UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

Gigong, una herramienta adicional en la Medicina Tradicional China

Miguel Mejía Jiménez

Universidad Nacional de Colombia
Facultad de Medicina
Maestría en Medicina Alternativa
Área Medicina Tradicional China y Acupuntura
Bogotá
2012

Gigong, una herramienta adicional en la Medicina Tradicional China

Miguel Mejía Jiménez
Código: 598621

Director
Dr. Mauricio Alberto Ángel Macías

Universidad Nacional de Colombia
Facultad de Medicina
Maestría en Medicina Alternativa
Área Medicina Tradicional China y Acupuntura
Bogotá
2012

Resumen

El qigong es una sub división de la Medicina Tradicional China, caracterizado por su efectividad para estimular y regular el Qi o energía. Por medio del movimiento y la respiración coordinada se trabajan variadas patologías desde su origen, lo que ha permitido un desarrollo conjunto a la acupuntura y herbolaria como métodos para la prevención y el tratamiento.

Existen dos fuentes primarias, la primera es externa realizada por un especialista que manipula el Qi del paciente. La segunda es interna, es decir, viene del paciente y es lograda por la auto práctica. Los diferentes estudios realizados han mostrado beneficios en el paciente que incluyen un desarrollo considerable de la capacidad física, un incremento en la capacidad cognitiva y en las capacidades de desempeñarse en sociedad, así como el desarrollo de múltiples áreas de la vida.

Dentro de esta revisión se encontró una gran variedad de aplicaciones médicas. Situación lograda gracias a la modulación del patrón respiratorio, la regulación de los sistemas simpático y parasimpático, entre otros. De esta manera se observan efectos terapéuticos que van desde el sistema cardiovascular hasta el sistema inmunológico, involucrando áreas tan poco relacionadas como la psiquiatría y favoreciendo respuestas inclusive en patologías tan complejas como el cáncer.

Como todo tratamiento es importante tener en cuenta la patología del paciente para lograr resultados óptimos. Situación que toma importancia cuando se realizan estudios de investigación. Por lo que es necesario crear protocolos donde se use un diagnostico personalizado y de esta manera continuar la exploración del Qigong y todo su potencial.

Palabras clave: Qigong, Oi, chino, energía, Medicina, Acupuntura

Abstract

Qigong is a sub division of Traditional Chinese Medicine known for its effectiveness to stimulate and regulate the Qi or energy. Through coordinated movement and breathing various pathologies are worked, making possible a joint development with acupuncture and herbal medicine for prevention and treatment.

There are two primary sources: the first one is external and is performed by a specialist who can manipulate the patient's Qi. The second one is internal, that means, comes from the patient and is achieved by self-practice. Different studies have shown benefits in the patient, including a considerable increase of physical capacity, an improvement in cognitive ability and acquiring skills to function in society. In other words, the development of multiple areas of life.

In this review there was found a variety of medical applications. Situation achieved through modulation of respiratory pattern, regulation of sympathetic and parasympathetic systems, among

others. Therapeutic effects are observed ranging from the cardiovascular system to the immune system, involving as little related areas as psychiatry and encouraging responses even in such complex diseases as cancer.

Like any treatment is important to consider the pathology of the patient to achieve optimal results. This situation becomes important when conducting research studies. So it is necessary to create protocols which use a personalized diagnosis and thus continue the exploration of Qigong and its potential.

Key words: Qigong, qi, energy, chinese, medicine, acupuncture

Contenido

	Pág.
Resumen	
Introducción	V
1. Definición	1
2. Historia	3
3. Tipos de qigong	5
4. Fisiología	9
5. Beneficios	13
5.1 Físicos	15
5.2 Mentales	15
5.3 Emocionales	16
5.4 Sociales	17
5.5 Espirituales	17
6 Aplicación clínica	18
6.1 Analgesia	19
6.2 Sistema cardiovascular	19
6.3 Sistema pulmonar	20
6.4 Sistema musculo esquelético	21
6.5 Sistema inmune	22
6.6 Rehabilitación	23
6.7 Obesidad	24
6.8 Cáncer	25
6.9 Psiquiatría	26
6.10 Sistema metabólico	27
7 Conclusiones	28
Bibliografía	31
	33

Introducción

La Medicina Tradicional China es un arte medico y un estilo de vida desarrollado por más de 5000 años. Su experiencia y evolución a través del tiempo nos ha brindado un gran número de herramientas para combatir la enfermedad y mantener la salud, dentro de las cuales se destacan la Acupuntura y la Herbolaria China, siendo estas las más conocidas. Sin embargo, existe una rama poco conocida en el mundo occidental pero que por sus grandes ventajas y beneficios ha tomado poco a poco un lugar preferencial, comparable con la Acupuntura y la herbolaria China, llamado Qigong.

Sus inicios se remontan a los comienzos de la Medicina Tradicional China, y como la misma, surgió de observar la naturaleza y aplicar las enseñanzas de la misma a los estilos de vida. Su desarrollo fue marcado por la historia China, los diferentes acontecimientos y corrientes filosóficas, que aportaron a su formación y que dieron origen a los diferentes tipos y aplicaciones que encontramos hoy por hoy.

Los excelentes resultados logrados por el Qigong en el tratamiento de diferentes patologías lo han posicionado como uno de los ejercicios mas practicados en el mundo y han llevado a buscar los mecanismos que permiten estos resultados tan favorables. Hasta el momento se han estudiado múltiples hipótesis, que aunque no han logrado explicar completamente sus mecanismos fisiológicos, han otorgado indicios de cómo funciona y principalmente se han identificado patologías y usos específicos en donde el Qigong tiene sus mejores efectos.

Los esfuerzos en la investigación y el desarrollo de este trabajo están centrados en integrar la Medicina occidental y la Medicina Tradicional China. Encontrar razones y sustento desde el punto de vista de la Medicina basada en la evidencia para justificar el uso como tratamiento y coadyuvante del Qigong. Ya que descubrir y conocer el Qigong es adquirir una nueva herramienta de la cual se puede beneficiar tanto el médico como el paciente.

1. Definición

Qigong es una técnica de la Medicina Tradicional China en donde el practicante busca hacer conciencia del QI (energía vital) y el Shen (espíritu) por medio ejercicios enfocados a reconocer cuerpo, mente y ambiente como uno solo, y así lograr una armonía entre los mismos.[10] Estos ejercicios están fundamentados en el movimiento sin esfuerzo muscular y por consiguiente sin aceleración de la frecuencia cardiaca.[18] Se enfatiza en la concentración sobre el movimiento, la respiración y lograr mantener un estado meditativo o paz mental.[13]

Su definición epistemológica nos permite dividir la palabra en dos, QI: energía y GONG (o kung): Practica o trabajo. Por lo que se considera que el Qigong es un método para ejercitar y refinar el QI, y de esta forma alcanzar nuestros potenciales, mejorar la calidad de vida, incrementar la adaptabilidad de nuestro cuerpo a los diferentes cambios y principalmente combatir la enfermedad.[10]Esa conciencia del Qi, de la condición del mismo, de su relación con el entorno y de las posibilidades terapéuticas al trabajarlo, es lo que lo diferencia de otras técnicas orientales como el Tai Chi o el yoga, y es lo que le brinda el enfoque medicinal que lo caracteriza.[3]

Según los libros antiguos, los fundamentos de la Medicina Tradicional China se basan en “los tres tesoros”, el jing (esencia), el shen (espíritu) y el Qi, la desarmonía de estos elementos conduce a la enfermedad. El Qigong al hacer parte de la Medicina Tradicional China guarda como objetivo cultivar los 3 tesoros y favorecer una armonía de los mismos.[11]

