

La Medicina Tradicional China en la prevención de la enfermedad

Traditional Chinese Medicine in the Disease Prevention

Medicina Tradicional Chinesa na prevenção da doença

Claudia Patricia Ardila Jaimes Ft¹

Recibido: 12 de noviembre de 2014 • Aceptado: 17 de marzo de 2015

Doi: [dx.doi.org/10.12804/revsalud13.02.2015.15](https://doi.org/10.12804/revsalud13.02.2015.15)

Para citar este artículo: Ardila-Jaimes CP. La Medicina Tradicional China en la prevención de la enfermedad. Rev Cienc Salud. 2015;13(2): 275-281. doi: [dx.doi.org/10.12804/revsalud13.02.2015.15](https://doi.org/10.12804/revsalud13.02.2015.15)

Resumen

Introducción: La Medicina Tradicional China se fundamenta en la filosofía oriental, desarrollada hace miles de años, su comprensión implica un profundo entendimiento y conocimiento de esta. *Materiales y métodos:* El presente artículo busca hacer una reflexión sobre la filosofía que sustenta la Medicina Tradicional China y el papel que ha desempeñado en la prevención de la enfermedad. *Resultados:* Se abordan tres perspectivas de análisis relacionadas con los fundamentos filosóficos de la Medicina Tradicional China y la prevención, el auge y popularización de su uso en la prevención y el papel de la ciencia en el fortalecimiento de la evidencia en las terapéuticas de la Medicina Tradicional China. *Conclusión:* El aporte de la Medicina Tradicional China a la prevención de enfermedades puede magnificarse, en la medida en que se amplíe su estudio y se fundamente aún más su eficacia.

Palabras clave: Medicina Tradicional China, prevención primaria, enfermedad, terapéuticas tradicionales.

Abstract

Traditional Chinese medicine is based on Oriental philosophy developed for over thousands of years. Understanding it involves a deep comprehension and knowledge of this matter. This article seeks to reflect on the philosophy behind traditional Chinese medicine and the role it has played in preventing disease. Three perspectives related to the philosophical foundations of Traditional Chinese Medicine and Prevention analysis, as well as the rise and popularization of its use in

¹ Grupo de Investigación Salud, Rehabilitación y Trabajo SARET, Universidad Manuela Beltrán, Seccional Bucaramanga, Colombia. Correo electrónico: claudia.ardila@outlook.com

prevention, and the role of science in strengthening the evidence in treatment of traditional Chinese medicine are addressed.

Keywords: Traditional Chinese medicine, primary prevention, disease, traditional therapeutics.

Resumo

Introdução: A medicina tradicional chinesa é baseada na filosofia oriental desenvolvido há milhares de anos, a sua compreensão envolve uma compreensão e conhecimento da mesma profundidade.

Materiais e métodos: Este artigo tem por objetivo refletir sobre a filosofia por trás da medicina chinesa e do papel que tem desempenhado na prevenção da doença. *Resultados:* Três perspectivas relacionadas com os fundamentos filosóficos da medicina tradicional chinesa e análise de prevenção, a ascensão e popularidade de seu uso na prevenção e do papel da ciência no fortalecimento da evidência na terapêutica de endereços de Medicina Tradicional Chinesa. *Conclusão:* A contribuição de TCM para a prevenção de doenças pode ser ampliado na medida em que o seu estudo irá expandir e fundamentar ainda mais a sua eficácia.

Palavras-chave: Medicina Tradicional Chinesa, prevenção primária, doença, terapêutico tradicional.

Introducción

El apoyo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ofrece al alentar la investigación clínica en la Medicina Tradicional y Complementaria, en cuanto a estudiar su seguridad y eficacia, ha impactado en el aumento considerable de publicaciones en todas sus terapéuticas en los últimos años, donde su enfoque se orienta a mostrar la eficacia en tratamientos de distintas enfermedades (1). Sin embargo, reconoce el aporte significativo a la prevención de la enfermedad y el impacto socioeconómico que este tiene en el sistema de salud de los países con políticas en las que se incluye su uso.

