



Revista Internacional de
Acupuntura

www.elsevier.es/acu



Caso clínico

Una visión general del Gua Sha y su utilización en la celulitis: un estudio de caso



Andrea Leite Barretto Domingues^{a,b,*}, Pablo Tomas-Carus^{c,d} e Yan Chun Ming^{a,e,f}

^a World Federation of Chinese Medicine Societies (WFCMS)

^b Consultório Dra Elizabete Maria de Souza, Ponta Verde, Maceió, Brasil

^c Departamento de Desporto e Saúde, Escola de Ciência e Tecnologia, Universidad de Évora, Évora, Portugal

^d Comprehensive Health Research Centre (CHRC), University of Évora, Évora, Portugal

^e Instituto de Medicina Tradicional (IMT), Lisboa, Portugal

^f Universidad de Medicina Tradicional China de Jiangxi, Jiangxi, China

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 9 de enero de 2018

Aceptado el 23 de abril de 2018

On-line el 11 de junio de 2018

Palabras clave:

Gua Sha

Medicina Tradicional China

Acupuntura

Celulitis

R E S U M E N

El objetivo de este estudio fue analizar la actuación del Gua Sha en la celulitis por medio de un caso clínico. El método comprendió el relato de una paciente, afectada de celulitis en las piernas y las nalgas, sometida a un programa de raspado manual a través del Gua Sha y aceite chino específico. Los resultados mostraron mejoras tanto en la cantidad como en la profundidad de las celulitis, principalmente donde había mayor incidencia. Hubo también mejoras en la textura de la piel y en pequeños derrames. Se demostró que con el Gua Sha disminuyó la celulitis y mejoró la textura de la piel, proporcionando, consecuentemente, beneficios estéticos y mayor autoestima.

© 2018 Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

An overview of Gua Sha and its use in Cellulitis: a case study

A B S T R A C T

The objective of this study was to analyse the performance of Gua Sha in cellulitis through a clinical case. The method included the history of a patient affected by cellulitis in the thighs and buttocks, submitted to a manual scraping program using Gua Sha and specific Chinese oil. The results showed improvements in the amount and depth of cellulite, mainly, where there was a higher incidence. There was also improvement in the texture of the skin and in small effusions. It was demonstrated that Gua Sha was able to reduce cellulite and improve the texture of the skin, providing, consequently, aesthetic benefits and greater self-esteem.

© 2018 Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Keywords:

Gua Sha

Traditional Chinese Medicine

Acupuncture

Cellulite

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: andrealbd@yahoo.com.br (A. Leite Barretto Domingues).

<https://doi.org/10.1016/j.acu.2018.04.002>

1887-8369/© 2018 Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Introducción

Asia es bastante popular en sus prácticas de medicinas tradicionales y una de ellas es el Gua Sha. Es la técnica de elección para cualquier caso de dolor que al presionar mediante la palpación revela estasis de sangre^{1,2}. Está encuadrado como parte integrante de la Medicina Tradicional China (MTC) o de la acupuntura, como una técnica no invasiva muy simple y eficaz³⁻⁵. Es un instrumento que actúa también sobre la prevención y el tratamiento de enfermedades comunes como la gripe o el resfriado⁶⁻¹⁰.

Celulitis es un término cosmético usado para describir el aspecto alterado e irregular de la topografía de la piel, que presenta una apariencia ondulada denominada "piel de naranja"¹¹. Es una distribución anormal de la grasa corporal que se encuentra habitualmente en los glúteos y en las piernas de la mayoría de las mujeres^{12,13}.

Presentación del caso

Participó en el estudio una paciente de 34 años de edad que presentaba celulitis en la región de las piernas y los glúteos. Durante el tratamiento evitó la ingestión de alimentos ricos en grasa y pasó a beber más agua de lo habitual.

Se practicó una anamnesis sobre los procedimientos estéticos utilizados con anterioridad. A continuación se realizó un examen físico con registro de imágenes por medio de una cámara fotográfica y se evaluó el tono muscular de la región que se iba a tratar mediante palpación de los músculos pélvicos en todas las sesiones. La paciente inició el programa de tratamiento que consistió en una sesión de 60 min cada semana (con un intervalo de 7 días entre cada sesión) durante 3 meses. La cantidad de presión manual aplicada fue moderada. Después se realizó un drenaje linfático manual de corta duración.

