alguna evidencia respecto al sentir del paciente en su experiencia de salud con estas prácticas de medicina oriental.

Para la medicina alopática, la lumbalgia es una afección musculoesquelética localizada en la región lumbo-sacra, cuya causa tiene varias etiologías, más centra su atención en esa zona del cuerpo y en los síntomas que se manifiestan como el dolor en la parte baja de la espalda, que alteran el curso normal de la vida del consultante al afectar el movimiento lo cual lleva a la consecuente prescripción de medicamentos para aliviar el dolor, la inflamación y la alteración del sueño, entre otros síntomas derivados.

Para la MTC y la RA el síntoma de la lumbalgia está asociada a la energía de los riñones, pertenecientes al reino mutante del agua (Riñón-Vejiga), la cual puede ser alterada debido a la exposición recurrente de agentes externos de frío-humedad que obstruyen el flujo de la energía esencial por los canales energéticos y sus colaterales. Igualmente, se encuentran causas ante la deficiencia del yang o del yin en los riñones, marcado por dolor profundo y debilidad de la región lumbar, entre otros.

En este mismo sentido, puede haber la presencia de trastornos en la musculatura, regida por el reino mutante de la madera (Hígado y Vesícula Biliar), marcado por el dolor y la rigidez en el movimiento, por estancamiento de la sangre y la energía que afecta a los músculos en la parte baja de la espalda, con la posibilidad de extenderse a lo largo del recorrido del canal de la vesícula biliar en la

pierna, según el caso. Todo lo anterior no elude la incidencia de situaciones de salud preexistentes a las que atender.

Visto el contexto antes expuesto, se planteó y así se desarrolló el conocer más allá de lo que los tratamientos clínicos con la MTC y RA puedan mostrar, al indagar sobre las experiencias de los pacientes en esta materia, conociendo en sus narrativas, mediante los testimonios focalizados, cuál había sido su historial médico al presentársele la lumbalgia y cómo derivaron hacia la medicina oriental, describiendo posteriormente, sus percepciones y vivencias al respecto.

Tal como se indicó, este interés investigativo llevó a seleccionar aquellos pacientes que hubiesen sido tratados con Acupuntura y la Reflexología Auricular, terminado el tratamiento de manera efectiva al erradicarse los síntomas que tenían y no presentarse de nuevo los mismos durante el período de un año, además de que voluntariamente quisieran participar. Para ello se les envió, vía internet, el instrumento Testimonio Focalizado que constaba de cinco (5) preguntas relacionadas con los aspectos vinculados a este estudio y a las cuales dieron sus respuestas.

Como método de investigación se seleccionó el enfoque cualitativo, en su versión fenomenológica que permite conocer la realidad de lo acontecido tal como se presenta; lo interpretativo, los hallazgos o datos emergentes, con base a los testimonios

suscritos por los informantes clave y posteriormente, contrastados con los referentes teóricos en la materia permitió el arribar, finalmente, a unos resultados, que se muestran a continuación:

Respecto al síntoma de la lumbalgia, se encontró coincidencia entre lo que se describe en la literatura, los reportes de investigaciones y los síntomas descrito por los informantes clave en sus testimonios, lo cual ratificó que se trataba de una misma patología. Estos pacientes, primeramente, recibieron tratamiento con la medicina alopática y al no encontrar solución a su condición de salud, se plantearon otra alternativa de sanación, la Medicina Tradicional China y la Reflexología Auricular.

En torno a los beneficios que brinda la MTC, se considera ante todo su orientación preventiva, que lleva al paciente a aprender a observarse y cuidarse, para evitar la enfermedad; el estar consciente de los aspectos físicos, mentales y emocionales que se manifiesten, ayuda a procesar adecuadamente cualquier alteración para luego, buscar la asistencia requerida en el terapeuta.

Esta experiencia les permitió conocer la integración que se da en el ser humano, que va más allá de solo ver el cuerpo físico y sus alteraciones, para entrar a considerar también los aspectos mentales que llevan a la angustia y depresión en lo emocional. La armonía de esta tríada, en su carácter holístico, permite que las energías yin y yang se equilibren para así poder gozar de una salud plena.

La RA es una terapia muy potente, así lo indican los co-investigadores, al sentir que tienen una herramienta que los acompaña en su proceso curativo, causándoles entre curiosidad, asombro y tranquilidad al serles colocado los dispositivos en la oreja, estimulándolos mediante suaves toques sobre estos y sentir la respuesta del cuerpo a la alteración que pueda surgir en algún momento; es la afirmación de salud desde un microsistema, la oreja, que viaja hacia un macrosistema, el organismo como totalidad.

La aplicación conjunta de la Medicina Tradicional China y la Reflexología Auricular, fue apreciada por los informantes clave al experimentar las bondades de ambas técnicas en el tratamiento del síntoma de la lumbalgia, ya que el dolor cedió, la movilidad fue recuperada, el cuerpo se liberó de la tensión o ansiedad para volver al estado normal que le permitió su incorporación a la actividad laboral o aquella que tenían antes de esta afectación.