La prevención se define como "cualquier medida que permita reducir la probabilidad de aparición de una afección o enfermedad, o bien interrumpir o aminorar su progresión" (2). Esta se ha dividido a su vez en tres ramas: la prevención primaria, que busca reducir la probabilidad de ocurrencia en un fase previa o prepatogénica de la enfermedad; la prevención secundaria, que busca, cuando la enfermedad

ha aparecido, interrumpir su curso mediante el tratamiento oportuno y precoz y la prevención terciaria, que busca tomar medidas para detener el progreso de la enfermedad hacia la invalidez y mejorar las funciones residuales (3).

Desde la prevención primaria en salud, la OMS aclara y refuerza el valor que tiene el empoderamiento de las personas en los cuidados de la salud propia, la de su familia y su comunidad (4). Esta afirmación conduce a que los sistemas de salud de las naciones deben no solo destinar recursos económicos, sociales y políticos para que se cumpla, sino una serie de herramientas alternativas que permitan a las personas conocer y usar todo aquello que pueda promocionar la salud como un estado natural y la prevención de la enfermedad como forma de mantenimiento de dicho estado. En países como Colombia se ofertan servicios en los tres niveles de prevención, y, aunque en los últimos años la prevención primaria ha tenido un gran protagonismo, los esfuerzos no han sido suficientes, si se tiene en cuenta la gran demanda

en los otros dos niveles, esto refiriéndose a la medicina occidental.

La Medicina Tradicional China (MTC) nació hace más de dos mil años, se encuentra fundamentada en el Taoísmo y su fin es el restablecimiento de un equilibrio entre la totalidad del organismo y de este con el universo, promoviendo un acercamiento holístico (5). Esta se asienta en la existencia del Qi, lo que traduce en que todo es energía en sus diferentes patrones de organización y condensación, de esta forma, el ser humano posee dimensión espiritual, mental, emocional y física. Sus terapéuticas se enfocan en aprovechar y armonizar la energía en desequilibrio, manteniendo o recuperando los procesos homeostáticos del individuo para evitar así la aparición de la enfermedad, mientras el paradigma occidental se centra básicamente en el tratamiento de esta (6). Es por esto que en la actualidad cobra importancia la MTC como una práctica cuya seguridad y efectividad ha sido comprobada, lo que demostró que los efectos adversos son poco frecuentes (7).

Esta revisión busca hacer una reflexión del papel que desempeña la MTC en la prevención de la enfermedad, teniendo en cuenta aspectos como sus fundamentos filosóficos, el auge y popularización de su uso en la prevención y el papel de la ciencia en el fortalecimiento de la evidencia en sus terapéuticas.

La filosofía china y la prevención

La MTC tiene sus cimientos en el Taoísmo, por ello su verdadera comprensión implica un profundo conocimiento de la filosofía china: el Tao como una ley divina, según la cual se tejen los lazos entre el microcosmos y el macrocosmos, que se conoce como el Yin y el Yang, constituyendo los dos lados dialécticamente contrarios de todas las cosas, estableciendo el inicio de todos los objetos y seres del universo (8, 9). Otro principio filosófico es el de los cinco

movimientos, esta escuela se refiere a las cinco etapas de la transformación cíclica generada por la alternancia del Yin y el Yang y, por extensión, a cinco formas de expresión de la naturaleza, están simbólicamente representados en la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua (10).

El concepto de holismo es la fundamentación filosófica tradicional china por excelencia, este se basa en la noción de que “todas las facetas de la creación forman un todo unificado y se rigen por las mismas leyes, el holismo se expresa en la interacción mutua, el control recíproco, la interdependencia, el equilibrio dinámico y la transformación mutua del Yin y el Yang” (11). En la MTC el concepto de holismo se refleja en dos aspectos importantes: (a) la consideración de que los órganos, sistemas y funciones son sistemas orgánicos interdependientes y (b) los cambios patológicos, diagnóstico y tratamiento están estrechamente vinculados con el entorno, cambios ambientales y factores naturales (11).