El análisis de los datos se realizó mediante la observación de la cantidad y profundidad de las celulitis, la sensación de la piel, así como de la textura de esta y la visualización de derrames en la región.

Los resultados de la mejora de la celulitis se muestran en las figuras 1 y 2. Se observa la disminución de la cantidad y profundidad de la celulitis en ambas piernas y glúteos. También se aprecia una disminución del volumen de los glúteos y pequeños derrames, así como un mejor aspecto de la textura de la piel. En el tono muscular no hubo ningún tipo de cambio, ya que ese tipo de tratamiento no sirve como fortalecimiento muscular.

Discusión

El Gua Sha trata varios tipos de problemas, desde agudos a crónicos^{2,4-10}, e incluso la celulitis. Se realiza sobre los canales energéticos de la MTC^{2-4,8,14}. En la celulitis —con mayor incidencia en muslos y nalgas¹¹— intervienen los canales de la Vesícula Biliar, la Vejiga, el Hígado y el Riñón y tiene repercusión en el estado general de salud. El Gua Sha ayuda a expulsar las toxinas que no pueden eliminarse por vía fisiológica^{4,15};

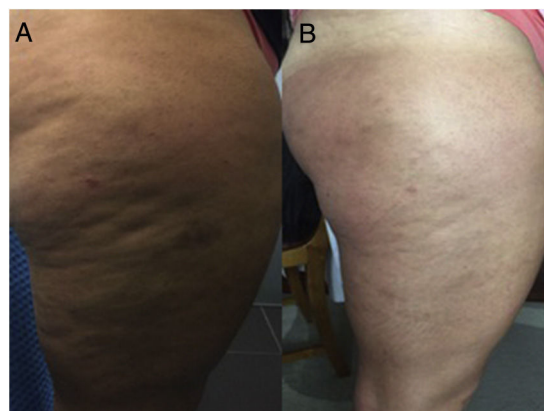


Figura 1 – Comparación entre la primera sesión (A) y la quinta sesión (B). Pierna derecha.

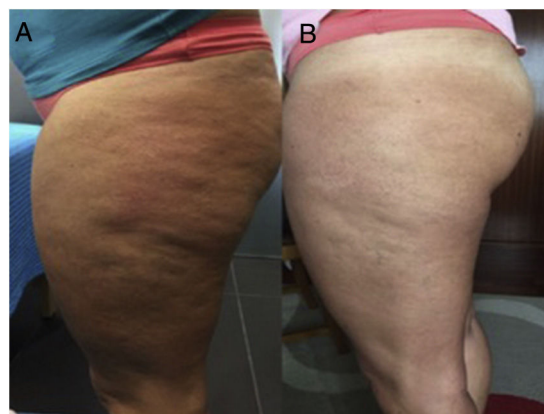


Figura 2 – Comparación entre la primera sesión (A) y la quinta sesión (B). Pierna izquierda.

mejora la circulación sanguínea y contribuye a la restauración del proceso metabólico normal, aparte de promover la circulación del Qi (energía)^{2,4,5,8-10} y de la sangre (Xue) bloqueados, liberándolos externamente a través del sudor y movilizándolo los fluidos^{2,4,8-10}.

La celulitis se basa en un trastorno de la microcirculación y en procesos inflamatorios crónicos¹¹, y consiste en una alteración causada por la acumulación de grasa, agua y toxinas en las células¹². La terapia de Gua Sha mejora la microcirculación y la temperatura de la piel regulando la hemo-oxigenasa-1^{3,5,7}, que tiene un papel clave en el crecimiento y la muerte celular. Entonces, al realizar el proceso de raspado en la celulitis, supuestamente se eliminan las células muertas provocando la renovación celular local. Además puede regular el sistema endocrino liberando la hormona corticotropina, debido a la respuesta cutánea al estrés¹⁴.

Otro de los mecanismos por los que el Gua Sha puede actuar sobre la piel y la homeostasis es el efecto de la presión mecánica sobre la piel; la cual puede activar el crecimiento de fibroblastos dependiendo de la cantidad y forma de la presión aplicada¹⁴. En la celulitis se produce una alteración del sistema linfático, la matriz extracelular y los adipocitos¹³, por lo

que esta técnica se convierte en un punto de partida para este tipo de problema dérmico.

