

El chi kung cómo herramienta terapéutica de la medicina tradicional y natural

Chi kung as a Therapeutic Tool for Traditional and Natural Medicine

Oswaldo Álvarez Miranda¹

Ingeniero en Control Automático. Instructor de Chi Kung y Tai Chi Chuan. Empresa de Telecomunicaciones de Cuba (ETECSA). Holguín. Cuba.

El conocimiento de la medicina tradicional china, desde el punto de vista de la bioenergética, se vincula estrechamente con el empleo del chi kung (qigong) como herramienta terapéutica de esta medicina ancestral. Según las fuentes encontradas, queda claro que surge en China como una terapia médica para la prevención y curación de enfermedades.

Las formas del chi kung implican una regulación de la respiración y la mente con los movimientos que se realizan y consiste en un conjunto de técnicas energéticas realizadas desde tiempos remotos con el objetivo de desarrollar la salud, la vitalidad y la conciencia espiritual.

Esta medicina incluye un conjunto de métodos no convencionales, algunos de ellos desarrollados a partir de técnicas antiguas, con la finalidad de restablecer y mantener el funcionamiento armónico del organismo humano. Desde tiempos remotos, los asiáticos observaron que en el cuerpo humano existen zonas o puntos que, al ser masajeados, calentados, quemados o pinchados, alivian el dolor o tienen efectos curativos en algunas enfermedades.

El chi kung es una herramienta terapéutica que forma parte de este árbol médico y es una de las cinco grandes ramas de la medicina tradicional y natural, junto con la acupuntura, la fitoterapia, el masaje y la dietética.

Los chinos hablan de cinco elementos cósmicos: madera, fuego, tierra, metal y agua. Cada uno de ellos está relacionado con varios órganos; cuando un órgano enferma, a través del chi kung se realiza ejercicios que tienden a regularlo. De esta forma, y a través de los meridianos, se puede estimular o aplacar la excesiva o escasa energía de un órgano.

El equilibrio entre las fuerzas del yin y del yang en el universo se comprende a través del estudio de la energía, es a partir de este ciclo rítmico que conviven estas dos fuerzas, opuestas pero complementarias, a través de cuya interacción, se transforma sin cesar la una en la otra. He ahí, el origen de la filosofía del tao. El tao simboliza la esencia de la realidad, la vida en sí misma, lo eterno, es la fuerza originaria que produce todos los fenómenos del universo, de lo infinito a lo imperceptible.

Recientemente se han realizado estudios sobre el chi kung, los cuales aparecen en diferentes publicaciones médicas accesibles, desde las bases de datos académicas PubMed (US National Library of Medicine), con el fin de comprobar su eficacia terapéutica en la prevención y curación de enfermedades.

En un estudio para controlar el estrés y la ansiedad a través de ejercicios de qigong en adultos saludables los autores evidencian que en un número limitado de ensayos controlados aleatorios (ECA) sugiere que el ejercicio de qigong alivia la ansiedad y reduce el estrés en los individuos sanos. Dado el alto riesgo y los problemas metodológicos en los ECA, más rigurosamente diseñados que se adhieren a las normas aceptadas de la metodología del ensayo con muestras grandes y bien definidos están garantizados antes de recomendar ejercicios de qigong como una opción de intervención ¹.

Otro estudio aborda el efecto de qigong sobre la depresión y los síntomas de ansiedad en una revisión sistemática y meta-análisis de ensayos controlados aleatorios. De forma general, las prácticas de qigong se consideran seguras, y se producen algunos acontecimientos adversos publicados, mientras que la psicosis inducida por el qigong informa que la prevalencia es muy baja. Sin embargo, no se han realizado revisiones sistemáticas de sus riesgos tampoco. Los riesgos potenciales de esta práctica pueden haber sido subestimado, lo que refleja subregistro de los eventos adversos en los estudios y en la práctica.

En general, la evidencia de la literatura actual sugiere que el qigong puede tener efectos psicológicos positivos para las personas con enfermedades crónicas con síntomas de depresión y ansiedad. Sin embargo, los estudios revisados en general tienen importantes limitaciones metodológicas. Los ECA (ensayo controlado aleatorio) futuros con diseño de la investigación

rigurosa sobre la base de las declaraciones de CONSORT son necesarios para establecer la eficacia de qigong en la mejora del bienestar psicológico y su potencial para ser utilizado como intervenciones para poblaciones con diferentes condiciones clínicas ².

En este último estudio sobre el qigong para la hipertensión, en una revisión sistemática los autores consideran que es una pregunta importante que el qigong sea beneficioso para los pacientes hipertensos. Sobre la base de la literatura disponible en inglés y chino, los resultados de este metaanálisis sugieren que el qigong es una terapia eficaz para la hipertensión. Qigong es superior a la ausencia de intervención y las drogas antihipertensivas, pero inferior a ejercer en la reducción de la presión arterial; qigong como tratamiento adyuvante a los fármacos antihipertensivos reduce significativamente la presión arterial y podría ser recomendado como un enfoque complementario para los pacientes hipertensos.

Sin embargo, debido a la mala calidad metodológica de los estudios incluidos, además, diseñado rigurosamente ECA con un seguimiento a largo plazo se centra en los resultados clínicos duros son necesarios para confirmar los resultados y proporcionar un alto nivel de evidencia, en particular para apoyar el qigong como alternativa al ejercicio regular para los pacientes de edad avanzada.

Si bien diseñada ECA con una alta calidad de la metodología de confirmar que el qigong es beneficioso, podría recomendarse como una terapia complementaria y alternativa basada en la evidencia para el tratamiento de la hipertensión en todo el mundo. En los resultados contrarios, negativos pondría en entredicho la base racional y evidencia clínica de qigong. Esperamos que esta revisión sistemática allane el camino para la investigación basada en la evidencia en el qigong para la hipertensión ³. En general, el sistema de ejercicios basados en la medicina tradicional asiática parece beneficioso para la salud, aunque se requieren estudios que confirmen los resultados preliminares⁴.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wang CW, HY Chan C, TH Ho R, SM Chan J, Ng SM, LW Chan C. Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Complement Altern Med. 2014[citado 28 jun 2016]; 14(2014). Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3893407/?report=classic>
2. Wang CW, Wan Chan CL, T. H. Ho R, W. H. Tsang H, Hoi Yan Chan C, Ng SM. The Effect of Qigong on Depressive and Anxiety Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Evid Based Complement Alternat Med. 2013[citado 27 jun 2016];

2013(2013): 716094. Disponible en:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3671670/?report=classic>

3. Xiong X, Wang P, Li X, Zhang Y. Qigong for Hypertension. *Medicine (Baltimore)* 2015[citado 28 jun 2016]; 94(1): e352. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4602820>

4. Álvarez Miranda O. Beneficios de la práctica del Tai Chi Chuan para la salud. *CCM*.2016[citado 28 oct 2016]; 20(2). Disponible en:

<http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/2329/848>

Recibido: 18 de julio de 2016

Aprobado: 8 de noviembre 2016

Ing. *Oswaldo Álvarez Miranda*. Empresa de Telecomunicaciones de Cuba (ETECSA). Holguín. Cuba.
Correo electrónico: osvaldo.miranda@etecsa.cu