Otros conceptos importantes dentro de la MTC hacen referencia a la conservación y nutrición de la esencia (jing), el Qi y el espíritu (shen). La esencia (jing) es la fuerza interna del cuerpo, base de todo crecimiento y desarrollo (12), son todas aquellas sustancias nutritivas para el cuerpo humano, dividida en innatas (proporcionadas por los padres) y adquiridas (proviene de los alimentos) (9). El Qi encierra la base de todo, es una sustancia básica que sostiene todas las actividades vitales del cuerpo humano, es la fuerza motriz que hace funcionar los órganos y vísceras del cuerpo humano (el desgaste u obstrucción de este conducen a la enfermedad) (9, 12-14). El espíritu (shen) es un término complejo que encierra la sumatoria de aspectos emocionales, mentales y espirituales, se refiere a actividades psíquicas como la conciencia y el pensamiento dirigidos por la mente, cuando esta se encuentra sana, el estado de ánimo rebosa de vigor y, si por el contrario, se

halla disperso, la salud se debilita. La esencia (jing), el Qi y el espíritu (shen) son un conjunto indisoluble, si subsisten, subsisten todos, si se agotan, se agotan todos (9, 12).

Desde sus fundamentos filosóficos, se observa el impacto que tiene una unidad sobre otra en la MTC, es decir, que la forma como está estructurada puede predecir no solo lo que está afectando sino lo que puede afectar. Este análisis, en otras palabras, no es más que un principio divino y único de prevención, he aquí la gran diferencia con el concepto occidental de medicina y salud. Por ende, la MTC se concibe como la forma más clara de una ciencia preventiva. El famoso dicho chino que reza "el médico superior trata la enfermedad antes que se produzca" tiene una complejidad absoluta en la práctica diaria de las terapéuticas tradicionales, pues este principio, que siempre ha estado presente en la MTC (así se refleja en los escritos antiguos), involucra la correcta prescripción de una intervención de tipo preventiva (11, 15).

A partir de los planteamientos actuales de la prevención primaria, se admiten como primeras acciones, en la promoción de la salud, las realizadas sobre el medio ambiente (16). El saneamiento básico y la higiene alimentaria son fundamentales en la prevención, en esta etapa las consideraciones de MTC podría tener un alto impacto si se tienen en cuenta, por ejemplo, recomendaciones como el consumo de productos orgánicos o las repercusiones que pueden tener en el cuerpo los cambios bruscos de temperatura. En las acciones sobre el individuo, se considera que la educación sanitaria está presente en todo su legado histórico-filosófico, el fomento de conductas positivas de salud y la adopción de estilos de vida saludables son inherentes a la fundamentación de la MTC. Considerando el hecho de que la educación sanitaria, vista desde la MTC, pueda incorporarse a la promoción de la salud en occidente y, si se observa lo que

abarca la medicina preventiva, también se podrían plantear alternativas desde la MTC, como por ejemplo programas de prevención de ECNT con fundamentos de la MTC (16).

Teniendo en cuenta el concepto moderno y global de prevención y la forma como lo concibe cada sistema de salud, se podría pensar que la MTC haría un gran aporte al impacto que puede tener esta en las personas, si estuviera presente de manera fuerte en los planes de salud actuales. Por supuesto, esto requiere de la formación y capacitación del personal sanitario en la fundamentación de la MTC y una serie de ajustes al sistema que acarrearían años de evolución.

El auge y popularización de su uso en la prevención

La prevención de enfermedades en la China es fundamental para su servicio de salud pública, pues, a pesar de tener asentado el 25 % de la población del mundo, solo gasta el 1,2 % del gasto mundial de salud (17). Ante la carga mundial que generan las ECNT, la MTC puede representar una alternativa en su prevención y control, teniendo en cuenta que estas (principalmente las cardiovasculares, cáncer, diabetes y neumopatías) causaron más del 68 % de las muertes en el mundo en 2012, lo que a su vez representa un aumento del 60 %, comparado con lo registrado en 2000 (18). Estas cifras dan cuenta de la gran necesidad de fortalecer los sistemas de salud mundiales con la oferta de servicios, no solo de MTC, sino de la Medicina Tradicional de todas partes del mundo. En Colombia, por ejemplo, esta oferta es limitada, pues para el año 2010 solo el 5,8 % de los prestadores de servicios de salud del país la ofrecen en consulta externa y, de esta cifra, solo el 2 % es ofrecido por entidades de orden público (19).

El tratamiento preventivo es fundamental en la MTC, se basa en nutrir la vida y la edificación de la salud, pues el tratar de eliminar los

riesgos de enfermedad, prioriza la prevención y disminuye costos e impacto de la enfermedad cuando esta aparece (20). En relación con este punto, se observa en países como los Estados Unidos que cada día se incluye de una manera más acentuada la utilización de terapéuticas complementarias, entre las que se destacan las que comprende la MTC, lo que genera un impacto positivo en la disminución de consultas, efectos secundarios y costos por tratamiento (21).

