



INVESTIGACIONES y REPORTE MÉDICOS

**La ciencia respalda los beneficios para la salud
del tai chi chuan y el qigong**

Recopilación del blog

<http://taichidelparque.blogspot.com/>

INDICE

Adicciones,	3
Ansiedad,	3
Artritis,	6
Asma,	7
Cáncer,	8
Control de peso,	9
Corazón y sangre,	10
Déficit de atención,	11
Depresión,	12
Diabetes,	13
Discapacitados,	14
Dolor,	14
Equilibrio y coordinación,	16
Esclerosis múltiple,	17
Estrés,	19
Fibromialgia,	21
Insomnio,	22
Mujer,	22
Niños,	24
Osteoporosis,	26
Parkinson,	26
Presión arterial,	27
Salud general,	29
SIDA / HIV,	32
Sistema Respiratorio,	33
Viruses,	34
Referencias,	35

Terapia con qi gong para desintoxicación de drogadictos¹

Un estudio publicado en 2002 en la “Alternative Therapies Magazine” evidencia cómo la práctica de qi gong puede ayudar en la desintoxicación de adictos a la heroína.

En la investigación participaron 86 personas de entre 18 y 52 años adictas a la heroína (entre 1 y 11 años de adicción). Del total se dividieron tres grupos para la comparación: aquellos que recibían medicamentos para la desintoxicación, aquellos que participarían en el grupo de práctica de qi gong y los pertenecientes al grupo de control.

Los tres tratamientos estaban incluidos dentro del período de internación en la clínica de desintoxicación (1 a 3 meses) y tuvieron una duración de 10 días para esta intervención. El grupo de qi gong practicó un estilo llamado “Pan Gu” caracterizado por su simpleza. Considerando los niveles de ansiedad de los adictos en recuperación y la escasa paciencia para aprender, el qi gong Pan Gu representaba una buena alternativa de práctica ya que no requiere demasiada concentración interna ni técnicas de respiración complejas. La práctica del sistema tomaba unos 25-30 minutos y se realizaba grupalmente todos los días. Los practicantes luego recibían sesiones de qi gong externo (emisión de energía sobre el cuerpo) por parte de profesionales.

Para la evaluación se realizaron mediciones sobre los niveles de ansiedad, síntomas del período de abstinencia y análisis de toxinas en la orina, con controles antes, durante y después de los 10 días de intervención.

Los resultados mostraron que ya **luego del primer día de práctica, los practicantes de qi gong redujeron la ansiedad y otros síntomas de la abstinencia** en mayor medida que el grupo medicado. Estos resultados positivos para el grupo de qi gong se mantuvieron hasta el final de la evaluación. Luego del quinto día de evaluación el grupo de qi gong arrojó resultados negativos en los análisis de orina respecto a toxinas de las drogas, situación reflejada en el noveno día para el grupo medicado y en el onceavo día para el grupo de control. A pesar de que los resultados sobre los niveles de ansiedad para el grupo de qi gong y el de medicamentos fueron similares luego de 5 días de evaluación, los practicantes de qi gong expresaron ver mejorías en la calidad de sueño.

Como conclusión los investigadores sugieren al **qi gong como tratamiento alternativo para la desintoxicación de heroína**, aunque no se puede eliminar el efecto placebo ni se recomienda como tratamiento aislado.

Análisis biopsicosocial de los posibles efectos del qi gong en el tratamiento de desórdenes de ansiedad²

En vista de la ausencia de tratamientos completos para los desórdenes de ansiedad, se propone al qi gong, en su carácter de ejercitación consciente, como un posible tratamiento adjunto. Esta propuesta se basa en un modelo BPS de salud. Algunas evidencias sugieren que los beneficios del ejercicio a nivel de bienestar general pueden explicarse a través de seis teorías: terapia cognitiva, distracción, interacción social, acondicionamiento cardiovascular, la teoría de [aminas](#) y las [endorfinas](#).

Actualmente no se han utilizado estas teorías en gran medida para explicar los beneficios de ejercicios como el qi gong. Es por ello que en este reporte se intenta reorganizarlas en aspectos fisiológicos y psicosociales para integrarlos con la “regulación de la mente”, la “regulación del cuerpo” y la “regulación de la respiración” que propone el qi gong. Lo que se tratará de probar son los efectos terapéuticos del qi gong como alternativa a la creciente demanda de modalidades no farmacológicas para mejorar la salud, específicamente sobre los desórdenes de ansiedad.

Los desórdenes de ansiedad en general preceden cuadros depresivos. Se estima que la depresión será la segunda enfermedad que afecte a los seres humanos para el año 2020. Más de un billón de personas estarán serán propensas a la enfermedad antes del 2015. La depresión afecta a cualquier persona, sin importar la edad ni el estadio socio-económico. En el 25% de los casos es crónica y el 19% de los enfermos la sufre. Los tipos más comunes de desórdenes de ansiedad incluyen, además del generalizado, fobias, ataques de pánico, obsesivo-compulsivo, postraumáticos, entre otros. Son causados por una baja autoestima, preocupaciones y miedos desmedidos, que interfieren en la interacción social, a veces anulándola, y en la capacidad de concentración.

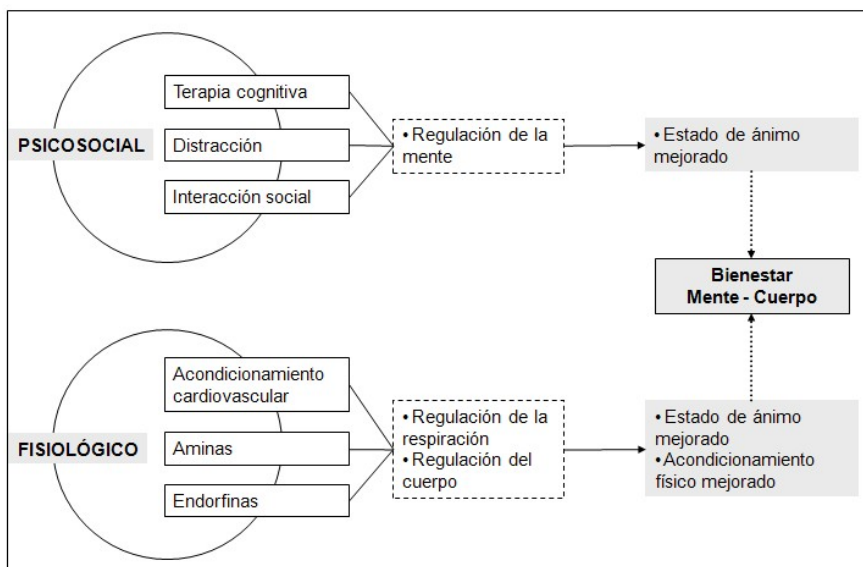
A pesar de que la depresión y la ansiedad son las enfermedades mentales más comunes actualmente, la atención que se le presta en relación a tratamientos, educación a la población e investigación es prácticamente nula. Entre los tratamientos posibles encontramos la terapia cognitiva y fármacos. Ninguno de estos dos tratamientos ha probado ser satisfactorio por separado ni en conjunto. Es por ello que cada vez más se buscan nuevas alternativas.

El modelo BPS de salud y enfermedad enfatiza en que los componentes biológicos, sociales y psicológicos acoplados como un sistema son los que contribuyen al estado de salud de una persona de manera sinérgica. La calidad de vida, el estado psicológico, los sentimientos, las creencias sobre la enfermedad, las relaciones personales, etc., concluyen en una sumatoria de factores que determinan la salud de un individuo.

Por otro lado, la ejercitación consciente, como el qi gong, permite focalizar en la atención interna y la unión mente-cuerpo acompañado con trabajo muscular moderado y meditación. La ejercitación debería incluir técnicas de respiración, alineación anatómica de posturas y contemplación del fluir de la energía.

Modelo biopsicosocial del qi gong

Gran cantidad de evidencia demuestra la relación entre el ejercicio y el bienestar. La información disponible relevada detalla que existen tres explicaciones de cómo el ejercicio afecta a la mente: terapia cognitiva, distracción e interacción social. Estos tres factores constituyen la “regulación de la mente” dentro de las técnicas de qi gong. Por otro lado, tres explicaciones también existen sobre los efectos del ejercicio sobre el cuerpo: acondicionamiento cardiovascular, las aminos y las endorfinas. Se incluyen estas dentro de la “regulación del cuerpo” y la “regulación de la respiración” del qi gong.



Mecanismo psicosocial

La regulación de la mente en el qi gong requiere concentrarse en la respiración y eliminar progresivamente los pensamientos para llegar a un estado de silencio mental.

La terapia cognitiva

La realización de ejercicios mejora el acondicionamiento físico, lo que está positivamente relacionado con la autoestima. Perfeccionarse en la realización de una tarea dificultosa promueve las capacidades físicas y la auto-motivación. Los pensamientos y frases positivas llevan a una recuperación más pronta de una enfermedad, en cambio, los pensamientos negativos hacen los procesos más lentos. Por otro lado, la relajación lenta y profunda de los músculos permite reducir el estrés, la fatiga y asimismo la ansiedad.

Distracción

La relajación, la meditación y todos los ejercicios constituyen una distracción de las preocupaciones diarias. La necesidad de mantener un estado de vacío sin emitir juicio alguno focalizando en el aquí y ahora permite alejarse de los pensamientos agobiantes, La actitud suelta del practicante y el requerimiento de “soltar” rompe el ciclo de pensamientos negativos.

Interacción social

La satisfacción en las relaciones interpersonales mejora el estado mental. Al ser el qi gong una disciplina sin restricciones de edad, condición social ni económica los grupos que se constituyen son muy heterogéneos. El ambiente no competitivo permite que las personas se relajen y compartan experiencias de manera relajada, estableciendo relaciones cordiales.

Mecanismo fisiológico

La regulación de la respiración permitirá mejorar el funcionamiento del corazón y del sistema nervioso utilizando respiración diafragmática profunda y lenta. La regulación del cuerpo destaca la importancia de las posturas y los movimientos para alcanzar un mejor estado de salud.