Su aplicación en la piel crea un daño tisular controlado y un proceso inflamatorio, con alteraciones en los niveles de citocinas, que prepara los tejidos de la piel circundante para posibles desafíos patogénicos e induce un efecto antiinflamatorio e inmune protector^{7,15} que en este caso actuaría para prevenir la celulitis. Con la práctica regular, el Gua Sha puede promover el crecimiento de nuevas células de la piel y renovar la epidermis⁴.

La acción del Gua Sha genera una mejor circulación sanguínea y linfática, y como la celulitis está afectada por alteraciones dérmicas vasculares y metabólicas, procesos inflamatorios y alteraciones en la microcirculación, entonces se puede decir que esta técnica tiene efectos benéficos sobre la celulitis. El acto de raspar en dirección centrípeta^{1,2}, unido a la presión generada por el Gua Sha y su acción fisiológica sobre la textura de la piel, actúa en la fisiopatología de la celulitis.

De acuerdo con Friedmann et al¹², la presión combinada con el masaje mecánico asistido o drenaje linfático puede promover la microcirculación venosa y el drenaje de la linfa; lo que ayuda a redistribuir el líquido extracelular. Esta es otra razón que convierte al Gua Sha en un tratamiento eficaz para mejorar la celulitis.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

BIBLIOGRAFIA

- Jian-ying Y. A Chinese Cultural Interpretation of the Film: The Guasha Treatment. *US-China Foreign Language*. 2016;14:804-7.
- Nielsen A. Gua Sha: A clinical overview. *Chin Med Times*. 2008. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/228707813-Gua-Sha-A-Clinical-Overview>.
- Braun M, Schwickert M, Nielsen A, Brunnhuber S, Dobos G, Musial F, et al. Effectiveness of traditional chinese "gua sha" therapy in patients with chronic neck pain: a randomized controlled trial. *Pain Med*. 2011;12:362-9.
- Boost Your Health With Gua Sha: Learn what Gua Sha can do for you and your body. Disponible en: <https://downloadpl.rproducts.com/blog/tag/boost-your-health-with-gua-sha/>
- Nielsen A. *Gua Sha: A Traditional Technique for Modern Practice*. Edinburgh: Churchill Livingstone; 1995.
- Lee MS, Choi TY, Kim JI, Choi SM. Using Guasha to treat musculoskeletal pain: a systematic review of controlled clinical trials. *Chin Med*. 2010;5:5.
- Brett J, editor. *Clean Needle Technique Manual: Best Practices for Acupuncture Needle Safety and Related Procedures*. 7th ed. USA: Council of Colleges of Acupuncture and Oriental Medicine; 2015.
- Chiu JY, Gau ML, Kuo SY, Chang YH, Kuo SC, Tu HC. Effects of Gua-Sha therapy on breast engorgement: a randomized controlled trial. *J Nurs Res*. 2010;18:1-10.
- Nielsen A, Knoblauch NT, Dobos GJ, Michalsen A, Kaptchuk TJ. The effect of Gua Sha treatment on the microcirculation surface tissue: a pilot study in healthy subjects. *Explore (NY)*. 2007;3:456-66.
- Barbalho MS, Moraes PH, Rodrigues PH. The effects of the Gua Sha technique (western view) on the recuperation of flexibility of the posterior chain in Parkinson: case study. *EJRMS*. 2016;4:24-31.
- Afonso JP, Tucunduva TC, Pinheiro MV, Bagatin E. Cellulite: a review. *Surg Cosmet Dermatol*. 2010;2:214-9.
- Friedmann DP, Vick GL, Mishra V. Cellulite: a review with a focus on subcision. *Clin Cosmet Investig Dermatol*. 2017;10:17-23.
- Pianez LR, Custódio FS, Guidi RM, Freitas JN, Sant'Ana E. Effectiveness of carboxytherapy in the treatment of cellulite in healthy women: a pilot study. *Clin Cosmet Investig Dermatol*. 2016;9:183-90.
- Wang X, Chatchawan U, Nakmareong S, Silsirivanit A, Wang Y, Xie D, et al. Effects of GUASHA on Heart Rate Variability in Healthy Male Volunteers under Normal Condition and Weightlifters after Weightlifting Training Sessions. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015;2015:71-2684.
- Chen T, Liu N, Liu J, Zhang X, Huang Z, Zang Y, et al. Gua Sha, a press-stroke treatment of the skin, boosts the immune response to intradermal vaccination. *Peer J*. 2016;4:e2451.