Desde la MTC existen distintos y milenarios métodos de conservación de la salud, que desde la perspectiva de esta investigación se observan como métodos de prevención y serían de gran utilidad en el complemento de los programas de promoción y prevención en el sistema de salud actual. Nociones como reposar para alcanzar la tranquilidad psíquica (nutrir el espíritu) y moverse para conservar la figura (forma física) son considerados principios tan antiguos como la misma ciencia y se resumen en la expresión: “al conservar la tranquilidad psíquica la forma será conservada” y “al cuidar la forma, el espíritu será protegido”, son fundamentos en los que, terapéuticas como el Qi-gong se intentan implementar en programas de riesgo cardiovascular para adultos mayores en Europa y América con claros resultados positivos (9).

Desde los patrones alimenticios, la MTC ofrece una perspectiva distinta del mundo occidental. Basados en el fundamento Yin y Yang, los alimentos, se considera, tienen propiedades frías, calientes o neutras. Se consideran neutros los alimentos como el arroz integral, el trigo, el frijol, la calabaza, los frutos secos, el repollo, las algas marinas, entre otros. Los alimentos considerados Yin tienden a enfriar el calor del cuerpo y reducir la tensión (se usan para tratar el exceso de calor). Por su parte, los alimentos Yang tienden a calentar el cuerpo y a crear tensión (se usan para tratar el exceso de frío) (22). Esta visión de los alimentos es conocida y seguida por muchas

personas en el mundo, aun así, en el sistema de salud colombiano no es común escuchar este tipo de recomendaciones, lo cual traería grandes beneficios a la comunidad, teniendo en cuenta el gran desafío que tiene la salud pública en el continente, con respecto a la reducción de ECNT como la diabetes, obesidad, síndromes metabólicos, entre otros. Y.3

El papel de la ciencia en el fortalecimiento de la evidencia en las terapéuticas de la Medicina Tradicional China

La gran carga histórica que soporta la MTC hace que sus terapéuticas, principalmente la Acupuntura, tenga sentido en el contexto de la Medicina China y, a su vez, de la filosofía China, es por eso que tal vez desde occidente sea tan complejo estudiarse y, en algunos casos, aceptarse (8). Sin embargo, en la literatura científica publicada en los diarios especializados, se observa un auge de estudios que muestran la eficacia de las terapéuticas tradicionales chinas (Qi-gong, Acupuntura, Moxibustión, Tui-na, Fitoterapia China, entre otros) en la prevención de distintas enfermedades. El camino que ha recorrido en su desarrollo es muy diferente de la medicina moderna, pues la primera no solo es difícil de entender, sino que no puede utilizar medios científicos modernos para explicar claramente su esencia (17).

Desde la concepción occidental, términos como los utilizados en la MTC son manejados con cierta ingenuidad desde sus fundamentos y, aunque el método científico ha proporcionado las bases para la investigación médica convencional, en la MTC su aplicación es bastante compleja, solo con entender que la salud es un estado de armonía en dos direcciones, se puede apreciar que lo que mantiene a una persona sana va mucho más allá de lo físico, haciendo necesario que se ajusten modelos de investigación

más acorde con el paradigma holístico. En este punto, los herederos de esta ciencia milenaria coinciden en afirmar que la investigación en MTC debe darse también con la mentalidad y metodología tradicional china, pues se deben brindar parámetros de variación, según el ambiente y la constitución individual (23). Si bien, cuando se estudia la MTC se pueden hallar algunas similitudes desde lo anatómico con la medicina convencional, también es cierto que se encuentran grandes diferencias (11). Desde este punto, el enfoque preventivo es una de ellas.