El estudio del Qigong se denomina Qigongnologia, el cual se centra no solo en sus propiedades medicinales sino en el estudio de su origen, historia, métodos, principios e incluso religión, así como la descripción de las disciplinas y filosofías afines que van desde las artes marciales hasta el confucionismo, Taoísmo y Budismo entre otras. Su desarrollo, como se conoce en la actualidad, ha estado marcado por el Taoísmo y principalmente su enfoque medicinal.[10]

El Qigong es parte fundamental de la Medicina Tradicional China, juega un papel importante en el sistema de salud chino, siendo usado como tratamiento y coadyuvante en múltiples enfermedades. Se enfoca en el reconocimiento por parte del paciente de su enfermedad. Busca hacer conciencia de la misma, reconocerla como una con su cuerpo, mente y espíritu (la finalidad es alcanzar lo que se conoce como “la unión del cielo y el hombre”), y de esta manera lograr combatirla por medio de la armonización de estos elementos. Permite una combinación de autoconciencia y autocorrección que activa mecanismos de auto regulación del cuerpo y por lo tanto curación de diversas enfermedades.[13]Sus efectos terapéuticos van desde la prevención y tratamiento de enfermedades, hasta acelerar procesos de rehabilitación y principalmente mantener la salud.[10] Tiene un rol importante en la restauración de las funciones del cuerpo, gracias a la comunicación que se crea entre órganos internos, tejidos y células.[8]

Desde el punto de vista occidental, el Qigong, ha sido catalogado desde terapéutica alternativa hasta una forma de ejercicio físico y mental, en donde a diferencia de la gimnasia convencional la cual es basada en el aumento del gasto cardiaco y el respectivo consumo de oxígeno para desarrollar flexibilidad, musculatura y resistencia física, se busca promover movimientos lentos y graduales, isométricos e isotónicos que junto con la coordinación de movimientos respiratorios y estados meditativos favorecen la oxigenación, disminuyen la formación de radicales libres, liberan factores neuro hormonales, promueven la autorregulación psicológica y fisiológica, y en general cultivan la longevidad gracias al desarrollo de un buen estado físico y la prevención de la enfermedad.[13,18,21]

Se dice que existen más de 3000 tipos diferentes de Qigong ya que su desarrollo a través del tiempo ha involucrado muchas áreas que van desde la medicina hasta la filosofía y las artes marciales, por lo que se hace necesario discutir los orígenes del Qigong y la Qigongnologia para de esta manera entender la amplitud de este concepto y todo su potencial.

2. Historia

Se dice que el Qigong es la raíz ancestral de la Medicina Tradicional China, que previo a la documentación de la misma, existía un origen común de todas las prácticas que se concentraba en el Qigong y con el tiempo se fue dividiendo en sus respectivas ramas.[19]

El origen exacto del Qigong es incierto, sin embargo ha sido una técnica desarrollada a través de los años de forma paralela a la Medicina Tradicional China, su enfoque terapéutico y su relación con el Qi y los 5 elementos, entre otros, así lo confirman. Por lo anterior sus inicios se pueden situar hace 2000 a 5000 años aproximadamente.[10,11,18]

El inicio de las diferentes técnicas de Qigong, al igual que la teoría del Yin Yang o de los 5 elementos, se desarrolla en comunión con la naturaleza y gracias a la observación de la misma. Al igual que muchas otras civilizaciones los Chinos desarrollaron técnicas corporales de características meditativas con un objetivo determinado, que pueden guardar ciertas características en común bien sea con el islam, los egipcios, los incas, la india, etc., gracias a que su expresión se basa en la relación con la naturaleza.[18]

Su origen se remonta a los primeros sabios que identificaron el estado Qigong, el cual es descrito como la sensación que se presenta cuando se alcanza un estado en donde no se está ni dormido ni despierto, similar al que se siente segundos antes de dormir, al soñar, al despertar, cuando se pone especial atención en los movimientos respiratorios, al seguir un objeto externo por un tiempo prolongado (Ej: el sonidos de un pájaro, la luna, una nube, etc.) y en experiencias cercanas a la muerte. Su práctica continua y el ensayo – error llevo a su desarrollo, el cual se sustentaba por los resultados, lo que dio paso a la posterior formación de escuelas y corrientes, cada una afectada por las diferentes dinastías y los respectivos acontecimientos históricos de la época.[10,13]

El nombre Qigong fue adoptado después de la fundación de la República Popular China para abarcar la suma de un gran número de técnicas enfocadas hacia el mismo fin y que se desarrollaban en conjunto. Anteriormente se conocían como daoyin (conducción del

flujo de energía), tuna (expiración e inspiración), jingzuo (ejercicio en posición sentado tranquilamente), zuochan (meditación budista), neigon (ejercicio interno) y lianqi (ejercicio de respiración).[11]

Existen 6 corrientes principales, las cuales están ligadas al enfoque con el que se desarrollaron. Esas 6 corrientes son: el Taoísmo, el Confucionismo, el Budismo, las artes marciales,el folclórico y el de nuestro interés, el Qigong medicinal.

El Qigong desarrollado por el Taoísmo tenía como objetivo final desarrollarse como ser celestial y alcanzar de esta forma la inmortalidad, alcanzar el Tao. El Qigong en este enfoque se usó como una forma de buscar aumentar la longevidad, cultivar la virtud, fortalecer la salud y confrontar la muerte. En su práctica diaria fortalecían tanto mente como cuerpo, manteniendo la tranquilidad y permitiendo el libre curso de la vida. Sus principales representantes fueron Lao Tzu,ZhunagZi y Dao De Jing, entre otros.[10,11]

El Qigong desarrollado por el Budismo tenía como objetivo principal cultivar la mente y como segundo objetivo refinar el Qi. El uso del mismo buscaba la “conversión en Buda” y la reencarnación en el paraíso, enfocados en la visión de la muerte como un nuevo nacimiento. Su práctica diaria les permitía liberarse de las preocupaciones mentales. Sus principales representantes fueron Heart Sutra y Diamond Sutra.Esta corriente presentó a su vez dos sub divisiones el bading y el cachan.[10,11]

El Qigong desarrollado por el Confucionismo tenía como objetivo principal lograr una introspección dentro de la vida diaria y crear comportamientos de persona culta.Su meta consistía en conocer las propiedades de las cosas y cultivar la virtud[11]. Su forma de práctica se enfocaba en la meditación, restauración del Qi y regular el comportamiento, por medio el control sobre cuerpo y mente. Sus practicantes eran seguidores de Confucio y se concentraban en cultivar la vida y aceptar pasivamente la muerte, a diferencia del budismo. No se mencionan representantes destacados.[10]

El desarrollo del Qigong enfocado hacia las artes marciales y el Qigong folclórico se dio gracias al estudio de libros de las diferentes corrientes del Qigong. Su práctica común en parques, viviendas y lugares de reunión en los pueblos se fue transformando hacia lo que serían diferentes métodos de artes marciales que cubre desde el boxeo hasta el Tai Chi,con el objetivo de entrenar el cuerpo y regular la mente.[10]

El Qigong medicinal fue desarrollado por diferentes sabios a través de la historia, tomando parte de las teorías mencionadas previamente. Su desarrollo se logró gracias a trabajadores de la salud, pacientes con enfermedades crónicas y el deseo de mantener la salud por parte de practicantes de otras corrientes del Qigong. Dentro de sus representantes destacados se encuentra el Emperador Amarillo Huangdi, Dao De Jing, Heart Sutra entre otros. Su filosofía es la discutida previamente en donde se busca por medio de diferentes métodos armonizar cuerpo, mente y espíritu. Su meta principal es regular el Qi para mantener la salud y combatir la enfermedad.[10]

Las primeras menciones acerca del Qigong medicinal se remontan al HuangDi NeiJing, en donde dice: “Si se mantiene la quietud y la mente sana, el Qi verdadero circula con fluidez, y las substancias esenciales y la vitalidad se conservan en el interior del cuerpo; en este caso, como puede aparecer la enfermedad?” “A través de la inspiración del Qi esencial y del mantenimiento de las actividades mentales libres de preocupaciones se puede armonizar las distintas partes del cuerpo”. Se hace referencia a ejercicios respiratorios y de meditación como parte de entrenamiento para armonizar el Qi.[11,12,27]