Acondicionamiento cardiovascular

Las investigaciones prueban que un ejercicio moderado permite mejorar el estado del corazón y su funcionamiento. La respiración diafragmática influiría en las funciones cardiorrespiratorias, mejorando la capacidad pulmonar y la oxigenación de la sangre. Los ejercicios sobre la columna mejoran la circulación sanguínea y otras funciones físicas.

Las aminos

EL funcionamiento psicológico positivo está relacionado con la disminución de la hormona relacionada con el estrés llamada "cortisol". El aumento de la actividad parasimpática y una disminución de la actividad simpática conducen a una reducción de la presión arterial, los niveles de noradrenalina, adrenalina, la ansiedad y el estrés.

Las endorfinas

Estas están relacionadas con la reducción de la ansiedad, las emociones negativas y el dolor, debido a sus propiedades similares a la morfina. La práctica del qi gong conduce a un estado emocional único que aumenta la sensibilidad y regula las ondas cerebrales. Profundiza en la actividad del cerebro en los estados meditativos reduciendo la ansiedad y estimulando la producción de endorfinas.

Conclusiones

A pesar de la cantidad de evidencias sobre el qi gong, el 56% de la población de Hong Kong es sedentaria debido a la falta de tiempo para realizar los ejercicios y a un exceso de trabajo.

Es así que el qi gong puede introducirse dentro de los sistemas médicos como un tratamiento para los trastornos de ansiedad ya que sería efectivo para dicho mal, aportando además otros beneficios como mejorar la flexibilidad y el tono muscular. También se han documentado sus efectos benéficos sobre el estrés, el estado de ánimo y otras enfermedades.

La hidroterapia y el tai chi chuan ayudan a aliviar la osteoartritis³

Investigaciones en Australia reportaron que tanto el tai chi chuan como la hidroterapia pueden ayudar a aliviar artritis severa padecida por personas mayores.

Este estudio fue llevado a cabo por el Instituto Internacional de Salud de la Universidad de Sydney, Australia, e incluyó hombres y mujeres de más de 60 años con osteoartritis crónica en cadera y rodillas. Los mismos participaron en un programa de 12 semanas de práctica de tai chi chuan o de ejercicios de hidroterapia, reflejando en ambos casos importantes mejorías en relación a las funciones físicas y el dolor en las zonas afectadas.

Los investigadores asignaron las 152 personas participantes al azar a los distintos grupos de tai chi chuan, hidroterapia y control. El programa de clases constó de dos clases semanales de una hora cada una.

Luego de 12 semanas se reportaron mejorías en las mediciones de dolor y función física en ambos grupos. Luego de 24 semanas, estas mejorías se habían mantenido y en algunos casos superado mas allá de las estadísticas concluidas en estudios previos sobre ejercicios tradicionales para el tratamiento de la artritis.

Solo uno de los participantes del grupo de tai chi chuan era de origen asiático. Esta puede haber sido una de las causas de la baja aceptación del tai chi chuan, dicen los investigadores. Por otro lado, en los ejercicios que el tai chi chuan propone, es necesario trabajar con las rodillas abiertas, lo que puede causar dolor a personas con artritis esta zona.

El tai chi chuan ayuda a reducir dolor por artritis de rodilla⁴

El tai chi chuan puede ayudar a disminuir el dolor y el deterioro físico en las personas que padecen artritis de rodilla, según una investigación llevada a cabo por el "Tufts Medical Center" presentada en el "American College of Rheumatology" de Estados Unidos.

En este estudio, un grupo de 40 personas de 60 a 70 años con osteoartritis de rodilla severa realizó una práctica de tai chi chuan de una hora dos veces por semana durante 12 semanas, mientras que un grupo de control realizó ejercicios de estiramiento convencional por el mismo período.

Aquellos que realizaron tai chi experimentaron una mayor reducción del dolor, menos depresión y mejoras en la función física y la salud en general, señaló el equipo investigador. "El ejercicio físico y mental que ofrece el tai chi parece brindar un enfoque importante para el cuidado personal y el autocontrol de la osteoartritis de rodilla", expresaron los investigadores.

El estudio es la última evidencia de que el tai chi podría ofrecer beneficios a las personas con artritis. El "American College of Rheumatology" recomienda este tipo de ejercicio para mejorar la calidad de vida de las personas con esta la condición.

El tai chi alivia dolores de artritis⁵

El tai chi podría reducir el dolor y disminuir la invalidez en paciente con artritis, según una investigación publicada en el "Journal of Arthritis Care & Research".

Esta investigación demostró que el tai chi chuan posee efectos positivos leves sobre los síntomas de la artritis, a partir de la revisión de otros estudios previos sobre el efecto de esta disciplina en otros dolores músculo-esqueléticos. Se recomendó de todos modos profundizar la investigación sobre el tema debido a la metodología utilizada. “Son necesarios estudios de mayor amplitud que provean estimados más precisos sobre los efectos del tratamiento.” Expresó la investigadora del “George Institute for International Health” de Sydney, Australia.

El ejercicio ha demostrado ser beneficioso para mejorar la osteoartritis y el dolor crónico, aunque estudios previos en general no diferencian entre los diversos tipos de ejercicios físicos posibles.

Con la necesidad de observar específicamente los beneficios posibles a partir de tai chi chuan sobre la invalidez, la desventura física y la calidad de vida de pacientes con artritis es que se llevó a cabo esta investigación. Se analizaron siete estudios con un total de 321 pacientes con artritis crónica y se concluyó que, **sobre una escala del 1 al 100, los practicantes de tai chi veían reducido su dolor en 10.1 puntos y su invalidez en 9.6 puntos.**

De todos modos, a pesar de que estos efectos positivos indican que vale la pena probar con la práctica del tai chi chuan, no existe un consenso general sobre el tema. El hecho de que el tai chi sea una práctica preventiva de bajo costo, conveniente, agradable, y psicológica y emocionalmente efectiva, permite pensar que, **aunque sea por un pequeño beneficio, es válido iniciar una práctica de la disciplina.**

También se encontraron beneficios positivos en relación a la disminución de tensión general y mayor satisfacción con el estado de salud en los pacientes. Algunos estudios también demostraron una mejoría en la calidad de vida.

Los investigadores destacaron la importancia de continuar investigando sobre este tema y la necesidad de contar con investigaciones más profundas, metodológicamente más consistentes con análisis a largo plazo.

Asma

Tai chi chuan para controlar el asma⁶

Los enfermos de asma podrían lograr un mejor control de su respiración y mejorar su desempeño en el ejercicio físico si realizan prácticas de tai chi chuan, según indica una reciente investigación.

Científicos del hospital Ramathibodi de Tailandia realizaron un estudio sobre 17 pacientes adultos que padecían asma persistente. Los pacientes participaron en un programa de práctica de tai chi chuan de seis semanas durante el cual practicaban una vez por semana con un instructor y también realizaban una rutina personal diaria con un audiovisual.

Se realizaron mediciones sobre el consumo de oxígeno de los pacientes y de resistencia física a través de las cuales se concluyó que **el tai chi chuan mejoró las capacidades máximas y funcionales de ejercicio de los pacientes como también su desempeño.** Luego del período de entrenamiento los pacientes asimismo mostraron mejoras en el control del asma y la calidad de vida.

Los investigadores reportaron de esta manera que **el tai chi chuan puede ayudar a personas con asma y prueba ser una opción efectiva, no-farmacológica, complementaria a los tratamientos médicos para el asma persistente.**

Esta investigación fue presentada en la reunión anual del “American College of Chest Physicians”, CHEST 2008.

La práctica del tai chi chuan mejora la función respiratoria en niños asmáticos⁷

El propósito de este estudio publicado por el “The Journal of Microbiology, Immunology and Infection” de la Sociedad de Microbiología de Taiwan fue investigar los efectos del tai chi chuan sobre la función respiratoria en niños asmáticos.

Participaron en el mismo 30 niños asmáticos de entre 8 y 10 años sobre los que se evaluó por un lado, la función pulmonar según diversas pruebas estandarizadas sobre la capacidad respiratoria, inspiración y expiración. Y por otro lado, los síntomas presentados por el asma según un cuestionario con valores estandarizados.

Para realizar las evaluaciones se consideraron 2 estados de la vida cotidiana de los niños: reposo (10 minutos de descanso en interiores) y posterior al ejercicio (correr 400 metros al aire libre). Un tercer estado se incorporó al estudio, ejercicio más la ingesta de agua helada, ya que se considera que ésta última es un disparador de los síntomas de asma.

Los niños fueron divididos en dos grupos de 15 constituyendo el grupo de control y el grupo de práctica de tai chi chuan. El grupo de práctica realizó un programa de entrenamiento de 12 semanas con clases de 40 minutos, 3 veces por semana en las que practicaban la Forma de 32 movimientos estilo Chen.

Los valores evaluados en los niños al comienzo del estudio eran muy similares entre sí. Luego de las 12 semanas de duración del programa de tai chi chuan los resultados demostraron una mejora notable en el grupo de práctica respecto al de control, en las evaluaciones de la función respiratoria tanto en el estado de reposo como en el posterior al ejercicio. Sin embargo, en lo que respecta a los síntomas del asma, no se reflejaron diferencias entre ambos grupos.

Pero, ante un desafío mayor como significaba el estado posterior al ejercicio más la ingesta de agua helada, el grupo de tai chi chuan demostró muchos mejores resultados que el grupo de control en relación a la función pulmonar y también a los síntomas del asma.

Se concluyó en este estudio que, a pesar de que el programa de tai chi chuan de 12 semanas tuvo efectos favorables sobre la función pulmonar, no demostró beneficios significativos sobre los síntomas de la enfermedad. Pero a su vez, ante un factor disparador del asma de mayor riesgo, como lo es el agua helada, el tai chi chuan demostró ampliamente sus beneficios posibles. Estas discordancias en los resultados se pueden deber a que un programa de 12 semanas sea corto para aplicar a esta enfermedad y sea necesario entonces prolongar la práctica por un tiempo considerablemente mayor.

Cáncer

Tai chi para aliviar los síntomas del cáncer⁸

Muchas personas con cáncer están interesadas en probar tratamientos alternativos para dicha enfermedad. Si la sensación es la de no poseer ningún control sobre el propio estado de salud, la vía alternativa puede ayudar. Estos tratamientos no curan el cáncer pero proveen cierto alivio para los síntomas relacionados a la enfermedad.

