

## Los beneficios del *Taichichuan* para pacientes con cáncer de mama

### *Taichichuan* benefits on breast cancer patients

**Osvaldo Álvarez Miranda<sup>1</sup>, Luis Alexander Zaldívar Castellanos<sup>2</sup>, Sulenny García Espinosa<sup>3</sup>**

1. Ingeniero en Control Automático. Instructor de *Chi Kung* y *Tai Chi Chuan*. Empresa de Telecomunicaciones de Cuba (ETECSA). Holguín. Cuba.
2. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Profesor Auxiliar. Centro de Estudios de Actividad Física Terapéutica y Deportes de Combate. Universidad de Holguín. Cuba.
3. Licenciada en Terapia Física y Rehabilitación. Policlínico Julio Grave de Peralta. Holguín. Cuba.

---

El cáncer de mama es la enfermedad maligna que afecta, con mayor frecuencia, a las mujeres de todas las edades.<sup>1</sup> Los tratamientos convencionales (mastectomía y radioterapia) producen efectos secundarios a nivel muscular como: el deterioro de la función del hombro y la disminución de la movilidad y fuerza muscular, los que persisten o aumentan después del tratamiento, y son lo suficientemente graves como para reducir la autoestima y disminuir la calidad de vida de las sobrevivientes.

Para aminorar los efectos secundarios de los tratamientos convencionales contra el cáncer, restablecer el funcionamiento físico y la calidad de vida, algunas sobrevivientes al cáncer de mama recurren a terapias complementarias, como el *Taichichuan* (*taijiquan*) y el *Chi Kung* (*qi-gong*). Estos ejercicios relacionan al cuerpo con la mente por lo que incluyen necesidades físicas y psicológicas. Es por ello que son especialmente adecuados para dichas pacientes.<sup>2</sup>

La realización de un programa de tratamiento físico que incluya estiramientos profilácticos, se ha convertido en una parte esencial para los cuidados necesarios de las mujeres afectadas.<sup>3</sup> El

ejercicio físico es considerado una intervención no farmacológica, eficaz para el bienestar físico, mental y funcional de las pacientes con cáncer de mama.

Bajo las premisas pedagógicas proporcionadas por los autores consultados, <sup>4</sup> se corrobora la necesidad de argumentar la sistematización teórico-práctica del ejercicio del *Taichichuan*, de acuerdo con algunas incursiones pedagógicas en este campo como: la aproximación psicopedagógica por *Daudinot*.

Esta investigadora refiere que, las experiencias del *Taichichuan* se manifiestan como una actitud<sup>4</sup> constructiva o reconstructiva de una naturaleza flexible, interpretativa y ordenada. Nos muestra una diversidad de movimientos del cuerpo, mediante acciones físico-culturales que, al hacerse cotidianas, se manifiestan como aptitudes que proporcionan salud y bienestar. Estas se derivan de la toma de conciencia de los procedimientos, medios y vías por los cuales se obtienen experiencias perdurables y transformadoras de la personalidad como: la armonía energética, euritmia, disciplina mental y fragua del carácter, presentes en este arte marcial, de manera individual y colectiva, en torno a la generación de ejes teórico-prácticos, que se enriquecen mediante ajustes a las condiciones del medio ambiente.<sup>5</sup>

Apoyado en los rasgos esenciales del concepto de sistematización, es importante precisar las actitudes observadas en cuanto a la disposición y forma de trabajo de las pacientes con cáncer de mama. Estas manifiestan un comportamiento inicial desfavorable, motivado por la no concentración, dificultad en la coordinación de los movimientos del cuerpo y falta de equilibrio en el trabajo postural. En el transcurso de algunas semanas, la sistematización de la práctica desempeña un papel importante en la consolidación de todo lo aprendido e influye en el fortalecimiento de la estructura del cuerpo.

A nivel biomecánico, muchos de los ejercicios sirven como correctivos posturales que aumentan la flexibilidad y restablecen el equilibrio estructural de los músculos y tejidos blandos. A la vez, proporcionan una suave estimulación mecánica regeneradora de las superficies articulares, de acuerdo con las particularidades morfofisiológicas de cada persona en particular.<sup>6</sup>

Partiendo de estas nuevas experiencias teórico-prácticas, las actitudes manifestadas en cuanto a la mejora de la concentración y el equilibrio son considerables. Se aprecia un control de la coordinación de los movimientos realizados sin ruptura, los que impregnan una belleza incalculable a cada postura aprendida.

Como consecuencia, la sistematización reveló que se destacan diferentes maneras de reflexionar como: la toma de consciencia por parte de las participantes en el proceso al constituir el eslabón esencial en esta disciplina. De esta manera, la noción del presente permite que las posturas se puedan ejecutar con una lentitud apreciable y de forma correcta, con atención al control de la respiración, la flexibilidad y la mente. Los movimientos coordinados del cuerpo pueden ser expresados de forma espontánea, así predomina la voluntad en la sistematización de la práctica, sobre la base de la autocorrección de las posiciones aprendidas que se repiten hasta su dominio total.

Estas reflexiones nos condujeron a profundizar sobre los materiales didácticos y el método para realizar los ejercicios de acuerdo a sus tres niveles.

