



NOMBRE DEL ALUMNO:
DEYLERANTONI HERNANDEZ GUTIERREZ

CARRERA:
MEDICINA HUMANA

ASIGNATURA:
ANTROPOLOGÍA MÉDICA II

DOCENTE:
DRA. IRMA SÁNCHEZ PRIETO

ACTIVIDAD:
INVESTIGACIÓN DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

PARCIAL: III SEMESTRE: SEGUNDO GRUPO: B

FECHA: 27 DE MAYO DEL 2023

¿QUÉ ES LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA?

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. Existen 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 Qi que se refiere a la energía vital que nos permite vivir. Sería algo parecido a lo que conoces como genética. 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 OMS incluye algunas prácticas de la medicina china. En otras palabras, acepta estos tratamientos como válidos dentro del abanico de opciones terapéuticas que 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 médica

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 hipoalérgicas 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 Qí, se logran aliviar muchos dolores corporales debido a que 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 QÍ Y EL TAI QÍ

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 se orientan a mantener la salud, es decir, más que para curar resultan útiles para prevenir. Aunque, por supuesto, también se emplean con fines terapéuticos.

EL TAI QÍ

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 terapeuta podrá conocer el estado de tu cuerpo y de tu mente.

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

REFERENCIA:

Comunicacion. (2021). ¿Qué trata la medicina tradicional china? *Instituto DYN*.

<https://institutodyn.com/medicina-tradicional-china/>