Algunos tratamientos pueden resultar dañinos para la salud, contrariamente a lo esperado. Para poder elegir correctamente y con confianza la Clínica Mayo (un renombrado centro de diagnóstico y tratamiento de enfermedades estadounidense) expone esta recomendación sobre once tratamientos alternativos que pueden brindar beneficios a los enfermos de cáncer.

Cómo puede ayudar la medicina complementaria al enfermo?

Los tratamientos de la medicina complementaria no están orientados a curar la enfermedad, sino a ayudar al enfermo a lidiar con los síntomas de la misma y también con los síntomas producidos por los tratamientos

médicos convencionales. Síntomas comunes como ansiedad, fatiga, náuseas y vómitos, dolor, dificultad para dormir y estrés pueden ser disminuidos a través de terapias complementarias.

Entre las terapias recomendadas se encuentran: acupuntura, aromaterapia, biofeedback, hipnosis, técnicas de relajación, musicoterapia, meditación, masajes, yoga, **tai chi chuan**, ejercicios.

- Si se experimenta **ansiedad**, probar con hipnosis, masajes, meditación, técnicas de relajación.
- Si se experimenta **fatiga**, probar con masajes, técnicas de relajación, yoga, ejercicios.
- Si se experimenta **náuseas y vómitos**, probar con acupuntura, aromaterapia, hipnosis, musicoterapia.
- Si se experimenta **dolor**, probar con acupuntura, aromaterapia, biofeedback, hipnosis, musicoterapia, masajes, meditación.
- Si se experimenta **problemas de sueño**, probar con técnicas de relajación, **tai chi chuan**, yoga, ejercicios.

Si se experimenta **estrés**, probar con aromaterapia, hipnosis, **tai chi chuan**, yoga, masajes.

La Clínica Mayo aconseja siempre consultar con el médico antes de comenzar cualquiera de estas terapias. Es necesario que el médico determine la posibilidad y el equilibrio entre el tratamiento convencional y el complementario. La información provista por la MayoClinic.com es de carácter general y bajo ningún punto de vista puede asumirse como consejo médico.

Control de peso

Bajar de peso con Tai Chi Chuan⁹

El tai chi chuan es una disciplina valiosa para personas con sobrepeso ya que es un ejercicio de muy bajo impacto. Los ejercicios de alto impacto como los aeróbicos pueden causar lesiones en las articulaciones de las rodillas y caderas por el mismo impacto que genera el peso del cuerpo.

Si no es posible caminar o realizar ejercicios sin sentir dolores, el tai chi chuan es una buena opción para comenzar. Con una práctica regular se quemarán calorías y se reducirá el peso permitiendo que las personas manejen mejor su cuerpo, mejoren su salud, generando una diferencia en la vida cotidiana.

El tai chi chuan también trabaja sobre los aspectos mentales del sobrepeso. Cuando una persona come de más y no realiza suficiente movimiento, el cuerpo se estresa. Practicar tai chi chuan nos pone en contacto con el cuerpo siendo más conscientes de sus necesidades. Si el cuerpo se encuentra centrado, no será necesario ingerir compulsivamente alimentos.

La práctica también ayudará a lidiar con las emociones que disparan los atracones de comida. Muchas veces las personas comen por razones que no tienen ninguna relación con los aspectos nutritivos de la alimentación, sino más bien con la ansiedad, angustia y otros sentimientos. Es necesario descubrir lo que en realidad está generando la necesidad de comer.

Los beneficios emocionales y mentales que nos brinda el tai chi chuan nos ayudarán asimismo a encontrar mejores opciones alimenticias a la hora de elegir qué comer.

Además, con la práctica de tai chi chuan será posible mejorar:

- La agilidad corporal después de largos periodos de sedentarismo.

- El sistema músculo-esquelético, aumentando la fuerza de piernas y la capacidad de soportar peso.
- La flexibilidad en articulaciones y tendones aliviando la tensión en la columna.
- La salud en general, la presión arterial, el metabolismo, funcionamiento del sistema linfático y otros.
- La autoestima e imagen personal.

Corazón y sangre

Tai Chi para el corazón¹⁰

La BBC Health, sección de noticias de salud de la BBC en Londres, publicó un informe sobre los beneficios que puede brindar la práctica del tai chi chuan en a personas con problemas de corazón y en recuperación de ataques cardíacos.

Un estudio realizado sobre 30 pacientes que asistieron a clases de tai chi chuan regularmente durante un año concluyó que los pacientes reportaron mejorías en los niveles que miden el riesgo de fallas en el corazón.

La “British Heart Foundation” dijo que este estudio representaba excelentes noticias y que el tai chi chuan podría ser incorporado como complemento en programas de tratamiento en el futuro. Las personas con problemas de corazón necesitan realizar ejercicios poco extenuantes y de bajo impacto como los de la naturaleza del tai chi chuan, expresó Gloria Yeh de la Escuela de Medicina de Harvard.

Otros permanecieron más escépticos. Philip Ades de la Universidad de Vermont expresó que el contacto social que realizaron los practicantes de tai chi chuan también representa un factor a considerar en las posibles mejorías reportadas: “...es posible cuestionar si la mejor calidad de vida de los pacientes se debe a los aspectos físicos y meditativos del tai chi chuan o a los beneficios del contacto social que tienen los pacientes con los cuidadores.”

Cambios bioquímicos en la sangre a partir de la práctica de qi gong¹¹

El objetivo de esta investigación fue analizar los efectos del qi gong en diversos parámetros bioquímicos de la sangre tales como lípidos, enzimas, urea y creatinina, en personas sanas.

La enfermedad cardiovascular representa el mayor problema de salud en occidente, siendo a su vez una de las principales causas de muerte. Respecto a ello, una gran cantidad de investigaciones han consistentemente relacionado los niveles de concentración de lípidos en la sangre con las enfermedades coronarias. El aumento de la mortalidad a partir de estas enfermedades está asociado a las elevadas concentraciones de triglicéridos, colesterol, LDL y HDL.

Por otro lado, las importantes implicancias del estrés sobre los niveles de lípidos en la sangre también han sido documentadas. Diversos estudios indican la relevancia que poseen los factores psicosociales estresantes en el aumento de los triglicéridos y el colesterol, siendo el estrés entonces un agravante en las enfermedades cardiovasculares.

En función de analizar los efectos del qi gong sobre estos parámetros, se reclutaron 29 personas sanas (sin enfermedad cardiovascular) de entre 18 y 21 años. Durante al selección se evaluaron diversos aspectos de salud física y mental. Luego, los seleccionados fueron asignados a los distintos grupos: 16 en el grupo de qi gong, 14 en el grupo de control.

El grupo de qi gong realizó un programa de entrenamiento que consistía de media hora de práctica de lunes a viernes con un profesor calificado, durante un mes. Se incentivó a los alumnos a practicar durante los fines de semanas. **Se practicó el sistema de qi gong “Ba Duan Jin” focalizando en la respiración.** La elección de este sistema se basó en su simplicidad, efectividad y también el hecho de que existen ya diversas investigaciones sobre los beneficios de este sistema en particular.

El día previo a comenzar el programa de entrenamiento se tomaron muestras de sangre sobre los 29 participantes de la investigación. Al finalizar el mes de práctica, nuevas muestras de sangre fueron tomadas para la comparación.

El mayor hallazgo de esta investigación se refiere a que luego de un corto periodo de práctica de qi gong se observan cambios significativos en la composición bioquímica de la sangre. **Los resultados mostraron que los practicantes de qi gong habían reducido considerablemente los niveles de urea y otras enzimas.**

Diversos estudios han ya sugerido el efecto positivo de las prácticas meditativas sobre las funciones hepáticas y renales del cuerpo humano. La disminución del flujo sanguíneo luego de una meditación es coherente con una menor actividad metabólica de estos órganos a partir de una mejor distribución de la sangre en pos del cerebro y la piel. Se considera que en el presenta estudio, el mecanismo fisiológico a sido similar.

Por otro lado, se encuentra documentado que la práctica de ejercicio de manera prolongada puede aumentar los niveles de urea en la sangre. Es por ello que es posible decir que **el qi gong, al ser un sistema de movimientos lentos y acotados, permite disminuir los niveles de urea.** A su vez, las variaciones en la respiración que propone el qi gong también están relacionadas con la disminución de la urea.

Los presentes hallazgos demuestran que la práctica diaria de qi gong produce modificaciones en la composición de la sangre. La naturaleza de estos cambios es coherente con otros resultados de investigaciones previas sobre temas relacionados y entonces es posible recomendar al qi gong como una práctica clínicamente relevante.

Déficit de atención

Síndrome de déficit de atención y tai chi chuan¹²

El síndrome de déficit de atención es un trastorno del comportamiento que suele ser común y que en general afecta a niños en edad escolar. Los varones son tres veces más propensos de padecer este trastorno que las niñas, aunque aun se desconoce la razón. Los niños con este trastorno actúan sin pensar, son hiperactivos y no pueden concentrarse fácilmente. Desde 1990, sólo en Estados Unidos el SDA creció de 900mil a 5 millones de afectados y actualmente afecta a casi el 5% de los niños escolarizados.

A pesar de que la mayoría de los estudios relacionados al tema recién se encuentran en sus comienzos, existe una gran esperanza de que el tai chi chuan pueda ser una terapia natural adjunta para el tratamiento de este trastorno. Los doctores E. M. Hallowell y J. J. Ratey, expertos en el tema escriben: “el ejercicio es positivamente uno de los mejores tratamientos para el SDA. Ayuda a eliminar el exceso de energía y agresión de manera positiva, permite llegar a la calma mental, estimula los sistemas hormonal y neurológico y relaja el cuerpo.”

Los movimientos suaves y lentos del tai chi chuan pueden llegar a ser una buena alternativa ya que la práctica es como un paréntesis que uno realiza dentro de la vorágine diaria. El tai chi chuan no requiere preparación previa y su práctica mejora el estado de ánimo permitiendo la observación de uno mismo, soltando los sentimientos no deseados.

El tai chi chuan se puede practicar en el lugar de trabajo o en la escuela, unos 20 minutos al día, con la finalidad de relajar mente y cuerpo. La práctica de tai chi chuan en niños no es lo misma que en adultos.