Son pocos los estudios encontrados que reporten la integración de la MTC y la RA respecto a la patología lumbar y aún menos cuando los hallazgos son dados directamente por sus propios coprotagonistas que exponen sus reflexiones y vivencias al recuperar su condición de salud con la aplicación de estos dos métodos sanadores. Ello motiva a explorar este campo con otras investigaciones que profundicen, refuercen o aclaren aún más el conocimiento presentado.

Referencias

- Aguilera, A. y Herrera, A. (2013). Lumbalgia: una dolencia muy popular y a la vez desconocida. *Comunidad y Salud*. Vol.11 no.2 Maracay dic. 2013.
- Aristizábal Díaz, E. y Duque, H. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo: Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. Documento en línea. Disponible <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03>
- Bossy, J. Prat-Pradal, D. y Taillandier, J. (1987). Los Microsistemas de Acupuntura. Editora Masson do Brasil Ltda.
- Caritas Venezuela (jul-sep. 2021). Boletín Epidemiológico N.º 9. Documento en línea. Disponible https://caritasvenezuela.org/boletin-epidemiologicos/#flipbook-df_12015/5/
- Cuatrecasas, F. (2015). La Auriculoterapia en la Acupuntura Emocional. Mándala Ediciones. Madrid, España.
- Díez García, A., Mentxaca, I., Herrero, J. (2003). Lumbalgia y Ciática. *Revista Elsevier, Farmacia profesional*. Vol. 17, N.º 9, p. 66-74. Documento en línea. Disponible <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4583756>
- Flores, F. y Padilla, J. L. (1984). Etiología-Fisiología-Tratamiento de las afecciones Reumáticas. Seminario Escuela Neijing de Medicina Tradicional China. Editorial Las Mil y Una Noche. Madrid.
- Flick, U. (2007). El diseño de la investigación cualitativa. Editorial Morata. España.
- Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad laborales. (2008). Registro de Enfermedades profesionales 2002 al 2006. República Bolivariana de Venezuela. Ministerio del Poder Popular para el Trabajo y la Seguridad Social. Documento en línea. Disponible http://www.inpsasel.gov.ve/moo_medios/seestadisticas.html

- IASP. (1979). Subcommittee on Taxonomy. Pain terms: a list with definitions and notes on usage. Recommended by the IASP Subcommittee on Taxonomy. *Pain*.;6(3):249-52.
- Maciocia, G. (1989). *Los Fundamentos de la Medicina China*. Gaia Ediciones, Móstoles, Madrid.
- Martínez, M. (2009). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas.
- Masip, M. (2010). *Auriculoterapia*. Colección de la Fundación Europea de MTC. Subserie Material Académico de MC, 3020 España, Tarragona.
- Mayordomo, I. (2018). *La auriculoterapia: tratamiento para mejorar la salud*. Tercera edición. ISBN-10: 840933092X
- Novoa, G. (2016). *Acupuntura y auriculoterapia en el manejo del dolor lumbar*. Trabajo para optar al título de Magister en el área de Medicina Tradicional China y Acupuntura. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Publicación sobre la Lumbalgia* Documento en línea. Disponible <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>
- Padilla, J. L. (2004). *Fisiología y Tratamiento en Medicina Tradicional China*. Reimpreso: Producciones Karol, C.A. Mérida, Venezuela.
- Pérez Fuentes, J. (2020). Versión actualizada de la definición de dolor de la IASP: un paso adelante o un paso atrás. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 27(4), 232-233. Documento en línea. Disponible <https://dx.doi.org/10.20986/resed.2020.3839/2020>
- Ping, L. (2006). *El Gran Libro de la Medicina China*. Edic. Martínez Roca. España.
- Roses Conde, J. (2014). *Aplicación de la acupuntura en el abordaje del dolor lumbar*. Universidad Miguel Hernández de Elche, Plan DIVULGA 2014. <http://bit.ly/OxtKT3>
- Seguí Daza, M. y J. Gervas (2002). El dolor lumbar. *Revista Elsevier*. Vol. 28 No.1, p.21-41 Medicina de Familia-Semergen. Documento en línea. Disponible <https://www.elsevier.es/es-exportar-rif-13025464>
- Sarmiento, M. (2013). *Curso intensivo de auriculoterapia* Instituto Ling Dao- Medicina Integrada. Estado Aragua.
- Silverio-Lopes, S y Carneiro-Suliano, L. (2016). *Atlas de Auriculoterapia de A a Z* Omnipax Editora Ltda., 2016. Curitiba- RF do Brasil.
- Sussman, D. (2005). *Acupuntura, Teoría y Práctica*. Editorial Kier. Argentina.
- Zárraga, E. (2013). *Evaluación del protocolo de espalda aplicado a pacientes con algias de columna vertebral*. Centro Regional de Medicina Física y Rehabilitación “Dr. Regulo Carpio López”. Palabras claves: protocolo de espalda. dolor. índice de discapacidad cervical. test de Oswestry.