El Huang Di NeiJing a su vez dice: “cuando las personas están calmadas con la mente libre y de pocos deseos, su corazón descansa sin miedos, sus cuerpos pueden estar trabajados sin llegar a la fatiga y el Qi original es armónico y adecuado”. Esto refuerza el concepto del estado Qigong y explica las bases fisiológicas del mismo. En segunda instancia dice: “”existían hombres que dominaban las reglas del cielo, la tierra, el yin y el yang, e inhalaban y exhalaban el Qi esencial de la naturaleza. Ellos mantenían los espíritus dentro, y mantenían la piel y los músculos vigorosos todo el tiempo” frase que refuerza la antigüedad del Qigong como mecanismo para la prevención de la salud.[27]

A partir de la primera mención del Qigong en el HuangdiNeiJing se pueden encontrar menciones a través de las diferentes dinastías. En la dinastía Han: Sinopsis de las prescripciones de la caja dorada (Zhang Zhongjing), en la época de los tres reinos: Los juegos de 5 animales (HuaTuo), en la dinastía Dong Jin: “la consecución de uno, todo es posible” (Ge Hong, 284-?), en la dinastía Sui: Tratado general sobre las causas, y en la dinastía Tang: Los síntomas de las enfermedades y “Recipiente esencial para uso emergente vale 1000 oros” (SunSimiao, 581-682). Entre otras menciones.[10,11]

Con el continuo desarrollo del Qigong se fueron formando escuelas principalmente de las corrientes taoístas y budistas. Su difusión a lo largo y ancho de China encontró a través del tiempo múltiples conexiones entre las diferentes corrientes lo que permitió que el Qigong fuera cada vez más completo y rico en sus beneficios. La principal conexión se dio entre la corriente Taoísta y la medicinal, la cual fue la base para que surgiera el Qigong medicinal como se conoce en la actualidad y es practicado alrededor del mundo.[10,11,18]

La globalización actual y la continua búsqueda por encontrar nuevas herramientas que nos permitan combatir la enfermedadha permitido que el Qigong tome cada día más fuerza, lo que ha llevado a extenderse alrededor del mundo y llegar a occidente de tal forma y en tal magnitud que actualmente en Estado Unidos se estima que entre 500.000 y 2’500.000 personas practican Qigong de forma regular.[9] Esto se ha logrado a pesar de las limitantes en su enseñanza ya que requiere una persona que dirija cada sesión y explique paso por paso los movimientos; los intentos por plasmar por escrito las descripciones de los movimientos no han sido fructíferas ya que se prestan para la mala interpretación, mala traducción, el uso de antónimos por el desconocimiento de la Medicina Tradicional China, entre muchas otras dificultades.[15]

Actualmente el Qigong se practica en todo el mundo, sin diferencias significativas entre hombres y mujeres. Aunque los estudios muestran que personas con niveles socioeconómicos más altos, de mayor edad y con mayores logros académicos tienden a tener mayor acceso a esta práctica, su desarrollo actualmente se da en la población en general, con presencia de todas las edades y niveles socioeconómicos y culturales.[9]

3. Tipos de Qigong

Al encontrar tantos estilos y corrientes de Qigong es normal encontrar a su vez muchas divisiones y subdivisiones. Sin embargo, la división más reconocida y práctica consiste en la división que se realiza según la fuente del mismo, encontrando así: *El Qigong interno y el Qigong externo.*[10,11,26]

El *Qigong interno* corresponde a la auto curación a través de la práctica. Estimula puntos acupunturales claves a lo largo de los meridianos con el objetivo de a su vez estimular el flujo del Qi y la nutrición del mismo. Consiste en el método más practicado y más estudiado debido a que es fácil de manejar por el paciente y se ha demostrado sus amplios beneficios. Su espectro de curación abarca tanto el cuerpo como la mente, por lo que es muy útil a su vez en enfermedades originadas por factores emocionales.[6,10,13]

Los requisitos para la práctica de Qigong interno incluyen idealmente la mayoría de edad, voluntad, disciplina y por encima de todo el deseo de curación. No se recomienda el uso en menores de edad, a pesar de ser posible, dado a que a esta edad las patologías por insuficiencia de Qi no son tan frecuentes como en los adultos y la autodisciplina no siempre es la adecuada para continuar el tratamiento por el tiempo requerido. Dado a que el Qigong interno puede implicar ejercicios continuos, es necesario que el paciente tenga capacidad de autocuidado y un grado suficiente de independencia. Para realizar los ejercicios con plena comodidad se debe haber evacuado previamente, no se debe usar cinturón, reloj, gafas u otro accesorio que limite la fluidez del QI, y no debe haber llenura, hambre o sed.[10,26]

El enfoque con el que se desarrolló el Qigong interno es la prevención como herramienta principal, es decir trabajar con personas sanas para prevenir la aparición de la enfermedad, mejorar la calidad de vida y explotar el potencial que existe en cada persona. El siguiente enfoque corresponde a personas “sub sanas”, término que en Medicina Tradicional China se aplica para las personas que presentaron algún tipo de

enfermedad y se encuentran en el proceso de recuperación. Por último como método coadyuvante en el tratamiento de enfermedades tanto en Medicina Tradicional China y Medicina Occidental, e inclusive como terapéutica única para determinadas patologías dependiendo de la evolución de la enfermedad y la complejidad de la misma.[10]

Dentro del Qigong interno encontramos una sub división enfocada en el tipo de ejercicios que se practiquen, ejercicios estáticos o dinámicos.[10,26]

El Qigong estático utiliza posiciones determinadas por tiempos prolongados, con la mente concentrada en alcanzar el estado Qigong descrito previamente y usando la imaginación para canalizar el Qi a la región o canal que se busca trabajar. Ejemplo: Visualizar como el aire entra con cada inspiración, llena los pulmones, se convierte en una luz blanca que alcanza el área abdominal superior (Ren12) y esta se llena de energía (este ejercicio es útil en desarmonías del elemento tierra).

El Qigong dinámico utiliza movimientos lentos, sin esfuerzo muscular y con un objetivo determinado según el canal trabajado. Sincroniza movimientos precisos con ejercicios respiratorios y concentración mental. Como el Qigong estático y el Qigong en general, la imaginación y la coordinación de la misma con los movimientos respiratorios toman una gran importancia para potenciar su efecto medicinal.

Por último tenemos el Qigong mixto, el cual combina el Qigong estático y dinámico, integrando la prevención y el tratamiento que brindan los dos. El GuigenQigong es su principal representante, usado de manera amplia en Medicina Tradicional China ya que es basado en las doctrinas de los meridianos y los Zang Fu. Se compone de 6 secciones de ejercicios mixtos, una para cada canal y su acoplado.