Las clases para niños son más veloces y dinámicas con la posibilidad de incorporar otro tipo de ejercicios antes de entrar en la calma que propone el tai chi chuan.

Los beneficios del tai chi chuan van mucho más allá de ayudar con el tratamiento del SDA. Los niños practicantes también mejorarán su equilibrio interno y externo y su salud en general. Niños y adultos se sentirán con la mente más calma y pensamientos claros al enfrentarse con los desafíos que propone la escuela.

Depresión

El efecto antidepresivo del qi gong¹³

Las personas mayores que padecen enfermedades crónicas son muy vulnerables a la depresión. Diversos estudios revelan los efectos adversos de esta enfermedad en relación a la calidad de vida de los mayores. La OMS ha sugerido que para el 2010 será la segunda causa mundial de discapacidad.

Estadísticamente, entre el 10 y el 25 % de los adultos mayores enfermos de parkinson, diabetes, enfermedades respiratorias o cardíacas pueden padecer también de depresión. Los fármacos, las terapias electro-convulsivas y la psicoterapia son los principales tratamientos para la depresión. Sin embargo, los efectos de estos tratamientos distan de ser satisfactorios. La información clínica sugiere que un tercio de los pacientes depresivos no responde bien a estos tratamientos, y además los mismos, exceptuando la psicoterapia, poseen un variado rango de efectos secundarios.

Es debido a esta insatisfacción que los investigadores se orientaron a analizar los mecanismos neurobiológicos y psicológicos que disparara la práctica de qi gong causando un alivio de esta enfermedad. La investigación se realizó sobre la práctica del sistema de qi gong “Los Ocho Brocado de Seda” (Ba Duan Jin) que requiere poca demanda cognitiva y es fácil de aprender, sobre todo por personas mayores. Además, la experiencia clínica sugiere que el compromiso de los pacientes hacia una práctica de qi gong es mayor que hacia un programa de ejercicios común.

Se llevaron a cabo entonces una serie de investigaciones con el fin de probar dos factores: los efectos psicológicos de la práctica y los mecanismos neurobiológicos durante un programa de práctica (en relación a procesos neuro-químicos, neuro-endócrinos y neuro-trópicos).

Mecanismos psicológicos

Los efectos psicológicos del qi gong respecto a la depresión se encuentran mucho más reconocidos que los biológicos.

Está comprobado que las personas mayores tienden a la depresión cuando se sienten con discapacidades y ven reducida su actividad psicosocial, incluyendo pérdida de autonomía y eficacia en las tareas. Las investigaciones demuestran que **luego de 12 a 16 semanas de práctica de qi gong los pacientes experimentaban una sensación menor de limitaciones físicas, y un mayor sentido de autonomía.** Adicionalmente, obtenían contención grupal y relaciones sociales durante la práctica. Todos estos factores llevan a aliviar la depresión.

Mecanismos neurobiológicos

Las investigaciones demostraron que **los efectos del qi gong son similares a los de los anti-depresivos** y que dicho efecto se manifiesta alrededor de las 2 semanas de práctica y desaparece cuando la práctica se abandona.

Se cree que **la práctica de qi gong estimula**, a través de diversos mecanismos químicos del cuerpo, **los neurotransmisores cerebrales** y además aumenta el suplemento de ciertas sustancias químicas hacia el cerebro y la sangre que llevarían a aliviar los síntomas de la depresión.

Por otro lado, recientemente se ha establecido una relación entre el estrés y la depresión con el equilibrio del eje hipotalámico - pituitario - adrenal, que funciona bajo el control del sistema límbico.

En personas sanas, este sistema funciona armoniosamente brindando respuesta antes situaciones de estrés a través de la regulación de la hormona cortisol (comúnmente llamada hormona de estrés). **En personas depresivas, este sistema funciona en desequilibrio, liberando esta hormona en exceso.**

El qi gong, al ser una práctica meditativa, **ayuda a calmar la mente reduciendo los estímulos que llegan al cerebro y minimizando la respuesta ante el estrés**, es decir reduciendo la liberación de cortisol, equilibrando el funcionamiento del sistema límbico.

Por último, al disminuir el estrés se **favorece un mecanismo neuro-trópico que posibilita la proliferación y mayor supervivencia de neuronas** y que estimula la sinapsis. Es así que el qi gong, al disminuir el estrés, favorece el funcionamiento de este mecanismo promoviendo la creación de nuevas células cerebrales que llevarían a disminuir los síntomas de la depresión.

Conclusión

El qi gong puede ser una terapia adjunta a cualquier tratamiento de la depresión a pesar de que aun no se conocen en profundidad los mecanismos que la práctica dispara. Se sugiere una mayor investigación que profundice en la base científica.

Como hipótesis adicional se cree que la intención de dejar la mente en blanco o las visualizaciones que se utilizan durante la práctica de qi gong, reducen ampliamente las señales que llegan al sistema límbico facilitando el funcionamiento de los mecanismos neuro-trópicos e hipotalámicos que alivian la depresión.

Diabetes

El Tai Chi Chuan podría beneficiar a pacientes con diabetes tipo 2¹⁴

Un nuevo estudio sugiere que la práctica de TCC podría mejorar las funciones inmunológicas y mejorar el control de azúcar en personas con diabetes tipo 2. Los pacientes con diabetes tipo 2 experimentan inflamación crónica, y mientras el ejercicio regular ha demostrado ser beneficioso, si es agotador, la inflamación aumenta y trae consigo otros problemas.

El TCC mejora el equilibrio, las funciones cardio-respiratorias y el sistema inmunitario en personas sanas. Para investigar si traería los mismos beneficios en pacientes diabéticos, los médicos realizaron un estudio sobre 32 personas que participaban en sesiones de 3 horas de práctica de TCC durante 12 semanas.

Luego de completar el programa de ejercicios de TCC, los hombres y mujeres con la enfermedad demostraron reducciones significativas en los niveles de A1C (una medida de control de glucosa). También mostraron una mejoría en la producción de células "T". Los investigadores notaron que el TCC mejoró el sistema inmunitario de los practicantes a través de los efectos en el sistema cardio-pulmonar, mejorando la metabolización de la glucosa.

Concluyeron que "una correcta combinación de un programa de ejercicios de TCC con la medicación prescrita para diabetes tipo 2 puede mejorar la inmunidad y el control de azúcar en pacientes con diabetes tipo 2."

Tai Chi acuático para niños especiales¹⁵

En California, EEUU se estableció un programa terapéutico acuático para ayudar a los niños con necesidades especiales (parálisis cerebral, lento aprendizaje o hiperactividad). Los niños practican Tai Chi acuático o Ai-Chi, dos veces por semana durante 30 minutos.

El Ai-Chi es una adaptación del tai chi chuan que se realiza entro del agua y al que se le suman también algunas técnicas de shiatzu japonés. Se concentra principalmente en el equilibrio, la fuerza, la relajación, la flexibilidad y la respiración. Con la práctica de esta disciplina es posible mejorar la salud y la vitalidad, tonificar y masajear los músculos, estimular el sistema circulatorio y el metabolismo, mejorar la circulación energética. Le permite a los niños con discapacidad mejorar la coordinación psicomotora, incrementar la atención mental y canalizar la energía.

"(...) estas terapias podrían favorecer enormemente no sólo a los niños sino a los papás de los niños, pues ambos pueden apoyarse unos a otros", enfatizó Monika Shumbo-Poissant, terapeuta ocupacional que creó el programa. "Los papás pueden participar con los niños en sus sesiones y ellos podrían conocer los movimientos y las técnicas que se les está enseñando a sus hijos y de ese modo ellos pueden también practicar con sus hijos", finalizó.

Dolor

Tai chi chuan para el manejo del dolor¹⁶

El tai chi chuan es considerado por muchos como el mejor ejercicio de bajo impacto. A pesar de ser muy antiguo, se adapta a la vida moderna y puede ser practicado por cualquier persona, sin distinción de edad, sexo o aptitudes para la disciplina. No requiere un equipamiento o vestimenta especial. Y es muy recomendable para aquellas personas que sufren de dolores crónicos.

Para comprender los conceptos terapéuticos de tai chi chuan en relación al manejo del dolor, es necesario adentrarse en los conceptos de la Medicina Tradicional China (MTC), un sistema de curación centrado en la energía que data de más de 3000 años.

La energía (Qi) circula a través de los meridianos, circuitos predeterminados que recorren todo el cuerpo. Esta energía se hereda genéticamente de nuestros padres (Qi pre-natal) y también se adquiere del aire y la alimentación (Qi post-natal). Es posible mejorarla a través del ejercicio. En una persona saludable, la energía fluye por los meridianos continuamente, cuando se genera un bloqueo en esta circulación, ocurre una enfermedad y dolor.

Si el problema es de corta duración, el bloqueo sólo será como un pequeño estanque con pocas consecuencias para el cuerpo. Pero si el bloqueo persiste por un largo periodo, el problema se convierte en crónico y llevará más esfuerzo su curación. El objetivo primordial de la MTC es encontrar estos bloqueos y limpiarlos para que el flujo energético siga su rumbo. Esto es posible, entre otras técnicas, a través del tai chi chuan.

Los meridianos por los que transita la energía, se dividen en distintos tipos. El sistema primario de meridianos está compuesto por 12 canales bilaterales que recorren el cuerpo y están asociados a los distintos órganos. Sobre estos se encuentran los puntos de acupuntura. Un sistema secundario de meridianos es el de los "musculares", responsable de conectar la energía a nivel muscular. Cada meridiano principal

está relacionado con un meridiano muscular y su recorrido es el mismo, a nivel interno del cuerpo y a nivel de los músculos. Los meridianos musculares son un factor importante en la terapia de manejo dolor.

Cuando se practica tai chi chuan, todo el cuerpo es estimulado lenta y gentilmente, a través de todos los grupos musculares. El método primario de estimulación es estirando y comprimiendo alternadamente los músculos en función de los movimientos realizados. Todo el sistema de meridianos musculares es elongado continuamente durante la práctica de tai chi chuan. Como cada meridiano muscular se relaciona con un meridiano primario, cada elongación muscular afecta también la energía de los órganos relacionados al meridiano principal.