El primer nivel es el físico. Las pacientes aprenden a dominar una serie de ejercicios correctivos posturales. Sus beneficios son: la activación cerebral asociada con un nuevo aprendizaje, coordinación neuromotora, estimulación visceral, fuerza, el equilibrio y los correctivos posturales.<sup>6</sup> En el segundo nivel la respiración se integra dentro de los patrones de movimiento o las posturas estáticas que inducen la calma mental y relajación. En el tercer nivel, la intención meditativa (*Yi*) cultiva la energía. La meditación consciente despeja la mente de todas las distracciones para dirigir la circulación y el almacenamiento de la energía de nuestro entorno hacia nuestro cuerpo y a través de él.

A estas acciones se suma el registro de las revelaciones de las pacientes operadas de cáncer de mama, cuando pueden expresar con mayor precisión lo que experimentan durante los ejercicios, cómo se desplazan, las posturas que adoptan, cómo respiran y sus tensiones. Estas acciones son típicas del proceso de sistematización de la práctica del *Chi kung* y el *Taichichuan*.

A partir de estas experiencias, el proceso de sistematización se desarrolla de manera progresiva. Es por ello que, una vez creadas las condiciones para el entendimiento de este procedimiento, las técnicas de relajación y meditación son los principios elementales para liberar las tensiones, soltar el cuerpo y lograr una mejor concentración para cultivar la energía interna.

Como actividad física terapéutica favorecedora de la salud, la práctica del *Taichichuan*, es en sí misma una herramienta muy útil. Favorece experiencias perdurables transformadoras de la personalidad como: la armonía energética, eutimia, disciplina mental, para el bienestar físico, psicológico y social de estas pacientes. De este modo fluye el proceso de sistematización teórico-práctica, con vistas a su introducción y generalización sistemática.

Ejemplo del proceso de sistematización teórico-práctica es el artículo de *Yang Yang* y su colectivo de autores. Los resultados de sus estudios sugieren que los ancianos que practican *Chi Kung* y *Taichichuan* son probablemente motivados por una variedad de positivos multidimensionales efectos cuerpo-mente-espíritu de manera holística, lo que amplía su alcance y la naturaleza multidimensional de estas experiencias.<sup>6</sup>

El Modelo de Capas ilustra una forma potencialmente útil para capturar y analizar los factores cualitativos inherentes a la experiencia proporcionada por la práctica de la actividad cuerpo-mente consciente, como el *Taichichuan*. Este modelo está basado en el solapamiento de las cinco dimensiones—física, mental, emocional, social, espiritual y en otras experiencias multidimensionales más complejas.

Estos antecedentes apoyan los estudios cualitativos para una comprensión más informada sobre los factores que afectan a la salud, como el envejecimiento y la actividad física, los que influyen en la relación mente-cuerpo de las participantes y sus motivaciones, tales como la práctica del *Chi Kung* y el *Taichichuan*.

Este estudio se sustenta en los resultados del proceso de sistematización de la práctica del *Chi Kung* y el *Taichichuan*, en el que se revelan como eminentemente cualitativos, ligados a su práctica, al servicio de su práctica y verificado por la práctica. Por tanto, sus resultados son susceptibles a una teoría validada, que no solo generaliza la práctica adquirida sino también se anticipa a ella. La sistematización del *Chi Kung* y el *Taichichuan*, desde el punto de vista práctico, es una herramienta útil para el fortalecimiento de la salud, posibilita la construcción de teorías que influyen sobre sus prácticas y nuevas perspectivas.

En resumen, la actividad física en general,<sup>7</sup> y la práctica del *Taichichuan* en particular, pueden ser una alternativa beneficiosa para las mujeres **sobrevivientes** de cáncer de mama.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Siegel R, DeSantis C, Virgo K, Stein K, Mariotto A, Smith T, *et al.* Cancer Treatment and Survivorship Statistics, 2012. CA Cancer J Clin. 2012[citado 25 feb 2017]; 62 (4):220-241. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.3322/caac.21149>
2. Stan DL, Collins NM, Olsen MM, Croghan I, Pruthi S. The evolution of mindfulness-based physical interventions in breast cancer survivors. Evid Based Complement Alternat Med.

2012[citado 25 feb 2017]; 2012. Disponible en:

<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/758641/>

3. Ganz PA, Hahn EE. Implementing a survivorship care plan for patients with breast cancer. J Clin Oncol. 2008[citado 25 feb 2017]; 26 (5). Disponible en:

<http://ascopubs.org/doi/abs/10.1200/jco.2007.14.2851>

4. Betancourt D. DIVEA, DAD, DEFLUID, MICEA, MiDECIS: Técnicas sociocríticas para la estimulación de la reflexión en los adolescentes. La Habana: Educación Cubana; 2011.

5. Betancourt D. Perspectiva psicopedagógica de la inteligencia, la creatividad y los valores. Lima, Perú: Chjong Long; 2003.

6. Klein P. Qigong in Cancer Care: Theory, Evidence-Base, and Practice. Medicines (Basel). 2017 [citado 25 feb 2017]; 4(1). Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5597070/>

7. André N, Pillaud M, Davoust A, Laurencelle L. Barriers Identification as Intervention to Engage Breast Cancer Survivors in Physical Activity. Psychoso Intervent. 2018 [citado 4 jun 2018]; 27(1): 35-43. Disponible en:

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asx&AN=129130685&lang=es&site=eds-live>

Recibido: 7 de junio de 2018

Aprobado: 7 de junio de 2018

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