Se recomienda personalizar la práctica del tipo de Qigong dependiendo de la patología del paciente, de tal forma que si un paciente presenta una insuficiencia de Yang debe practicar un ejercicio que le aumente el Yang, en este caso el Qigong Dinámico sería la mejor opción, si por el contrario el paciente presenta una insuficiencia de Yin debe practicar Qigong estático, ya que la quietud aumenta el yin. No realizar un diagnostico adecuado previo al inicio de la practica puede repercutir en una falla terapéutica.[26]

El *Qigong Externo* consiste en el tratamiento de la enfermedad por parte de un maestro o especialista en Qigong, el cual puede manipular el Qi,tanto para emitirlo como para lograr una regulación del mismo y de esta manera corregir la enfermedad.[10,13,25]

Si bien se conoce que existe una gran influencia psicológica por parte del carisma del maestro Qigong y la influencia de las creencias previas del paciente, situaciones muy propias del ritual usado en el Qigong externo en la cultura China, se han encontrado soportes clínicos de que los resultados en la patología del paciente no son solamente un logro de estas características. Un estudio con células humanas *In vitro* estimuladas a diario por maestros Qigong durante 20 minutos y a una distancia de 10 cm, mostró un aumento en la proliferación de las mismas con significancia estadística. Aunque la réplica del estudio presento resultados variables, es suficiente para confirmar un componente adicional al efecto psicológico y social que puede tener el Qigong externo.[25] El efecto en cultivos celulares también puede ser evidenciado a la inversa, logrando la inhibición *In vitro* de cultivos de células tumorales, efecto que requiere mayores estudios por las implicaciones clínicas que tiene.[3]

Para lograr el dominio de esta actividad se requieren años de práctica y una condición de pureza, lo que le da una clasificación de “operador dependiente” al Qigong externo, es decir, sus resultados varían según la calidad del maestro. Sin embargo, una vez dominada la técnica abre las puertas a la curación de la gran mayoría de enfermedades conocidas por el hombre.[3,10,13]

4. Fisiología

Aunque no se conoce con certeza como ejerce el Qigong sus diferentes efectos medicinales, los estudios conducidos hasta el momento sugieren diferentes mecanismos que buscan llevar al cuerpo a un punto de equilibrio.

La principal herramienta del Qigong la otorga la modulación del patrón respiratorio, esta permite una regulación hipotalámica llevando a una homeostasis entre el sistema simpático y parasimpático.[1] Se ha demostrado que los ejercicios respiratorios en general, y en particular en los que se usan frecuencias respiratorias bajas, pueden modificar y fortalecer el sistema autónomo por medio de la disminución de la actividad simpática y por incremento del tono vagal. Esto se manifiesta en el cuerpo en disminución del consumo de oxigeno, regulación de la actividad cardiaca y de la tasa metabólica. Efectos que no son exclusivos del Qigong y se pueden observar en otras prácticas como el Yoga en Japón o el Pranayama en la India.[16,23]

Aunque el mecanismo exacto de que como la modulación de la respiración tiene este efecto regulador es desconocido, existe la hipótesis de que durante la inspiración el estiramiento de los tejidos del pulmón produce una señal inhibitoria por la acción de los receptores de estiramiento de adaptación lenta (SARs) y la hiperpolarización producida por los fibroblastos, esto genera una señal de sincronización con el sistema nervioso central y una disminución consecuente de la actividad del sistema simpático.[23]

La modulación del sistema simpático también explica otros efectos de tipo neurohormonal, ya que se observa una reducción de químicos endógenos como la norepinefrina y el cortisol, a la vez que se evidencia liberación de endorfinas. Esto se da como respuesta a la actividad física y es reforzado por la teoría de psiconeuroinmunologia.[1,6] El cortisol, conocido por su relación directa con el stress, ha mostrado que inhibe la producción de mediadores celulares como el Interferon Gama, el

Factor de Necrosis tumoral y la interleuquina 12, todos de suma importancia como agentes protectores.[14]

Con el pasar de los años se han logrado grandes avances en el desarrollo de herramientas que nos permiten observar y medir la actividad cerebral, lo que ha facilitado el estudio neuro electrofisiológico en el Qigong y la Medicina Tradicional China en general. Por medio de estudios con electroencefalogramas en personas con hábitos de vida diaria que incluye el Taichi o Qigong por lo menos de un mes de práctica, se encontró un aumento en las ondas alfa y teta, las cuales están asociadas con comportamientos positivos, incremento en las capacidades cognitivas, de relajación, velocidad de reacción, concentración, atención, creatividad y mejor capacidad de decisión.[2,7] Se encontró a su vez una asimetría hemisférica en el electroencefalograma de predominio izquierdo (el cual se ha asociado con disminución de ansiedad y stress, sensación de bienestar general) y activación por imágenes funcionales de las regiones pre frontal, temporal, parietal y el cortex anterior, en las personas que practicaron por lo menos por 8 semanas de ejercicios meditativos.[2]

Cuando a un estado meditativo se le adiciona un objeto de concentración, como puede ser los movimientos coordinados del Qigong dinámico, se ha observado en el electroencefalograma una elevación predominante de la onda Theta. Esta onda está asociada principalmente a la atención selectiva y la memoria relacionada con las actividades laborales, lo que puede explicar los efectos cognitivos del Qigong y lo diferencia de los ejercicios de relajación en general, donde solo se observan cambios en la onda Alfa.[2]

Además del efecto neuroquímico encontrado en el Qigong es necesario que exista un efecto mecánico que explique las respuestas adicionales en patologías de carácter locomotor. Se ha evidenciado que los movimientos lentos y enfocados, por medio de la práctica continua, llevan a la persona a crear conciencia de diferentes lesiones y con el tiempo eliminar patrones musculares erráticos que generan mayor tensión, inflamación y movimientos inadecuados.[7]

5. Beneficios

Los beneficios asociados al Qigong son extensos.Beneficios que no solo se limitan al campo físico sino también al mental, emocional, social y espiritual. Según la intensidad y frecuencia con la que se practique el Qigong y las necesidadesde cada paciente, se encontraran resultados más marcados en determinada área.[6,24]

La favorabilidad de su uso puede llegar a ser cuantificado según el porcentaje de personas que continúan con la práctica del ejercicio comparado con otro tipo de ejercicios.El Qigong solo maneja un porcentaje de retiros del 34% contra un 52% observado en otras disciplinas. Esto toma mayor importancia en un mundo sedentario, con tendencias altas a la obesidad, en donde el valor de la actividad física regular ha sido ampliamente comprobado.[24]

Como se mencionó previamente las áreas de beneficio abarcan desde solo el componente físico hasta una gran variedad de beneficios psicológicos y mentales, sin embargo, cada área es desarrollada de una forma única por cada paciente según sus experiencias de vida y el enfoque multidimensional que se le quiera dar a la práctica.Para facilitar la descripción de los beneficios se dividirá según los diferentes componentes favorecidos, a pesar de que generalmente las personas manifiestan resultados mixtos.

5.1 Físicos

Es el más común de los beneficios encontrados. El 100% de las personas encuestadas posterior a la práctica continua de Qigong manifiestan algún grado de mejoría en su capacidad física, sus habilidades en general y el potencial para desarrollar las mismas.[24]

Los beneficios que se pueden obtener en la capacidad funcional en general es un atractivo en particular para las personas de la tercera edad. La característica física que en este grupo más se favorece es el balance y/o el equilibrio, lo que se representa

favorablemente en la disminución del número de caídas.Facultad que podría incluirse también dentro de los beneficios mentales y en determinado momento sociales, ya que al disminuir el número de caídas, otorga nuevas herramientas para realizar actividades sociales que previamente eran limitadas por el miedo a caerse. Estos beneficios parecen desarrollarse de forma directamente proporcional con la edad.[13,19,21]

El uso de Qigong en personas de edad avanzada cada vez es más recomendado y practicado, ya que debido a las limitaciones físicas de los mismos no pueden ser expuestos a ejercicios cuya intensidad pueda conducir a lesiones musculo esqueléticas o descompensación cardiovascular, por lo que ejercicios como el Qigong dinámico o mixto son idóneos.[21]

Otras características físicas que se ven beneficiadas con la práctica continua de Qigong son la coordinación, la resistencia y la flexibilidad, y en menor medida fuerza, poder y velocidad, las cuales no dejan de ser significativas al compararse con grupos de control sedentarios, y se manifiestan principalmente en cadera y extremidades inferiores.[19]