Cuando un grupo de músculos se encuentra afectado, en general se debe a pequeñas rupturas en el mismo, que causan una contractura afectando a distintas partes del cuerpo con dolor. Estas áreas de dolor están comúnmente en proximidad de los meridianos primarios, y por ende musculares. Si la tensión puede ser aliviada, habrá un efecto positivo en el músculo contraído y en el patrón original del dolor.

El tai chi chuan actúa muy distintamente a la terapia física (fisioterapia y similares). En ésta última se moviliza solamente el grupo muscular afectado, los meridianos no son estirados completamente en toda su extensión. Sólo se trabaja sobre el área de dolor de manera aislada. En cambio, los ejercicios del tai chi chuan procuran el estiramiento completo de todos los meridianos, a través de la movilización de brazos, piernas y tronco. Cuando las zonas de tensión son elongadas y relajadas, el dolor asociado a las mismas disminuye considerablemente o desaparece.

Como conclusión, integrar la práctica de tai chi chuan a los programas de manejo del dolor o a terapias de recuperación puede ser efectivo en muchos casos, ya que brinda la posibilidad de relajar los músculos y reducir el dolor en pacientes crónicos.

El tai chi chuan es efectivo para aliviar los dolores de cabeza generados por tensión¹⁷

La revista sobre Medicina Complementaria y Alternativa (e-CAM) de la universidad de Oxford (EEUU) reportó un nuevo estudio realizado por un grupo de investigadores de la universidad de California. El estudio demostró que el tai chi chuan puede ser practicado con el fin de reducir los dolores de cabeza y también efectivo para mejorar ciertos aspectos relativos a la salud física y mental.

Según la Fundación Nacional para el estudio del dolor de cabeza de EEUU (Nacional Headache Foundation), más de 45 millones de estadounidenses sufren de dolor de cabeza crónico. El dolor de cabeza generado por tensión nerviosa (TTH - tension type headache) representa el 78% sobre el total.

Los investigadores determinaron en dicho estudio que 15 semanas de práctica de tai chi chuan fueron efectivas para la reducción de los dolores de cabeza TTH de los pacientes, y también estos mejoraron su calidad de vida. Se practicó la forma de 24 movimientos del estilo yang, dos veces por semana durante 15 semanas.

Los investigadores también determinaron que el tai chi chuan ofrece varias ventajas adicionales en comparación con tratamientos convencionales.

Prácticamente todas las investigaciones realizadas sobre drogas farmacéuticas muestran algún tipo de riesgo y/o efectos colaterales para los pacientes, sobre todo en tratamientos a largo plazo. Algunos pacientes solo encuentran alivio parcial para sus síntomas o no logran tolerar dichas drogas.

El tai chi chuan aparece entonces como una alternativa viable a dichos tratamientos ya que a través de la práctica se logra mucho más que aliviar los síntomas del dolor de cabeza. Los beneficios relacionados a la calidad de vida son mucho mayores. Esto puede ser porque la práctica de tai chi ayuda a disminuir el stress, una de las principales causas del dolor de cabeza generado por tensión nerviosa.

Cuando el paciente deja de tomar la medicación, el dolor puede regresar, ya que el problema que lo causa no ha desaparecido. Con el énfasis que el tai chi chuan realiza en la relajación, respiración y coordinación, se apunta directamente a disminuir el stress y la tensión que contribuye a generar el dolor de cabeza.

Además, el tai chi chuan colabora aliviando otros síntomas relacionados al stress como la fatiga, ansiedad, insomnio, etc., mejorando considerablemente la salud física y mental de los pacientes.

Equilibrio y coordinación

Para un mejor equilibrio, el tai chi es mejor que el yoga¹⁸

Las caídas son una de las principales causas de lesiones en adultos mayores y un estudio preliminar, llevado a cabo por la “Temple University's School of Podiatric Medicine”, sugiere que ciertas posturas de yoga podrían ayudar a prevenir caídas en personas de más de 65 años. Sin embargo otras investigaciones expresan que, para lograr un mayor equilibrio y estabilidad al caminar, el tai chi chuan y el pilates son superiores.

“Otras formas de ejercicio físico también han probado ser efectivas en la prevención de caídas”, dicen los expertos. “Para individuos con alto riesgo, como los adultos mayores, el yoga simplemente no es una actividad lo suficientemente intensa como para disminuir el riesgo a las caídas”, expresa Debra Rose, codirectora del “Fall Prevention Center of Excellence” de la Universidad de California. Agrega que mientras el yoga hace énfasis en las posturas estáticas y puede servir para mejorar el equilibrio estando quieto, el tai chi chuan y el pilates son más efectivos mejorando el control motor y la coordinación al caminar, que es cuando la mayoría de las caídas ocurren.

Es el foco en la precisión de los movimientos corporales y el fortalecimiento de la cadera y las articulaciones de las piernas como asimismo de los músculos abdominales y de la zona baja de la espalda lo que hace que el tai chi sea más efectivo en la reducción del riesgo a las caídas en adultos mayores. Un estudio publicado en 1996 por el “Journal of the American Geriatrics Society” demuestra que para personas de 70 años o más, el tai chi chuan reduce el riesgo de caídas en un 50% luego de 15 semanas de práctica.

De todos modos, los expertos siempre recomiendan consultar con el médico antes de comenzar un programa de práctica de tai chi chuan, yoga o pilates. Es importante encontrar un profesor con capacitación sobre el tema, especialmente entrenado para tratar estas dificultades.

El tai chi mejora la coordinación ojo-manos en personas mayores¹⁹

Investigadores del “Chang Gung Memorial Hospital” de Taiwan llevaron a cabo un estudio para evaluar el efecto del tai chi chuan sobre el control motor en relación a la coordinación ojo-manos en personas mayores.

La investigación se realizó con dos grupos. El de tai chi chuan comprendió a 22 personas que llevaba practicando tai chi chuan regularmente por más de tres años. El grupo de control estuvo conformado por 20 adultos mayores sanos y activos.

Todos los participantes realizaron las mismas pruebas. Les fue solicitado golpear distintos blancos de 1 cm., 1.5 cm. y 2 cm., que poseían sensores conectados a una computadora. Para cada golpe se realizaban distintos cálculos: posición del mismo, duración, pausas, velocidad, etc.

Comparado con el grupo de control, el de tai chi chuan mostró resultados significativamente mejores en relación a la puntería, tiempo del movimiento y coeficientes de direccionalidad. Sin embargo no hubieron diferencias en la velocidad pico del golpe entre ambos grupos.

Basados en estos resultados, los investigadores llegaron a la conclusión que las personas mayores del grupo de tai chi chuan llegaron a mejores resultados que las del grupo de control.

Este estudio fue publicado en la edición de Febrero del “Journal of Taiwan Medical Association”.

El tai chi mejora el equilibrio en pacientes de ACV²⁰

Un estudio realizado en la Universidad de Illinois, Chicago, EEUU, demostró que el tai chi chuan puede mejorar el equilibrio y minimizar el riesgo de caídas en pacientes que han sufrido un accidente cerebrovascular.

Participaron en la investigación 136 personas que habían sufrido un ACV 6 meses antes. Los participantes asignados al grupo de práctica de tai chi chuan aprendieron una Forma corta que había demostrado resultados benéficos en enfermos de artritis. Las personas asignadas al grupo de control practicaron ejercicios de respiración, estiramiento, memorización y razonamiento.

Los pacientes del grupo de tai chi entrenaban en grupos reducidos, en una clase semanal coordinada por terapeutas y también 3 veces por semana individualmente en su hogar. El programa tuvo una duración de 12 semanas, pero en la octava semana los practicantes ya habían logrado aprender la Forma completa. El objetivo era lograr independencia en la práctica.

Se evaluó la habilidad de mantener el equilibrio mientras se cambiaba el peso de una pierna a otra y en distintas direcciones, como también el equilibrio estando parado en superficies con movilidad, por ejemplo un autobús. En estas pruebas el grupo de tai chi superó ampliamente al grupo de control en los resultados. “El grupo de tai chi demostró mejores condiciones en el control de su equilibrio. En sólo 6 semanas de práctica se evidenciaron mejoras muy significativas. La habilidad para cambiar el peso de una pierna a otra es muy importante ya que cualquier acción de alcanzar algo la requiere.” expresó uno de los investigadores.

Otros beneficios observados en los practicantes de tai chi fueron mayor fuerza y mejor acondicionamiento cardio-vascular. Las clases grupales también brindan una oportunidad de socializar con pares, evitando los costos de otras terapias.

Los resultados de esta investigación serán publicados en el próximo número del “Journal of Neurorehabilitation and Neural Repair”.

Esclerosis múltiple

Una alternativa para la esclerosis múltiple: Tratamiento con tai chi / qi gong²¹

La esclerosis múltiple es una enfermedad crónica caracterizada por espasmos musculares, disminución de las sensaciones periféricas, incontinencia, pérdida de equilibrio, fatiga y disfunciones cognitivas.

Puede presentar una serie de síntomas que aparecen en ataques o que progresan lentamente a lo largo del tiempo. Se cree que en su progreso actúan mecanismos autoinmunes. A causa de sus efectos sobre el sistema central nervioso, puede tener como consecuencia una movilidad reducida e invalidez en los casos más severos.

Actualmente no existe cura para esta enfermedad. Sólo algunas drogas permiten aliviar los síntomas. Una combinación de terapia ocupacional, soporte psicológico y fisioterapia también ha demostrado ser de utilidad para reducir la fatiga y la severidad de los síntomas. Sin embargo, para la comunidad médica no es posible proveer un programa terapéutico con continuidad que brinde resultados a más largo plazo.

Esta investigación en relación a los efectos del tai chi / qi gong sobre los síntomas de la esclerosis múltiple se llevó a cabo en 1999 y fue publicado en enero de 2000 en la “Revista de Terapias Corporales y de Movimiento”.

El programa terapéutico se desarrolló en base a ejercicios fundamentales de tai chi / qi gong. La intención de dicho programa no era enseñar las “formas” asociadas con la práctica a largo plazo, sino focalizar en los principios de equilibrio, atención sensorial y respiración. El programa constó de 6 clases individuales en las que se enseñó a cada participante sobre las técnicas y se entregó un video con los ejercicios y material escrito. Los participantes de la investigación debían practicar en sus casas por lo menos 30 minutos diarios.