Conclusión

La filosofía en la que se fundamenta la Medicina Tradicional China está ligada a la cultura en la que se desarrolló, lo cual implica un conocimiento profundo de esta para su comprensión. Desde la visión occidental de prevención, los sistemas de salud y sus ejecutores pueden acercarse a su implementación como complemento de los métodos existentes, pero esto requiere de experiencia y años de riguroso estudio. La prevención desde la Medicina Tradicional China está dada por cimientos que incluye el cosmos, el espíritu, la mente, el cuerpo y el ambiente, esta forma de integración hace que se tengan en cuenta una serie de aspectos que no son vistos

desde la medicina convencional y, por ende, no se incluyen en los procesos actuales del sistema de salud. El aporte de la Medicina Tradicional China a la prevención de enfermedades puede magnificarse, en la medida en que se amplíe su estudio y se fundamente aún más su eficacia, hoy por hoy, la literatura científica mundial tiene un amplio porcentaje de revistas especializadas en el tema, que confirman su eficacia, pero sus fundamentos apuntan desde siempre a prevenir más que a tratar.

Responsabilidades éticas

La autora declara que, por la naturaleza del estudio, no se requirieron experimentos en seres humanos ni en animales, por lo tanto tampoco aparecen datos de pacientes.

Agradecimientos

La autora expresa su agradecimiento a la Universidad Manuela Beltrán, Seccional Bucaramanga.

Descargos de responsabilidad

La autora declara que la financiación de la presente investigación es totalmente institucional y corresponde al Departamento de Investigaciones de la Universidad Manuela Beltrán Seccional Bucaramanga.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategias de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023 [internet]. 2013 [citado 2014 abr 14] Disponible en: <http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s21201es/s21201es.pdf>
2. Canadian task force on the periodic health examination. Can Med Assoc J. 1979 nov;121(9):1193-254.
3. Salleras L. La medicina clínica preventiva: el futuro de la prevención. Med Clin (Barc). 1994;102(1):5-12.
4. Organización Mundial de la Salud (OMS). La atención primaria en salud. Informe sobre la salud en el mundo [internet]. 2008 [citado 2014 mar 19]. Disponible en: http://www.who.int/whr/2008/08_report_es.pdf?ua=1
5. Samuel N, Oberbaum M. Acupuncture for psychiatric illness: A literature review. Behav Med. 2008;2(34):55-64.

6. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia de la OMS sobre la Medicina Tradicional 2002-2005 [internet]. 2002 [citado 2014 abr 10]. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf
7. Pilkington K. Anxiety, depression and acupuncture: a review of the clinical research. *Auton Neurosc.* 2010;157:91-5.
8. Beau G. La Medicina China. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.; 1970.
9. China Express. Cuidado de la salud en la MTC. Beijing: Nueva Estrella; 2006.
10. Marié E. Compendio de Medicina China: fundamentos, teoría y práctica. Madrid. EDAF S.A.; 1998.
11. Youhua Por Y y Qian L. La medicina tradicional. China: Ministerio de Cultura de la República Popular China. Versión traducida: Barcelona.
12. Tedeschi M. Medicina energética. Anatomía esencial para la salud y las artes marciales. 1.ª ed. Barcelona: Paidotribo; 2009.
13. Yi-bing X. Guía ilustrada de Medicina China. Barcelona: Hispano Europea; 2010.
14. Genís Sol E. Simplemente Qi. s.l.: Medicina china hoy; 2013.
15. Unshuld PU. Huang Di nei jing su wen. London: University of California Press; 2003.
16. Salleras-Sanmartí L. Educación sanitaria: principios, métodos y aplicaciones. Madrid: Ediciones Diaz de Santos; 1985.
17. Xutian S, Cao D, Wozniak J. Comprehension of the Unique Characteristics of Traditional. *Am Journal Chin Med.* 2012;40(2):231-44.
18. Organización Mundial de la Salud (OMS). Las 10 causas principales de defunción en el mundo [internet]. 2013 [citado 2014 may 14]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/es/index2.html>
19. Rojas-Rojas A. Servicios de Medicina Alternativa en Colombia. *Rev de Salud Pública.* 2012;14(3):468-77.
20. Wuang J. Initiating Hehe (和合). *Medical System of Traditional Chinese.* *Chin J Integr Med.* 2011; 17(2):945-9.
21. Barnes PM, Bloom B. Complementary and Alternative Medicine Use Among Adults and Children: United States 2007. *National Health Statistic Report.* 2008;12:1-24.
22. Lee MM, Shen JM. Dietary patterns using Traditional Chinese Medicine. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2008; 17(S1):79-81.
23. Kubierna G. Análisis comparativo de las expresiones principales de la medicina tradicional china en relación con la medicina occidental moderna. *Rev Int Acupuntura.* 2008;2(2):106-10.