5.2 Mentales

El primer cambio que se describe una vez se inicia la práctica de Qigong es el aumento en el nivel de conciencia sobre el cuerpo. Otros cambios hablan de un aumento en general de la función cognitiva y la habilidad funcional, los cuales solo pudieron ser medidos de forma subjetiva.El desarrollo de estas facultades está afectado de una forma directamente proporcional por el mantenimiento de un estado de conciencia de su cuerpo y de su alrededor durante la práctica.[7]

Dentro de otros hallazgos se evidencio que la capacidad de concentración así como la vitalidad mental, principalmente durante la actividad laboral, se vio incrementada en trabajadores con rutinas de práctica diaria de Qigong de por lo menos 15 minutos al día y por un periodo no menor de 3 meses.[17]

5.3 Emocionales

Uno de los principales factores emocionales que conducen directo a la enfermedad es el stress.Este no solo afecta la salud sino que influye en otras áreas de la vida como es la productividad laboral, las relaciones interpersonales y la sensación general de bienestar. Se ha comprobado que el principal cambio emocional encontrado con la práctica de Qigong es la disminución del stress y la ansiedad en general. Es tal la influencia que tiene el Qigong en el control del stress que inclusive en personas con trabajos con altos índices de stress, como el que se maneja dentro del servicio médico de urgencias o en la unidad de cuidados intensivos, se ha logrado disminuir los niveles del mismo al poco tiempo del inicio de la práctica.[6,24]

Al tratar de identificar las causas del porque el Qigong logra corregir el stress se evidencio una reducción de químicos endógenos convencionalmente asociados al stress tales como la norepinefrina y el cortisol, así como una regulación del sistema simpático en particular relacionado con la modulación de la frecuencia respiratoria.[1,6,14]A su vez, el uso de ejercicios respiratorios lentos se ha asociado con el manejo de crisis de ansiedad y stress generalizado, ya que logra atenuar la respuesta autonómica cardiaca y de esta manera la sintomatología presentada.[16]

Dentro de otros beneficios en esta área se ha evidenciado que la gran mayoría de personas que practican Qigong manifiestan una mejoría general en su calidad de vida, confianza en sí mismos y refieren la obtención de herramientas para superar obstáculos, lo que repercute en la actitud con la que enfrentan la vida diaria.[13]

5.4 Sociales

Si bien el Qigong no puede detener al envejecimiento, si se ha visto una mejoría en la aceptación de este proceso por parte de las personas de la tercera edad, así como un aumento en su capacidad física y como consecuencia una independencia funcional. Las clases grupales desarrolladas principalmente en personas de edad avanzada abren las puertas a conocer diferentes personas y revivir la convivencia social.[19,24]

Posterior a las experiencias con el Qigong en los grupos de trabajo o clases grupales diferentes estudios han implementado escalas de función social como la SF 36, donde se evalúan aspectos de la vida cotidiana, encontrando una mejoría significativa en la función social en la gran mayoría de los participantes.[6]

El incremento en las actividades sociales de las personas que practican Qigong es explicado por la disminución de la sintomatología en su enfermedad de base, lo que libera a la persona para continuar con sus actividades usuales. Situación que se ve reforzada por la mejoría en la capacidad para desempeñar funciones del día a día tales como levantar una silla, agarrar un objeto, abrir una puerta, caminar trayectos de más de 50 metros, entre otros.[13,17]

5.5 Espirituales

Durante los miles de años de desarrollo del Qigong siempre ha sido considerado como una forma de crecimiento personal, sin importar las áreas de la vida en la que se manifieste. Aunque su práctica no tiene relación alguna con la religión en general, un gran número de personas logran crear una asociación y usar este ejercicio como un método para cultivar y nutrir su espíritu.[24]

6. Aplicación clínica

Siendo el Qigong una forma de tratamiento médico de aumento progresivo en popularidad y uso, se han realizado esfuerzos recientemente para encontrar que patologías específicas pueden llegar a ser tratadas por medio de esta técnica.A pesar de que existen múltiples estudios en donde no se han logrado conclusiones claras, si se han obtenido evidencias favorables en la gran mayoría.

Dentro de los estudios realizados sobre los efectos del Qigong en diferentes patologías no se ha encontrado ninguno que muestre que su práctica puede ser contraproducente, que pueda llevar a complicaciones de patologías pre existentes o a nuevas lesiones. Lo que brinda la tranquilidad de que el paciente puede usar esta herramienta con plena confianza. Vale la pena recordar que estos ejercicios deben ser supervisados en su inicio por personal calificado, en especial cuando exista una limitación física previa, ya que su uso inadecuado puede acarrear complicaciones.[1]

La mayor evidencia que soporta los grandes beneficios del Qigong la da la sensación que presentan los pacientes de la necesidad de continuar su práctica para lograr un mantenimiento de la salud, la cual es mayor del 60% de los practicantes.[9] Sin embargo, se hace necesario encontrar y explicar con exactitud a que se debe esa sensación de bienestar, evidenciando hasta el momentoque el Qigong tiene un efecto benéfico que incluye el sistema neurológico, cardiovascular, metabólico, inmune entre muchos otros que se discutirán a continuación.[14]

6.1 Analgesia:

El dolor crónico es una de las principales razones por la que las personas toman la decisión de iniciar un tratamiento o terapéutica considerada como alternativa. Esta razón

es en general la causa numero uno para que un paciente inicie la practica de Qigong, por lo que se considera el manejo del dolor como una de las principales aplicaciones del Qigong medicinal.[24]

La influencia del Qigong en el control de dolor ha sido por lo tanto ampliamente estudiada, encontrando una mejoría significativa del mismo así como un fortalecimiento de todo el sistema inmunológico celular. Situación que se observa más marcada en pacientes de edad avanzada.[6]

Los mecanismos estudiados hasta el momento sugieren que el incremento de los niveles de oxigeno en sangre y a su vez la disminución del dióxido de carbono, promueven la remoción de sustancias que incrementan el dolor, principalmente metabolitos de desecho. Concomitantemente se ha observado la liberación de sustancias conocidas por controlar el dolor como las endorfinas y la disminución de promotores del dolor como el cortisol, mencionado previamente.[17]

Dentro de las patologías en las que se ha visto su efectividad para controlar o disminuir parcialmente el dolor se encuentran la fibromialgia, la artritis, la artrosis, el dolor lumbar, entre otros.[13]

6.2 Sistema cardiovascular:

El efecto más significativo dentro del sistema cardiovascular logrado con la práctica continua de Qigong es la disminución de la presión arterial en pacientes hipertensos, en particular al compararse con pacientes sedentarios o inclusive en pacientes con hábitos regulares de ejercicio aeróbico. Se encontró una disminución de hasta 14 mm Hg tanto de la presión sistólica como diastólica con la práctica de Qigong mínimo 3 veces a la semana.[13,17,19]

Dentro de los efectos positivos del Qigong también se ha encontrado una mejoría significativa de la función ventricular.La mediciónde la fracción de eyección20 minutos posteriora la realización de una sesión práctica evidenció un incremento de la misma. Esto se ha relacionado con una regulación del sistema simpático, lo que también explica la modulación de la frecuencia cardiaca.[19]Situación que se correlaciona con la disminución en los niveles del péptido natriurético tipo B en pacientes con práctica

continua de Qigong comparado con pacientes con los cuidados usuales en falla cardiaca.[13]

Gracias a la manipulación del sistema parasimpático, el Qigong, así como las diferentes prácticas en donde se realizan ejercicios respiratorios de frecuencia baja, logra disminuir la frecuencia cardiaca. Estas modificaciones son mantenidas en el tiempo de una forma directamente proporcional al tiempo de práctica y requieren un mínimo de 3 meses.[16]

6.3 Sistema pulmonar:

Al tratarse de un ejercicio que incluye un componente de trabajo físico el Qigongha evidenciado una mejoría general en la capacidad respiratoria.Sin embargo, estudios han mostrado inclusive superioridad frente a otro tipo de actividades consideradas idóneas para estos logros. Uno de estos ejemplos se encuentra en pacientes con cáncer de seno, donde se evidenció un aumento significativo en la cantidad máxima de oxigeno o capacidad aeróbica (VO2 máx.) al compararse con ejercicios de resistencia.[13,21]