En total participaron 12 pacientes de entre 40 y 60 años. Los mismos fueron reclutados en hospitales y para ser aceptados debían cumplir el requisito de tener movilidad corporal suficiente como para asistir al sitio de práctica. Se evaluó la situación particular de cada participante dos meses antes de comenzar la práctica, durante los meses de práctica y también en los meses posteriores a la misma. Se consideraron tres aspectos: el estado de ánimo, los síntomas físicos y el equilibrio corporal.

Resultados de la investigación

En relación al estado de ánimo, los cambios significativos se vieron reflejados en los índices de depresión que descendieron en un 50%. También se notaron mejorías en los índices de fatiga.

Las mediciones sobre los síntomas físicos de la enfermedad fueron más complejas. Los participantes cualificaron las mejorías en una escala de proporción “muy poco, poco, mucho”. Los mayores avances se vieron reflejados en las distancias caminadas y la estabilidad durante las caminatas, coordinación, disminución de la sensación de adormecimiento muscular, relajación de las articulaciones y bienestar general. Las mejoras no fueron tan significativas en relación a síntomas como temblores, dolor y calidad del sueño.

Respecto al equilibrio, el tiempo de mantenimiento en posturas de una sola pierna fue del doble luego de la práctica en comparación a las mediciones iniciales. Esta mejoría en el equilibrio está acompañada por los avances en las caminatas a pesar de que no había ejercicios en el programa de práctica que involucraran directamente estas técnicas.

Al finalizar la investigación se les solicitó a los participantes comentar sobre los aspectos del programa que les parecieron de mayor utilidad o interés. Aunque no hubo una respuesta común generalizada se vio reflejado un mayor interés por las técnicas de respiración y automasaje del qi gong.

Conclusiones

La esclerosis múltiple es considerada una condición degenerativa sin cura. El hecho de que esta investigación demuestre que a través de la práctica de tai chi /qi gong se puedan lograr mejoras en el funcionamiento de áreas específicas del cuerpo muestra la necesidad de profundizar la investigación en tiempo, seguimiento y cantidad de participantes.

Por otro lado también se cuestiona el hecho de que “hacer algo”, es decir, proponer al enfermo una actividad placentera y productiva, ya implica una disminución de los estados depresivos.

De todos modos, siempre se hace hincapié en que la práctica de tai chi / qi gong debe ser continua y prolongada para ver efectos a largo plazo sobre la salud y bienestar de los practicantes. Es por ellos que se recomendó ampliar la investigación y realizar el seguimiento de los participantes en comparación a un grupo de control.

El qi gong reduce el estrés en personas que trabajan con computadoras²²

De acuerdo a un estudio publicado en la revista “Complementary Therapies in Clinical Practice”, la práctica regular de qi gong ayuda a reducir el estrés en personas que trabajan diariamente con computadoras.

Los síntomas físicos y psicosomáticos producidos a partir del estrés por el sistema nervioso simpático afectan a todo el cuerpo con diversas dolencias como presión arterial elevada, desequilibrio en la temperatura corporal, etc. El qi gong permite reducir estos los síntomas afectando positivamente al sistema nervioso.

El estudio incluyó a 20 mujeres que trabajaban con computadoras a diario, de las cuales 10 participaron de programa de qi gong. Las participantes practicaban la disciplina al finalizar el día de trabajo, los cinco días a la semana. Se realizaron mediciones sobre la presión arterial, el corazón, la temperatura corporal en los dedos y niveles de noradrenalina en la orina (un estudio característico para la medición del estrés). También se consideraron factores subjetivos relacionados a lo psicológico a partir del registro de la sensación de estrés y tensión diaria por parte de las participantes.

Los resultados de las mediciones indicaron una reducción de los niveles de noradrenalina en la orina, una mejora en el ritmo cardiaco y un equilibrio en la temperatura del cuerpo. Esto indica una disminución de la actividad del sistema nervioso simpático, por ende una reducción del estrés. Adicionalmente, las participantes del programa de qi gong manifestaron una considerable disminución del dolor de espalda en la zona lumbar.

Los investigadores concluyeron que a través de la práctica de qi gong es posible mejorar la calidad de vida de los trabajadores, en función del estrés y de la postura corporal. “La práctica de qi gong, aun por un corto período de tiempo, reduce significativamente los síntomas del estrés. Los niveles fisiológicos relacionados al corazón, la temperatura y noradrenalina descendieron en comparación al grupo de control. También se manifestó una considerable mejora en los reportes personales sobre el estrés percibido.”

Estudio piloto sobre la reducción del estrés a través de la práctica de tai chi chuan²³

El estrés puede afectar a la salud, y por ende existe actualmente una creciente necesidad de evaluar y aplicar distintas opciones profesionales para el control del estrés. La medicina integradora de mente/cuerpo sirve a este objetivo al incorporar técnicas de tratamientos personales dentro de la medicina alópata. El tai chi chuan puede clasificarse como una de estas técnicas y potencialmente reducir el estrés afectando, tanto lo físico como lo mental en relación a los parámetros de salud considerados por la medicina.

Investigadores alemanes condujeron un estudio piloto de 18 semanas de duración para evaluar, objetiva y subjetivamente, los efectos clínicos del estilo yang del tai chi chuan en adultos jóvenes que nunca antes habían practicado la disciplina. Se midieron parámetros fisiológicos como la presión arterial, las pulsaciones y el nivel de cortisol en la saliva; y psicológicos como la evaluación de distintos eventos en la vida y el cuestionario de salud SF-36 (cuestionario estandarizado para mediciones de los parámetros de salud).

Al finalizar la investigación se reportaron importantes reducciones del cortisol, que parecería ser un indicador directo del nivel de estrés. Una importante disminución en el estrés mental percibido fue aun mayor posteriormente durante el seguimiento de los pacientes. Asimismo, los niveles de estrés físico descendieron de manera importante. Otras mejoras fueron detectadas a través del cuestionario SF-36 como la sociabilidad, la vitalidad y el bienestar psico-físico de los practicantes. De esta manera, en la sumatoria de las mediciones, la salud mental claramente mejoró, principalmente debido al impacto psicológico generado por el tai chi chuan.

Los investigadores llegaron a la conclusión que las personas que participaron en el estudio mejoraron su salud y redujeron sus niveles de estrés según los parámetros objetivos y subjetivos evaluados durante la práctica de tai chi chuan. Sugieren que futuros estudios deberían confirmar estas observaciones a través de metodologías más rigurosas sobre mediciones físicas y psicológicas combinadas con investigación previa. Asimismo es necesario ampliar los conocimientos sobre la auto-regulación fisiológica y molecular que posiblemente se lleve a cabo con la práctica del tai chi chuan y en general con las técnicas de la medicina holística.

Tratar el síndrome de fatiga crónica con qi gong²⁴

El síndrome de fatiga crónica (SFC) consiste en rango de síntomas que incluyen cansancio físico y mental, dolor de cabeza, disturbios de sueño, dificultad en la concentración y dolor muscular entre otros. En el año 2002 se estimó que alrededor de 0.4% de la población de Reino Unido (lugar donde se realizó el presente estudio) sufría de SFC.

Los tratamientos farmacológicos más comunes incluyen el uso de drogas como antidepresivos, inductores de sueño y drogas para el dolor. Debido a alto nivel de reacciones adversas registrados en el uso de estas drogas, las terapias complementarias incluyendo masoterapia, meditación y osteopatía son recomendadas para aliviar los síntomas de la enfermedad.

La medicina tradicional china considera al SFC como un reflejo de la desarmonía y descenso de la energía del organismo con bloqueos, estancamientos y cambios en la circulación de Qi que resultan en enfermedad. La interrupción de flujo energético se manifiesta como dolor, fatiga y disturbios anímicos. El qi gong es una de las prácticas más completas que existen para mejorar y regular el estado energético del cuerpo llegando a curar una enfermedad.

En total se reclutaron 18 participantes, todas de sexo femenino y de entre 25 y 55 años de edad. Catorce participantes concluyeron las prácticas requeridas por la investigación con más de un 90% de asistencia a clases.

Estas participantes debieron asistir a una clase semanal de qi gong donde aprendían una rutina de minutos llamada Tai Yi Shen qi gong, luego se sentaban durante cinco minutos a meditar. Un maestro certificado de qi gong con 20 años de experiencia impartía las clases. Las practicantes repitieron la rutina durante 6 meses y les fue pedido asimismo practicar en su casa a diario.

Para las mediciones se establecieron como base previa de comparación ciertos parámetros controlados dos semanas previas al comienzo de la práctica de qi gong, tales como salud física (movilidad, equilibrio, dolor, etc.), salud mental (ansiedad, depresión, sensación de bienestar, etc.) y estado general de la persona (calidad de sueño, trabajo, stress, sociabilidad, etc.). Luego se realizaron mediciones a los tres y seis meses de comenzado el estudio.

A las participantes también se les solicitó llevar un registro de sueño según los criterios del Servicio de Salud Nacional del Reino Unido que consta de diversas variables como interrupción de sueño, tiempo total dormido, calidad del mismo, etc.

En los resultados de las mediciones se comprobó que la utilización del qi gong como terapia para el SFC fue positiva. Se reportaron mejoras significativas en la vitalidad de las participantes, disminución en los problemas de sueño, mayor actividad social, sensación de bienestar y disminución de estrés.

Los mayores cambios se vieron reflejados durante los primeros tres meses de práctica y luego se mantuvieron con leve ascenso durante los tres meses siguientes.

Las evidencias sugieren que tanto una simple sesión de qi gong como la práctica prolongada de la disciplina pueden producir cambios positivos en las características psicológicas y el sistema inmune de los practicantes. Este estudio piloto sugiere que la práctica regular de qi gong reduce el dolor y mejora la calidad de sueño, la vitalidad y funcionamiento físico de pacientes con SFC.

