

ESCUELA: UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA: ANTROPOLOGÍA MEDICA

ACTIVIDAD: INVESTIGACIÓN

ALUMNO: MARTIN HERNÁNDEZ ROSALES

PROFESOR: IRMA PRIETO SANCHEZ

GRADO: 2 SEMESTRE Y GRUPO: “B”

FECHA: 3 DE JUNIO DE 2023

MEDCINA TRADICIONAL CHINA

La**medicina tradicional china**es una forma diferente de concebir la salud humana, la vida y el mundo. Partiendo de esta tradición milenaria, tú eres parte del todo, una especie de microcosmos que forma parte del planeta. Por tanto, las personas nos regimos por los mismos principios y fuerzas de la naturaleza que el resto de seres vivos. ¿Nunca te has preguntado por qué te afecta el cambio de estación del año o el clima? De hecho, existe toda una tradición de más de 3.000 años de antigüedad, que corroboran cada vez más las sociedades occidentales, incluida la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta medicina es toda una teoría o filosofía médica. Se ha utilizado en China para diagnosticar y tratar enfermedades durante miles de años. Trata del equilibrio del cuerpo. En este sentido, el desequilibrio sería asociado a la enfermedad (pero no solo física, sino también espiritual o psicológica). Mientras que, el equilibrio se relaciona con un buen estado de salud, bienestar y felicidad. Por tanto, estar sano implica mantenerse en equilibrio.

Fundamentos y leyes de la medicina china

La medicina tradicional china se basa en fundamentos filosóficos y leyes naturales. Como te hemos comentado son los mismos que rigen la naturaleza. Existen algunos principios esenciales como la**Ley de Zang Fu** que analiza, estudia y obtiene clasificaciones de todas las funciones fisiológicas. Para ello, se detiene en cada uno de tus órganos para conocer su equilibrio y estado.

A su vez, una de las ideas filosóficas fundamentales de esta forma tradicional de sanar es la **teoría del yin yang.**Esta teoría se basa en el principio de que existen fuerzas opuestas en la naturaleza y en cada uno de nosotros. Estas fuerzas se complementan, se atraen y se desequilibran. En este último caso es cuando puede manifestarse la enfermedad.

Pero, además, existe un **concepto llamado Qî**que se refiere a la energía vital que nos permite vivir. Sería algo parecido a lo que conoces como genética. Es equiparable a nuestro ADN y lo tenemos desde que nacemos. Se le llama Jing innato. Sin embargo, a lo largo de la vida adquieres un jing que obtienes de los alimentos al transformarlos en tu cuerpo. Este principio Qî viaja por nuestros fluidos, por los meridianos o canales energéticos. Y así es como llega a cada rincón de nuestro cuerpo.

Beneficios y contraindicaciones de las terapias alternativas

Tu salud física y mental, por ejemplo, tu circulación sanguínea y corazón, así como tu sistema inmunitario, la forma en la que percibes el dolor, el equilibrio y, en general, el control corporal, la fuerza y la movilidad. Ten en cuenta que para esta medicina, cuerpo y mente no constituyen una dualidad, es decir, no están separados.

Actualmente la [Organización Mundial de la Salud (OMS)](https://www.who.int/es) incluye algunas prácticas de la **medicina china**. En otras palabras, acepta estos tratamientos como válidos dentro del abanico de opciones terapéuticasque deben ofrecerse en todo el mundo.

¿Cuáles son los beneficios de la medicina china tradicional?

El principal beneficio es la mejora del equilibrio en el organismo para garantizar un estado de armonía en las personas. De acuerdo con numerosos estudios relacionados con la **acupuntura**(una de las terapias características), los beneficios son:

* Mejora de los dolores de la zona lumbar.
* Alivio de la osteoartritis de rodilla.
* Mitiga la migraña y los dolores de cabeza.
* Mejora el Síndrome del Túnel carpiano.
* Atenúa la fibromialgia.
* Disminuye el síndrome premenstrual y menstrual.
* Elimina los dolores de cuello, las contracturas y los dolores articulares.
* Se utiliza para diferentes tratamientos de adicciones como el tabaquismo.
* Equilibra el estado de ánimo. Hay terapeutas que lo aplican a casos de depresión, estrés y ansiedad.

Posibles efectos adversos

Habitualmente tiene más que ver con el tipo de clínicas o terapeutas que practican estas técnicas. Con profesionales acreditados las garantías son proporcionales a las de cualquier consulta medica.

Técnicas de la medicina tradicional china

No hay una sola técnica, pero lo que te podemos decir es que el experto en medicina tradicional china aplicará una u otra según el diagnóstico que realice. La experiencia es muy valorada en este tipo de profesionales. Veamos, a continuación, las diferentes técnicas que pueden recomendarte.

La acupuntura

Este método sostiene que en tu cuerpo existen ciertos núcleos o **puntos energéticos**. Estos pueden estimularse con agujas finas, que son completamente indoloras. Son hipoalergénicas y desechables, es decir, de un solo uso. Con ellas, según la evaluación previa y el diagnóstico del profesional, se logra equilibrar tu energía y el flujo sanguíneo de tu cuerpo.

La moxibustión

Esta técnica trata de aumentar la temperatura o calentar determinadas zonas de tu cuerpo. Los órganos que funcionan insuficientemente o están estancados. Con ello se logra movilizar la sangre y liberar posibles estancamientos. Al movilizar el Qî, se logran aliviar muchos dolores corporales. ¿Sabes por qué se llama **moxibustión?** Porque se utiliza “Moxa” que proviene de la artemisa. Esta planta es tratada y desecada, puedes encontrarla en polvo, en puros o en pequeños conos.

El Qî y el Tai Qî

Ambos son métodos que se aplican para ejercitar el cuerpo. Con estas técnicas aprendes a controlar y equilibrar la mente y la respiración mientras realizas ejercicios físicos. Sus objetivos nque, por supuesto, también se emplean con fines terapéuticos.

El **Tai Qî**es realmente muy popular en su país de origen. Lo practican en los parques de las ciudades. Como te imaginarás se utiliza también en nuestro mundo occidental, y su práctica reporta efectos muy positivos para cuerpo y mente.

La herbolaria

Las **plantas medicinales** se usan en China desde tiempos inmemoriales. Se han empleado para tratar patologías y equilibrar el yin yang. Actualmente puedes tomar estas hierbas también en comprimidos, en gotas o en cápsulas.

La dieta y la nutrición

Según la **medicina tradicional china**, la forma en que comemos dice mucho de nosotros mismos. Cada alimento tiene una naturaleza diferente: fría, caliente, dulce, salada, picante. En función de los alimentos que comas y de cómo los comas: crudos, asados, fritos o hervidos, el

Como ves, lamedicina chinaabarca diferentes terapias y puede actuar como alternativa o apoyo a la medicina occidental.