A su vez en personas de la tercera edad con patologías respiratorias de base como el asma, por medio de ejercicios respiratorios similares a los usados en Qigong estático, se logró una mejoría en la capacidad aeróbica, regulación del patrón respiratorio y aumento en la fuerza de los músculos respiratorios. Esto se manifiesta en reducción de la limitación para realizar sus actividades físicas, ausencia prolongada de los síntomas, disminución del uso de medicamentos de rescate, aumento en los intervalos de presentación de crisis nocturnas y mejoría en su calidad de vida.[5]

En particular los resultados encontrados en la fuerza de los músculos respiratorios, medida por la presión espiratoria máxima (Pemax), la presión inspiratoria máxima (Pimax) y la ventilación voluntaria máxima (parámetros logrados por medio de espirometria), presentaron cambios positivos tan importantes que pueden llegar a ser de utilidad no solo en asma sino en diferentes patologías respiratorias y neuromusculares.[5]

Ya sin importar la edad o patología de base se observa que la tolerancia a la actividad física, medida por el tiempo y la velocidad al caminar, se vio incrementada posterior a 12 semanas de práctica de Qigong de forma frecuente.[21]

Es importante resaltar que no se encontraron cambios significativos en la función pulmonar como tal y que una vez suspendido el entrenamiento por más de un mes los pacientes retomaron niveles cercanos a los basales.Se recomienda que la práctica del Qigongse realice de forma permanente y paralela a los protocolos de manejo establecidos si existe alguna patología pulmonar de base.[5]

6.4 Sistema musculo esquelético:

En Estados Unidos la causa numero uno de limitación física es la artritis en sus diferentes formas.La fármaco terapia solo brinda resultados terapéuticos parciales, costosos y con múltiples efectos adversos, lo que ha llevado a que estos pacientes busquen diferentes opciones terapéuticas. Estas patologías del sistema musculo esqueléticono solo son causantes de dolores que deterioran considerablemente la calidad de vida, sino que a su vez generan una marcada limitación funcional, lo que lleva a un compromiso y un libre desarrollo de su vida personal.[3,17]

Basados en las diferentes teorías de dolor según la Medicina Tradicional China, se consideraría la artritis u osteoartritis como un bloqueo del libre movimiento del Qi en las zonas afectadas (Síndrome Bi), por lo que intervenciones como el Qigong deberían lograr efectos positivos en la sintomatología presentada en estas condiciones.[3]

Por esta razón se han conducido múltiples estudios alrededor del mundo, principalmente en China, donde se ha logrado comprobar la eficacia del Qigong para el tratamiento de estas patologías. Los hallazgos mas significativos de estos estudios son: relajación de los tejidos comprometidos, aumento del flujo sanguíneo en dichas áreas, mayor presencia de oxigeno y liberación de promotores analgésicos, lo que en conjunto se manifiesta en una disminución significativa del dolor. Logros que se alcanzaron solo con 3 meses de tratamiento y que en una valoración 3 meses posteriores a la misma todavía permanecían.[3]

Así como en Artritis, la práctica continua de Qigong ha probado disminuir el dolor y las limitaciones funcionales en particular en pacientes con diferentes tipos de distrofia muscular.[17]Un estudio en pacientes con dolor lumbar crónico y con dolores regionales

complejos mostró una disminución de los puntajes de dolor en corto plazo asociado a disminución en los puntajes de ansiedad a largo plazo.[7]

A su vez existe evidencia de la disminución del dolor y la rigidez articular en los pacientes con artrosisde diferentes áreas del cuerpo que practican Qigong de forma continua, comparado con pacientes sedentarios y que practican otro tipo de actividad física.[19]

Al hacer mayor énfasis en el sistema esquelético son escasos los estudios encontrados, sin embargo, en mujeres post menopáusicas se evidenció una tendencia haciael aumento de la densidad ósea, a disminuir el riesgo de fracturas y retardar la aparición de osteoporosis. Características positivas que solo eran atribuidas en el pasado a los ejercicios de resistencia o levantamiento de peso.[13]

Si bien los diferentes tipos de tensión muscular no se consideran una patología como tal si pueden desencadenar diferentes patologías como espasmos musculares, cefaleas tensionales y tortícolis entre otros. Se ha observado que el Qigong previene y trata dichas patologías con un éxito similar a los tratamientos convencionales.[17]

6.5 Sistema inmune:

El sistema inmune es un conjunto de estructuras y mecanismos que nos brindan la protección contra diferentes factores patógenos en el día a día. Este sistema es uno de los más estudiados ya que hasta la fecha aun existenuna gran cantidad de incógnitas. Dentro de nuestro interés se sabe que las citoquinas tipo 1 como el Interferon Gamma, el Factor de Necrosis tumoral alfa y la Interleuquina 12 promueven la respuesta celular mediada, mientras que las citoquinas tipo 2 como la Interleuquina 4, 6 y 10 son antiinflamatorias.[14]

Los beneficios encontrados con la practica de Qigongmuestran la propiedad de potenciar el sistema inmune de forma general, evidenciando un incremento en los niveles de leucocitos, eosinofilos, monocitos, células Natural Killer, Inmunoglobulina G (Ig G), Interferon Gama y factores del complemento C3, entre otros, modulando también la proteína C reactiva, Interleuquina 6, Factor de Necrosis Tumoral alfa, en tiempos tan cortos como lo es solo un mes de práctica frecuente.[13]

En personas de la tercera edad que practican de forma frecuente Qigong se han observado cambios en los niveles de superoxidos y hormonas de crecimiento, los cuales afectan de forma directa la potencia del sistema inmune.A su vez, se pueden observar cambios favorables en los parámetros inmunológicos del sistema de inmunidad celular dados por una mayor medida de antígenos en muestras de sangre de practicantes de diferentes edades.[17]

A su vez existen múltiples estudios que son más específicos al indicar sus efectos. Dentro de estos podemos encontrar principalmente estudios sobre la respuesta a la vacunación y estudios con patologías específicas.

En el primer grupo el hallazgo de mayor importancia consiste en una mejor respuesta en la reacción inmune celular al administrar la vacuna contra la varicela zoster y contra la influenza.[13,14,19]

En el segundo grupo encontramos un estudio en pacientes con anemia aplasica los cuales fueron tratados con Qigong durante un tiempo de 5 meses mostrando una mejoría en la proporción entre los linfocitos CD4 y los linfocitos CD 8. Se ha visto a su vez que en general la actividad de estos linfocitos y de las células Natural Killer aumenta posterior a una sesión de 40 minutos.[14]

6.6 Rehabilitación:

Uno de los principales usos del Qigong en el mundo entero es como refuerzo en los diferentes procesos de rehabilitación, el cual no solo se limita a la rehabilitación física, sino que puede ser aplicado a diferentes tipos de rehabilitación psicológica, mental y funcional.