Asumiendo que el qi gong sea un tratamiento potencial para los síntomas de esta enfermedad, los mecanismos de acción serían interesantes de estudiar. Estos mecanismos incluyen el incremento de oxígeno y disminución de dióxido de carbono en la sangre, que eliminaría sustancias generadoras de dolor y potenciaría la circulación de sustancias que calman el dolor como las endorfinas. Asimismo los movimientos lentos del qi gong y la respiración calmada afectan al sistema muscular de manera positiva mejorando la tonicidad y elasticidad de los músculos.

Por otro lado, el presente estudio posee varias limitaciones debido a que la muestra es demasiado pequeña y sólo constituida por mujeres. En resumen este estudio sugiere que el qi gong si puede mejorar los síntomas del SFC luego de una práctica prolongada. A su vez el qi gong es un tratamiento sin efectos colaterales y cuyos beneficios van más allá de la enfermedad tratada. Es importante ampliar los estudios relacionados a este tema utilizando una muestra mayor de participantes para poder descartar el efecto placebo y realizar mediciones más concretas de los beneficios.

Fibromialgia

Alternativas de tratamiento para la fibromialgia²⁵

Fibromialgia significa “dolor muscular por fibrosis” y constituye un síndrome caracterizado por dolores y falta de flexibilidad en músculos, ligamentos y tendones. Frecuentemente afecta el cuello, los hombros, el pecho, piernas y la parte baja de la espalda. El diagnóstico de la fibromialgia se realiza descartando otros síndromes o enfermedades de síntomas similares.

No existen causas definidas para esta enfermedad, aunque varios factores han sido implicado como co-causantes de la misma: estrés, ansiedad, depresión, mala calidad del sueño, traumas, y otros. Entre los tratamientos actuales encontramos los masajes, ejercicio físico y estiramientos. El uso de medicación para regular los ciclos de sueño o tratar la depresión o desordenes de ansiedad suele ser incluida. Otras medicaciones se utilizan asimismo para el alivio del dolor.

La Medicina Tradicional China caracteriza a la fibromialgia como un bloqueo del flujo del Qi (energía) que circula a través de los meridianos por todo el cuerpo. Debido a que el dolor representa un bloqueo la medicina china se considera a la fibromialgia como un “síndrome de obstrucción dolorosa”. La influencia patógena de los factores externos de la enfermedad, el viento, el frío y la humedad, afecta los músculos y tendones penetrando las defensas del cuerpo humano causando dolor. Mientras que en general el cuerpo es capaz de defenderse de estos factores patógenos, los desequilibrios internos de la energía predisponen a las personas a contraer este síndrome.

Personas con altos niveles de estrés tienen obstrucciones del flujo energético en el cuerpo, afectando principalmente el hígado, responsable de la circulación de Qi. Estas obstrucciones crean un ambiente propenso a la enfermedad. Asimismo, una insuficiente cantidad de energía puede generar una circulación incompleta, permitiendo a los factores patógenos ingresar al cuerpo. A su vez, la predisposición genética, mala alimentación o insuficiente descanso debilitan los órganos Zang del cuerpo, como los riñones o el bazo, permitiendo también la invasión de factores patógenos.

Los tratamientos de medicina china para esta enfermedad incluyen acupuntura, fitoterapia y qi gong. En conjunto, estos tres proveen una opción interesante para el tratamiento de la fibromialgia. La combinación de las tres terapias es común, pero también pueden emplearse por separado.

La acupuntura es cada vez más utilizada como complemento de distintos tratamientos. En general para la fibromialgia se utiliza para el alivio del dolor, con sesiones de una o dos veces por semana.

La fitoterapia consiste en la utilización de hierbas específicas para el tratamiento de cada síndrome. En este caso, la fitoterapia permitirá eliminar los factores patógenos del cuerpo humano y equilibrar la energía fortaleciendo las defensas.

El qi gong ofrece distintos ejercicios y estiramientos musculares que permitirán aliviar la enfermedad y ayudarán a corregir los desequilibrios internos liberando emociones. Los ejercicios de qi gong son suaves y lentos. Se realizan estiramientos en busca de eliminar las obstrucciones energéticas, disminuyendo así el dolor. El masaje del qi gong permite incrementar el flujo energético y a su vez la meditación ayudará a calmar la mente y lograr un mejor estado mental y emocional.

Insomnio

El tai chi ayuda a adultos mayores a dormir mejor²⁶

La práctica regular de tai chi chih, una versión occidental de arte marcial chino, puede ayudar a las personas mayores a dormir mejor, de acuerdo al "Sleep Journal".

Casi dos tercios de las personas participantes que aprendieron los movimientos del tai chi experimentaron mejoras significativas en la calidad del sueño, en comparación con el tercio que participó en las sesiones educativas sobre cómo lograr un mejor descanso nocturno. De hecho, los beneficios del tai chi fueron similares a aquellos vistos con el uso de pastillas para dormir, expresó el director de la investigación llevada a cabo por la Universidad de California, EEUU.

Diversos estudios demuestran que más de la mitad de los adultos mayores experimentan problemas al dormir varias veces por semana. Una alternativa a este problema es la terapia cognitiva con la que es posible tratar el insomnio, pero es un tratamiento con costos elevados. El ejercicio aeróbico también permite dormir mejor, pero no es la mejor opción para personas mayores.

Para investigar si el tai chi era una opción, el equipo investigador analizó la calidad de sueño en 112 personas de entre 59 y 86 años que participaron en un estudio controlado sobre la prevención de la varicela a través de las artes marciales. Las clases de tai chi eran de 45 minutos, tres veces por semana.

Se seleccionó de estos un subgrupo de 52 personas cuya calidad de sueño era "pobre" según un test estandarizado para medir tal característica. Dentro de los 30 que tomaron clases de tai chi, el 63% mejoró su calidad de sueño subiendo a la categoría "bueno", luego de 16 semanas de práctica con instructor y 9 semanas más de práctica individual. En cambio, de las 22 personas restantes, quienes participaron de sesiones de educación sobre el sueño, solo el 32% mejoró la calidad de sueño luego de 25 clases.

Cuando los participantes del grupo de tai chi debieron practicar individualmente, los investigadores notaron que en promedio practicaban entre 20 y 30 minutos por día, lo que es bastante elogiado. Adicionalmente, se remarcó en la investigación la escasa deserción que hubo, que fue de menos del 10%.

Mujer

Terapia con qi gong externo para el tratamiento del síndrome pre-menstrual²⁷

En general las encuestas y reportes sobre el tema indican que prácticamente el 90% de las mujeres ha sufrido de síndrome pre-menstrual (SPM) en algún momento de su vida. Este síndrome se caracteriza por un variado espectro de síntomas físicos y anímicos que aparecen una semana antes de la menstruación y se resuelven hasta una semana después de ésta.

Lidiar con el SPM es un aspecto importante para la salud de la mujer. Es por ello que constantemente se realizan investigaciones respecto a cómo aliviar dichos síntomas. Los tratamientos farmacológicos son los más comunes e incluyen el uso de diversas drogas. Complementar estos tratamientos con métodos no farmacológicos, como el qi gong externo, es el eje de la presente investigación publicada en el “Journal of Alternative and Complementary Medicine”.

El qi gong médico es utilizado en la actualidad para complementar tratamientos tradicionales en relación a prevenir y curar enfermedades, mejorar la salud y mejorar la vitalidad general del paciente. Se divide en dos tipos: interno, aquel que se practica individualmente en busca de mejorar la propia salud y conseguir la armonía entre mente y cuerpo; y externo, aquel en el que un practicante emite qi (energía) hacia otra persona en función de liberar bloqueos energéticos en el cuerpo de la misma.

En esta investigación se trabajó con la emisión de qi hacia las mujeres participantes. A pesar de que esta terapia, sean sus mecanismo y/o efectos, no posee explicación según el paradigma de la medicina moderna, los efectos en el cuerpo humano son más que aparentes en enfermedades tanto físicas como psicológicas.

Desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China (base del qi gong) el SPM incluye síntomas que están asociados con el estancamiento de energía y sangre en el útero. Este estancamiento puede causar flujo irregular, dolor, desequilibrio interno y problemas en los meridianos. Es posible eliminar este bloqueo a través de la emisión de qi (energía) sobre el mismo.

Participaron en este estudio 36 mujeres jóvenes que padecían SPM y no habían recibido ningún tipo de tratamiento en los últimos seis meses. Entre los síntomas reportados se encontraban dolor, falta de concentración, retención de líquidos, cambios anímicos y sensación de negatividad. Se dividieron dos grupos de 18 personas, un grupo de qi gong y otro de placebo, sin saber quién pertenecía a cada grupo.

El grupo de qi gong recibió sesiones de emisión de qi durante 10 minutos a los 14 días, 7, 4 y el día previo a la menstruación durante 2 ciclos. El grupo de placebo también asistía a sesiones “falsas” de emisión de qi en las que el practicante de qi gong simulaba pero en realidad no realizaba ningún tipo de tratamiento. Esta metodología se utilizó para asegurar que los resultados de la investigación estuvieran lo más exentos posibles de alguna sugestión psicológica de las participantes. Para ambos grupos de trabajo con una maestra de qi gong con 8 años de práctica especializada en estos tratamientos.

Dentro de los resultados, que a partir de una línea base similar para ambos grupos, el de qi gong mejoró notablemente en algunos aspectos. En la evaluación general del SPM el grupo de qi gong mejoró en un 22% hacia el tercer ciclo. Sobre los síntomas reportados, la sensación de negatividad disminuyó así como también el dolor y la retención de líquidos para el grupo de qi gong. Ambos grupos reportaron mejorías en relación a los cambios de ánimo.

El factor más importante a considerar fue la disminución del dolor en el grupo de qi gong. Esto es consistente con estudios previos en los que se ha reportado que la terapia de qi gong mejora la oxigenación y disminuye la concentración de dióxido de carbono en la sangre. Esto permitiría la eliminación de sustancias generadoras de dolor como las toxinas. Esta terapia también ayudaría a la circulación de sustancias que alivian el dolor como las endorfinas.

Los resultados relacionados a la disminución en la retención de líquidos podrían estar asociados al equilibrio energético interno y a la liberación de los bloqueos en los meridianos.

La reducción general del 22% en los síntomas totales es en sí menor en relación a otras investigaciones realizadas sobre otras terapias complementarias. Las terapias cognitivas permitieron reducir los síntomas en un 44%, reflexología y masajes en un 58% y 46% respectivamente.

