



# TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

Enfermería y practicas alternativas de salud

Medicina tradicional china  
Acupuntura  
Técnicas de relajación  
Taichi

Edwin Dilbert López Hernandez  
Universidad del sureste

# TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

## Terapias orientales

### Medicina tradicional china

#### Concepto

Es un sistema de medicina basado en parte en la idea de que un tipo de energía, llamado qi (se pronuncia "chi"), fluye por el cuerpo a través de unas vías llamadas meridianos. En esta creencia, si se obstruye o se desequilibra el flujo del qi por estos meridianos, puede llegarse a producir una enfermedad.

#### Terapias de medicina china tradicional

- La acupuntura, que utiliza agujas finas de metal colocadas a lo largo de los meridianos del cuerpo.
- La acupresión, que utiliza las manos o los dedos para aplicar presión directa en ciertos puntos a lo largo de los meridianos del cuerpo.
- Las hierbas chinas, combinaciones de hierbas, raíces, polvos o sustancias animales para ayudar a restablecer el equilibrio corporal.
- La aplicación de ventosas, que utiliza aire caliente en frascos de vidrio para crear una succión que se coloca en zonas del cuerpo a fin de ayudar a estimular el qi.
- La alimentación. Los alimentos yin y yang pueden ayudar a restablecer el equilibrio del yin y el yang en el organismo.
- El masaje (tui na) en zonas específicas del cuerpo o a lo largo de los meridianos del cuerpo.
- La moxibustión, que utiliza pequeñas cantidades de fibras vegetales que se calientan (moxa o artemisa china) y se aplican en zonas específicas del cuerpo.
- El qi gong, que utiliza el movimiento, la meditación y técnicas de respiración.

### Acupuntura

#### Concepto

La acupuntura consiste en la inserción de agujas muy finas en la piel en puntos estratégicos del cuerpo. La acupuntura, un componente clave de la medicina china tradicional, se utiliza con frecuencia para tratar el dolor.

#### Historia

Textos inéditos, recuperados en 1975 en una tumba de la dinastía Han Occidental sellada en el 165 d.C., contienen la primera imagen detallada del sistema vascular de la literatura china. Algún tiempo después de 165 d.C., se descubrió que el Qi podía verse afectado aun cuando un punto en el cuerpo se perforaba sin producir sangre. Es en este momento que la acupuntura se desarrolla como una rama de la medicina china.

#### Teoría de puntos

Los puntos de acupuntura descritos son más de mil, ya que incluyen los correspondientes a los canales, y también los llamados "extraordinarios" o "extracanales", la mayoría de ellos descubiertos más recientemente. El principio básico de la elección de los puntos se fundamenta en la teoría clásica china de buscar el reequilibrio de la circulación de los canales, causa de la enfermedad, por estimulación de los citados puntos. Si un punto de acupuntura envía su información a través de nervios, la estimulación retrógrada de las fibras nerviosas debería posibilitar identificarlos en la superficie de la piel.

#### Teoría de los meridianos

Existen 12 canales principales. Son en número de 12 y bilaterales. Se definen en función de la dialéctica Yin Yang: 3 canales Yin de la mano, 3 canales Yin del pie, 3 canales Yang de la mano y 3 canales Yang del pie. Los canales principales presentan un trayecto superficial y un trayecto profundo. Los canales y sus colaterales presentan manifestaciones clínicas que sirven de orientación a la terapéutica, y modifican los criterios de aplicación sobre los puntos.

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

Técnicas de relajación

Terapias de relajación

Técnicas de relajación

Son procedimientos por los cuales se reducen los niveles de reacción automática del organismo, aminorando la tensión física y mental. Las técnicas de relajación ayudan a mantener un estado de tranquilidad frente a estímulos excesivos, siendo de utilidad en casos de ansiedad y estrés (Kim y Kim, 2018)

Principales técnicas

Respiración diafragmática

Cuando estamos estresados, el cuerpo necesita más oxígeno y la respiración se acelera. Pero eso no basta, la oxigenación del organismo necesita aumentar el volumen de aire que respiramos. Para conseguirlo, la recomendación es hacer entre 5 y 10 inspiraciones y expiraciones abdominales, de forma lenta y profunda desde el diafragma. Toma aire por la nariz y expúlsalo por la boca, y céntrate en vaciar completamente los pulmones antes de inspirar de nuevo.