En Colombia existe un alto porcentaje de personas con diferentes tipos de trauma psicosocial dado por el conflicto armado y otros tipos de factores que predisponen a la violencia de diferentes clases. El impacto que la violencia genera en el individuo limita su capacidad de convivir y desempeñarse en sociedad, situación que requiere de años de trabajo psicosocial para lograr ser superada y generalmente termina en diferentes patologías psiquiátricas que van desde un síndrome depresivo hasta un síndrome de stress post traumático.[7]

Los síntomas generados por dichas patologías se manifiestan en ánimo depresivo, ansiedad, alteraciones del sueño y dolores persistentes, entre muchos otros. Existen diversos tratamientos para estas patologías basados en psicoterapia y farmacoterapia con resultados parcialmente positivos, sin embargo, se ha documentado que el uso del Qigong y el Taichi brinda una respuesta adicional que se manifiesta en una disminución significativa de los síntomas presentados.[7]

Dentro de otros tipos de rehabilitación, se ha observado una capacidad similar del Qigong comparado con la rehabilitación vestibular para lograr una rehabilitación adecuada en trastornos del equilibrio.[13]

En pacientes sobrevivientes a Enfermedad Cerebrovascular (ECV) en procesos de rehabilitación con Qigong y Tai Chi se ha observado una mejoría significativa en el balance, el equilibrio, flexibilidad, extensión y fuerza de los miembros, entre otras.[13]

6.7 Obesidad:

La obesidad se ha convertido en un problema de salud pública mundial, que según la OMS ha alcanzado cifras comparables con una epidemia. Su presencia ha sido ampliamente confirmada como factor de riesgo de múltiples patologías que pueden llevar a la muerte. Situación que soporta la importancia de encontrar opciones de manejo complementarias a las ya utilizadas.

Los estudios realizados con Qigongmuestran una disminución progresiva del índice de masa corporal en pacientes con algún grado de sobrepeso u obesidad comparados con grupos de control de pacientes sedentarios. La magnitud de la disminución va de la mano con el tipo de Qigong y la intensidad del mismo, sin embargo, aunque si existe una diferencia al compararse con grupos de control con protocolos de ejercicio, esta diferencia no es significativa o tan marcada como en grupos de control sedentarios.[13,19]

Otro hallazgo que soporta el uso de Qigong como complemento en el tratamiento de obesidad es la disminución del porcentaje de grasa corporalposterior a su práctica por más de 12 semanas, sin embargo, la disminución de la grasa fue principalmente a expensas de la grasa subcutánea.Este estudio también evidenció una disminución

efectiva de la grasa visceral, aunque esta se observa con mayor claridad en pacientes diabéticos insulino requirentes o con síndrome metabólico como patologías de base.[21]

6.8 Cáncer:

En los últimos años se han logrado encontrar múltiples herramientas en el combate contra el cáncer, sin embargo, este no deja de ser una patología que afecta una gran parte de la población mundial teniendo una alta tasa de mortalidad. Esto ha llevado a que se recurra más frecuentemente a terapéuticas alternativas, dentro de las cuales se encuentra el Qigong, y que en países como Australia, Estados Unidos, entre otros, tenga un porcentaje de uso que varía entre el 52 al 83 % de los pacientes con esta patología.[1]

Desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China el cáncer es visto como parte de un síndrome que varía en cada paciente, pero que en general llevan a que el cuerpo no pueda luchar contra esta enfermedad.Si se traduce a la Medicina Occidental, esto se podría correlacionar con que el sistema inmune se debilite impidiendo su normal funcionamiento. A su vez la quimioterapia en estos pacientes lleva a la presentación de síntomas como diarrea, vomito, estomatitis, entre otros, los cuales se explican por la desarmonía que se produce entre el Qi del bazo y el Estomago. Dado que el Qigong busca regular y refinar el Qi, y por lo tanto la respuesta que tenga el cuerpo frente a las diferentes patologías (sistema inmune), es lógico pensar que puede llegar a ser una ayuda en el tratamientodel cáncer y en la disminución de los síntomas producidos por la quimioterapia.[4]

Desafortunadamente no existen estudios a larga escala que relacionen el Qigong con el cáncer sin embargo dentro de los pocos que se pueden encontrar existen algunos con indicios tan importantes como la posibilidad de que el uso de Qigong prolongue la vida de los pacientes con cáncer.[4]

Como se había mencionado previamente, el uso de Qigong no solo ha colaborado al tratamiento del cáncer como tal, sino que ha probado ser una herramienta útil en la disminución de síntomas asociados a los difíciles tratamientos por los que las personas tienen que pasar al presentar esta enfermedad. Dentro de los síntomas en los que se ha encontrado mejoría se encuentra la fatiga, el cansancio, el ánimo depresivo, la

variabilidad del ánimo, la ansiedad, entre otros, lo que se resume en una mejoría en su calidad de vida.[1]

En relación con la inmunología aplicada al cáncer se han encontrado hallazgos que pueden ser prometedores. La respuesta celular mediada es importante como mecanismo para combatir el cáncer y la producción excesiva de citoquinas puede llegar a suprimir la respuesta inmune contra el cáncer, por esto un balance adecuado entre las dos permite llevar a una homeostasis que impida o limite el crecimiento tumoral. Los estudios inmunológicos en Qigong muestran el favorecimiento de este balance con solo 7 semanas de práctica.[14]

La inflamación es otro de los factores conocidos que puede llevar al desarrollo de varios tipos de cáncer. Marcadores de inflamación tales como la proteína C reactiva (PCR), encontrada comúnmente elevada en pacientes con cáncer, muestra una disminución significativa después de 10 semanas de práctica de Qigong.[1]

6.9 Psiquiatría:

El síndrome depresivo es una de las primeras causas de suicidio, principalmente en personas de la tercera edad. Su desarrollo se ha visto asociado a la falta de herramientas o soporte social que llega como consecuencia de las limitaciones físicas y cognitivas. Un estudio con Qigong en pacientes de edad avanzada con limitaciones físicas y síntomas iniciales de síndrome depresivo muestran una mejoría significativa en las escalas de función psicosocial y en la sensación de bienestar general con un entrenamiento de 30 minutos solo 2 veces por semana por 12 semanas.[22]

Existen otros estudios que soportan el anterior donde se observa su efectividad en corregir y disminuir el ánimo depresivo, diferenciando el anterior de un síndrome depresivo en donde es de gran utilidad como coadyuvante ya que no se ha comprobado su utilidad como tratamiento.[19] La regulación del estado anímico puede ser tan efectiva que se ha visto una disminución de la duración del proceso de duelo en pacientes de la tercera edad.[2]

El síndrome “Burnout”, también conocido como Síndrome de fatiga crónica, se manifiesta de múltiples formas dentro de las que están el cansancio mental y físico, cefalea, dificultad para la concentración, alteraciones del sueño y dolores musculares. Síntomas que principalmente afectan la capacidad laboral y es generalmente desencadenado por condiciones laborales no adecuadas. Si llevamos lo anterior a un diagnostico desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China podríamos inferir una Insuficiencia de Qi, dado que el objetivo máximo del Qigong es el refinamiento del Qi se puede concluir que el mismo sería una gran herramienta para el tratamiento de esta condición.[17]

El uso regular del Qigong ha sugerido ser útil en personas con insomnio global, en particular pacientes con insomnio agravado por patologías con presencia de dolor o pacientes con fatiga crónica (Insuficiencia de Qi).[13,17] Se ha encontrado a su vez que en pacientes con stress post traumático existe una disminución en la frecuencia de pesadillas recurrentes e interrupción del sueño, así como una mejoría general en la calificación de la calidad del sueño.[7]

Otros síntomas psicológicos y trastornos psiquiátricos que pueden verse atenuados con el uso de Qigong son: labilidad emocional, ansiedad, fatiga, síndrome confusional, síndrome obsesivo compulsivo, entre muchos otros.[2,7]

6.10 Sistema metabólico:

Existen múltiples beneficios documentados hasta el momento en el sistema metabólico, dentro de los cuales se destacan varios realizados con respecto a la regularización del colesterol en pacientes con diagnostico de dislipidemia.[17]Pero sin duda el estudio más representativo fue el publicado por la Universidad de Bastyr en Washington, donde tomaron una cohorte de pacientes con diagnostico de Diabetes Mellitus tipo 2 e iniciaron un protocolo de manejo coadyuvante con Qigong de 60 minutos semanales, asociado a el manejo farmacológico instaurado y los respectivos cuidados en la dieta. Después de 12 semanas se observó una reducción significativa en los niveles de glucosa en plasma en todos los pacientes, así como una mejoría en los niveles de resistencia a la insulina y de hemoglobina glicosilada. Sugiriendo el Qigong como una terapia complementaria efectiva en el tratamiento de la Diabetes Mellitus tipo 2.[20]

También se ha observado una regulación de las hormonas tiroideas, así como las hormonas paratiroideas, la hormona de crecimiento, la testosterona, la hormona leuteinizante y folículo estimulante, en diferentes casos de desordenes hormonales y metabólicos.[13,21]

7.Conclusiones y recomendaciones

El Qigong goza de una historia muy rica y nutrida, historia en la que hasta ahora nos comenzamos a involucrar. Es una herramienta de miles de años de uso y desarrollo, que llega a nosotros como una nueva opción terapéutica y por lo que el grueso de sus capacidades todavía nos es desconocido.

Por medio de su práctica, globalización y estudio se han encontrado un gran número de beneficios, cuya utilidad favorece múltiples áreas de la vida, dentro de las cuales se destacan lo físico, mental, emocional, social y espiritual. Beneficios que a su vez tienen una aplicación clínica importante y que dadas las facilidades para aprenderlo y practicarlo, sumado al hecho que no requiere equipos médicos adicionales, hace que sea un tratamiento o coadyuvante altamente costo efectivo.

Una razón adicional para recomendar el uso de Qigong en pacientes sin importar su enfermedad de base,consiste en que no se ha encontrado evidencia de que su práctica pueda llegar a ser contraproducente.Situación que favorece que su indicación por parte del equipo médico no acarree ningún riesgo para el paciente.

Uno de los hallazgos más notables encontrados en esta revisión fue el amplio espectro de aplicaciones médicas encontrado. Al tratarse de un ejercicio predominantemente físico, los efectos terapéuticos se creían estaban enfocados a lo que la actividad física como tal podía brindar, sin embargo, los estudios clínicos encontrados muestran efectos positivos que van desde el sistema cardiovascular hasta el sistema inmunológico, involucrando respuestas en áreas tan poco relacionadas con la actividad física como la psiquiatría y favoreciendo resultadosmédicos inclusive en patologías tan complejas como el cáncer.

Cuando se valora el Qigong desde el punto de vista de la medicina basada en la evidencia es frecuente encontrar algún grado de beneficio en las áreas valoradas en cada estudio.Pero el mayor respaldo a las facultadesque tiene el mismo se da desde el

punto de vista del paciente, en donde la respuesta en los niveles de calidad de vida siempre obtiene resultados favorables.

Si bien existen estudios inconclusos o con resultados poco favorables, es preciso recordar que así como un tratamiento con acupuntura o medicina herbal requiere una prescripción específica según el síndrome del paciente, en Qigong ocurre una situación similar y no todas las personas pueden esperar beneficios de un mismo ejercicio practicado. Esto nos invita a continuar el estudio del mismo, crear nuevos protocolos donde exista un diagnostico personalizado y de esta forma permitirle al paciente gozar de todo el potencial que ofrece el Qigong como herramienta terapéutica y como estilo de vida.

Bibliografía

1. BUTOW, B. Et al. Impact of Medical Qigong on quality of life, fatigue, mood and inflammation in cancer patients: a randomized controlled trial. En: Annals of Oncology. 2010. Vol. 21. p. 608–614.

2. CHAN, A. Et al. Shaolin Dan Tian Breathing Fosters Relaxed and AttentiveMind: A Randomized Controlled Neuro-Electrophysiological Study. En: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2011. Vol. 2011. p. 1-11.

3. CHEN, K. Et al. Effects of External Qigong Therapy on Osteoarthritis of the Knee A Randomized Controlled Trial. En: ClinRheumatol. 2008. Vol. 27 (12). p. 1497–1505.

4. CS. William. Scientific Evidence on the Supportive Cancer Care with Chinese Medicine. En: Chin J Lung Cancer. 2010. Vol. 13 (3). p. 190-194.

5. GOMIEIRO, L. Respiratory exercise program for elderly individuals with asthma. En: Clinical Science. 2011. Vol. 66 (7). p. 1165 -1169.

6. GRIFFITH, Jay. Et al. Qigong Stress Reduction in Hospital Staff. En: The journal of Alternative and Complementary Medicine. 2008. Vol. 14 (8), p. 939–945

7. GRODIN, L. Et al. Treating Survivors of Torture and Refugee Trauma: A Preliminary Case Series Using Qigong and T'ai Chi. En: The journal of alternative and complementary medicine. 2008. Vol. 14 (7). p. 801–806.

8. GUAN-CHENG, Sun. Qigong: Bio-Energy Medicine. En: The journal of alternative and complementary medicine. 2008. Vol. 14 (8). p, 893–897.

9. GURJEET, S. T'ai Chi and Qigong for Health: Patterns of Use in the United States. En: J Altern Complement Med. 2009. Vol. 15 (9). p. 969–973.

10. HONGTAO, Xu. TCM Qigong. En: Seminar on Traditional Chinese Medicine Techniques for developing English speaking countries. (Beijing, Septiembre 1 – 28. 2011). Material de referencia. 176 p.

11. HU, Bin. El Qigong y sus conocimientos. Beijing: Ediciones de lenguas extranjeras. 1990. 151 p.

12. HUANG DI. Nei King: Su Wen. Buenos Aires: Ediciones continente. 2003. Volumen 2.

13. JAHNKE, R. Et al. A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi. En: Am J Health Promot. 2010. Vol. 24 (6).

14. JONES, B. Changes in cytokine production in healthy subjects practicing Guolin Qigong: a pilot study. En: BMC Complementary and Alternative Medicine. 2001. Vol. 1 (8).

15. LUI, L; TIANJUN, L. Exploration of Medical Qigong terms in perspective of antonymy. En: Journal of Chinese Integrative Medicine. 2009. Vol. 7 (3). p. 288-290.

16. MG, K. Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers. En: Indian J Med Res. 2004. Vol. 120. p. 115-121.

17. NAROPA, J. Et al. Qigong Ameliorates Symptoms of Chronic Fatigue: A Pilot Uncontrolled Study. En: Advance Access Publication. 2007. Vol. 6 (2). p. 265–270.

18. REQUENA, Yves. La gimnasia de la eterna juventud. Barcelona: RobinBook. 1996. 116 p.

19. ROGERS, Carol; LAKERLY, Linda; COLLEN, Keller. A Review of Clinical Trials of Tai Chi and Qigong in Older Adults. En: West J Nurs Res. 2009. Vol. 31(2). p. 245–279.

20. SUN, G. Et al. Effects of Qigong on Glucose Control in Type 2 diabetes. En: Diabetes Care. 2010. Vol. 33 (1). p. 8.

21. TAKESHI, S. Et al. Positive effects of a qigong and aerobic exercise program on physical health in elderly Japanese women: an exploratory study. En: Environment Health Prevention Med. 2008. Vol. 13. p. 162–168.

22. TSANG, H. Qigong and suicide prevention. En: The British Journal of Psychiatry. 2003. Vol.182. p. 266-268.

23. VEERABHADRAPPA, S. Effect of yogic bellows on cardiovascular autonomic reactivity. En: Journal of Cardiovascular Disease Research. 2011. Vol.2(4). p. 223–227.

24. YANG, Yang. Et al. Subjective Experiences of Older Adults Practicing Taiji and Qigong.En: Journal of Aging Research. Vol. 2011, No. 650210. 11 p.

25. YOUNT, G.Et al. In vitro test of external Qigong. En: BMC Complementary and Alternative Medicine. 2004. Vol. 4 (5). p. 1-8

26. ZHANG,J. Qigong Exercise Therapy. Beijing: Shandong Science and Technology press. 1997. 273 p.

27. ZHU, Ming. The Medical Classic of the Yellow Emperor. Beijing: Foreing Languages press. 2001. 302 p.