**Posición:** asumir postura cómoda, manteniendo la columna recta y los ojos cerrados. Podemos hacerlo sentados, manteniendo ambos pies apoyados en el suelo y los brazos a los lados sin forzar. También acostados, cosa que recomiendo especialmente si vamos a hacerlo en los minutos previos a dormir.

Relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva o relajación guiada de Jacobson nos permite relajarnos a través de la contracción de la musculatura, permitiéndonos conectar con nuestro cuerpo y abandonar la tensión innecesaria.

**Posición:** Cierra los ojos, y procura que tu cuerpo esté en una posición lo más relajada posible. Si quieres, para evitar distraerte con sonidos de la casa, puedes poner música relajante, si es sólo instrumental mejor así evitarás distracciones. Si estás sentado apoya ambos pies en el suelo, deja caer los hombros y apoya bien la espalda.

Visualización positiva

Es una variación de la meditación tradicional, y precisa poner en marcha la imaginación, quizá activando los recuerdos de escenas como las que nos regalan las vacaciones. Alimentar la imaginación tiene premio. La idea es dirigir la concentración en imágenes positivas y agradables, recreando situaciones que nos gustaría vivir o recordando momentos felices del pasado. Es recomendable recurrir los sentidos para tratar de imaginar el olor, el tacto y los sonidos de la escena.

**Posición:** Colócate en una posición cómoda, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera. No fuerces ninguna posición de ninguna parte del cuerpo, todo debe estar lo más natural y relajado posible.

Reír y sonreír

Según Cigna, ambas acciones contribuyen a la liberación de dopamina, endorfinas y serotonina. La idea es que estas biomoléculas relajen el cuerpo, reduzcan el ritmo cardíaco y disminuyan la tensión arterial. En concreto, las endorfinas contribuyen a calmar el dolor y la serotonina actúa como antidepresivo. No está claro que vaya a solucionar el problema, pero vale la pena intentarlo.

Yoga y pilates

Aunque el primero se haya convertido en un deporte, si practicamos estas disciplinas con cabeza ambas pueden ayudarnos a alcanzar un estado de relajación que permita controlar el estrés y la ansiedad.

TERAPIAS  
ALTERNATIVAS  
PARA LA SALUD

Técnicas de  
relajación

Taichi

Concepto

El Tai-Chi puede definirse como una búsqueda consciente del autoconocimiento en que cada movimiento tiene un propósito. Por tanto, ser consciente de cada movimiento es crucial.

La particularidad de esta disciplina consiste en combinar de forma armónica los tres fundamentos en los que se sustenta, y que son el movimiento corporal, la concentración mental y la realización de una respiración consciente.

Beneficios

- Aumento del equilibrio: Uno de los principios rectores del Tai-Chi es el concepto "echar raíces", es decir, anclarse en la tierra mientras el cuerpo se mueve sin perder el equilibrio.
- Aumento de la energía: Revitaliza el organismo.
- Mejora de la figura: Aunque per se no quema muchas calorías, sí acelera el metabolismo y trabaja la postura.
- Levantamiento del ánimo: Promueve la sintonía entre cuerpo y mente mediante la meditación, reduce el estrés y la ansiedad y aumenta la autoconfianza.

Movimientos  
básicos

- Látigo simple. En este movimiento tus brazos y tus manos se convierten en parte de un látigo. En este movimiento una de las manos adopta la forma del pico de un ave mientras ambos brazos se despliegan hacia los lados desde los hombros.
- Alas desplegadas de la grulla blanca. Con ambos pies sobre el suelo, desplaza el peso del cuerpo sobre una de las piernas y luego sobre la otra, extendiendo los brazos en la misma dirección que las piernas.
- Movimiento "verter". Con los pies separados y alineados con los hombros, pasa el peso del cuerpo de una pierna a otra.
- Círculos. Sitúa los brazos delante del cuerpo y realiza círculos con ellos. Luego inténtalo también con las piernas, ya sea de pie o sentado. Todo muy lentamente.
- Domina el movimiento "serpiente que reptar". Nuevamente, este movimiento es ligeramente diferente en cada estilo del Tai-Chi, pero la idea general es la misma: ¡pasar de una posición en pie a una emboscada profunda (bíceps femoral) con la mayor gracia posible!