A pesar de que la terapia de qi gong externo mejora gradualmente los síntomas de SPM en comparación con el grupo placebo es necesaria mayor investigación sobre el tema y los efectos residuales que puede tener el tratamiento. Mediciones más objetivas con seguimientos personales de auto-reportes de las pacientes pueden ser útiles para ampliar estas investigaciones en el futuro.

El qi gong mejora el estado físico en mujeres de mediana edad²⁸

Está probado que el ejercicio regular beneficia a la personas que practican ya que previene y controla diversas enfermedades. El sistema de qi gong llamado “Cambio de músculo / tendón” (Yi Jin Jing), caracterizado por movimientos simples y lentos que trabajan todo el cuerpo, parece ser beneficioso para personas de mediana edad.

Una investigación llevada a cabo por 4 universidades de China y Taipei evaluó el efecto de este sistema de qi gong en relación al estado físico de mujeres de mediana edad. Participaron en el estudio 71 mujeres de entre 45 y 55 años. De las mismas, 37 fueron asignadas al grupo de práctica de qi gong quienes participaron de un programa de entrenamiento de 8 semanas. Las restantes 34 constituyeron el grupo de control que no recibió ningún tipo de entrenamiento. Distintos parámetros fisiológicos de rendimiento muscular, composición corporal y fuerza ósea fueron medidos antes y después de las 8 semanas de práctica.

Al final la investigación surgieron diferencias favorables al grupo de qi gong en las mediciones de fortalecimiento muscular, porcentaje de grasa corporal, medidas de la cadera y cintura e índice de masa corporal. El qi gong demostró mejorar la fuerza muscular y la composición corporal, pero no la fuerza ósea. De esta manera se concluyó que la práctica de qi gong posee efectos beneficiosos para la salud de mujeres de mediana edad.

Niños

Qi gong en la escuela²⁹

Este estudio piloto fue llevado a cabo en Alemania y publicado por el “Journal of Alternative and Complementary Medicine” del ISCMR en 2005. El objetivo del mismo fue evaluar los efectos del qi gong en niños escolares en relación a sus logros en la escuela, comportamiento y salud en general.

Participaron en esta investigación 90 niños pertenecientes a dos escuelas de Berlín. La mitad de los niños cursaban segundo grado y el resto segundo año de secundaria. Los alumnos, sus padres y maestros respondieron cuestionarios estandarizados para la evaluación de los resultados, previo al inicio y al finalizar la investigación 6 meses después. Los conceptos a medir fueron creatividad, concentración, impulsividad, bienestar general, comportamiento, aprendizaje, estado psicológico y relaciones sociales.

Los maestros fueron entrenados en qi gong durante 8 semanas antes de comenzar el estudio. Durante el primer mes de la investigación las clases fueron dictadas por profesionales y luego continuaron los maestros. Las clases de qi gong se dictaban antes de comenzar el día escolar o al finalizar el mismo, dependiendo de las actividades del día. Los ejercicios trabajaban las partes baja y altas del cuerpo, relajación y respiración. Cada sesión duraba 15 minutos al inicio de la investigación y se extendió a 25 minutos los últimos meses. Los niños eran estimulados para realizar la práctica también en sus casas.

En general los resultados demostraron mejorías en los conceptos medidos en los cuestionarios de maestros: aprendizaje y comportamiento. Los padres no notaron mayores cambios en las actitudes reflejadas en el hogar. Para los alumnos de segundo grado se detectaron mejores niveles de conducta en relación al grupo de control. Para los niños de segundo año, los niveles de conducta se mantuvieron iguales en el grupo de qi gong, pero empeoraron en el grupo de control. Los únicos efectos negativos reportados fue que algunos niños tenían pesadillas luego de haber comenzado con la práctica de qi gong.

Todos los maestros mencionaron que el qi gong tuvo un efecto calmante sobre los alumnos. Estos ejercicios representaban un descanso del largo día escolar y los niños se mostraban menos agresivos y reflejando estas mejoras en su comportamiento social. Los análisis cualitativos mostraron también un descenso general de las quejas médicas relacionadas con los niños. Algunos alumnos dijeron que sentían sus manos y sus pies mas calientes y los problemas de alergias disminuyeron.

Siendo este el primer estudio realizado sobre niños escolares, el mismo se consideró exitoso debido a los resultados obtenidos, pero también su duración fue corta y las diferencias entre el grupo que practicaba qi gong y el grupo de control podrían ser mayores luego de un periodo mas largo de práctica. Por otro lado, no existen estándares de medición específicos para niños, por lo que se utilizan los de adultos y eso lleva a menor exactitud en los resultados.

De todos modos, la posibilidad de combinar el qi gong con la escuela fue demostrada y con buenos resultados. Combinando análisis cuantitativos y cualitativos el qi gong demostró ser útil para mejorar ciertos aspectos de los alumnos. Debido a las limitaciones del estudio es continuar investigando.

Tai chi a estudiantes de la escuela media para mejorar su rendimiento³⁰

El tai chi es actualmente el foco de una creciente literatura cualitativa y empírica. Aun así, son escasas las investigaciones relacionadas a la enseñanza de tai chi a adolescentes o niños de entre 10 y 13 años, debido al nivel atención y concentración que la disciplina requiere.

En pediatría, el tai chi parece funcionar mejor combinado con otras actividades como la “meditación activa”. Esto logra en los adolescentes un interés mantenido y la potenciación de los beneficios del tai chi ya probados en adultos. La literatura relacionada a técnicas de meditación aplicadas en niños y jóvenes también es limitada. Sin embargo, lo que sabemos del tai chi sugiere que, presentado de una manera original y entretenida para los niños y jóvenes, es posible transferir a los mismos los beneficios de la disciplina.

En Boston, EEUU, un enfermero profesor de tai chi e instructor de meditación, lideró un proyecto que aplicaba tai chi y meditación en pre-adolescentes. El programa, de una duración de cinco semanas, demostró el interés sostenido por parte de los participantes. Declaraciones que los/las jóvenes realizaron al finalizar, permiten establecer que experimentaron sensaciones de bienestar, calma, relajación, mejor calidad de sueño, mejor autoestima, menor reactividad y sensación de conexión con la naturaleza. Este estudio fue publicado en el “Journal of Pediatric Health Care” en julio de 2005.

Por otro lado, en Kentucky, EEUU, se estableció un programa para mantener dentro de la escolaridad a jóvenes afro-americanos, especialmente durante la transición entre la escuela primaria y media. Se utiliza un modelo innovador que provee contención académica, apoyo escolar en matemáticas y lectura y prácticas regulares de tai chi chuan. El mentor del programa, a su vez profesor de tai chi chuan, explica que la práctica ayuda a los alumnos a lograr control sobre su cuerpo y disciplina dentro del aula, esto se traduce en un mejor rendimiento académico al modificar, los estudiantes, su comportamiento y lograr la focalización y atención en el trabajo escolar.

Las terapias alternativas pueden ser beneficiosas para los niños³¹

“El uso de terapias complementarias y de alternativa para los niños se está haciendo, nuevamente, más común en Estados Unidos. Estudios recientes indican que aproximadamente el 30 por ciento de los niños sanos y el 50 por ciento de los niños que padecen enfermedades crónicas usan algún tipo de tratamiento alternativo. (...)”

Si bien ciertos tipos de terapias complementarias y alternativas son seguros para los niños, hay muchas que podrían ser peligrosas. Los médicos señala que las familias deberían consultar siempre con el pediatra de sus niños antes del comienzo de cualquier tratamiento nuevo.

Las terapias de alternativa podrían dar buenos resultados contra muchas enfermedades, incluidos el resfrío común o las erupciones en la piel, cuando los medicamentos que se expenden sin receta no tienen un éxito inmediato. Por ejemplo puede usarse la miel para la tos relacionada con el resfrío común, aunque no para los niños de menos de un año de edad. (...)”

Algunos tipos de terapias que pueden ser beneficiosas para los niños:

Yoga: Los expertos sugieren que los pacientes de pediatría participen en yoga como una forma de terapia. El yoga, cuando se le combina con los medicamentos recetados por un médico, puede usarse para ayudar a que los pacientes con asma aprendan y practiquen el uso de la respiración profunda y que mantengan la calma cuando les afecta la cortedad de respiración. El yoga también ayuda a reducir el estrés en los adolescentes.

Tai chi: La investigación muestra que los adolescentes encaran un alto nivel de estrés, lo cual les pone en riesgo de depresión. Las terapias que integran mente y cuerpo, tales como el tai chi, ayudan a reducir el riesgo de depresión y ansiedad. El tai chi y el yoga ayudan a disminuir la presión sanguínea y la actividad del sistema simpático en los niños. Eso permite una sensación de relajamiento y calma. (...)

Si bien hay pruebas firmes de que estas terapias complementarias y alternativas son seguras para los niños, los médicos advierten a los padres y las madres que hay otros medicamentos y tratamientos complementarios y alternativos que pueden tener consecuencias graves para los niños y los adolescentes.

Osteoporosis

Tai Chi para proteger los huesos³²

La osteoporosis es una enfermedad que causa la disminución de la cantidad de minerales en los huesos y preocupa en general a los adultos mayores, sobre todo a mujeres post-menopáusicas.

En una investigación publicada el mes de mayo en “los Archivos de Medicina Física y Rehabilitación” se analizaron estudios en relación a los efectos del tai chi chuan sobre la osteoporosis, considerando principalmente a practicantes mujeres post-menopáusicas con niveles bajos de densidad de minerales en los huesos.

Luego de dichos análisis, los investigadores concluyeron que:

- El tai chi chuan es un ejercicio positivo para mujeres con osteoporosis.
- Puede ayudar a disminuir el ritmo de avance de la enfermedad.
- Los practicantes de tai chi chuan tienen un mayor nivel de minerales en el hueso que los no-practicantes.
- Mejora el equilibrio y la fuerza muscular, también reduce la cantidad de caídas.
- Reduce el riesgo de fracturas y es un buen ejercicio para los huesos.
- El cambio del peso del cuerpo de un lado a otro fortalece las articulaciones.
- Ayuda a la flexibilidad del cuerpo y balanceo natural de los brazos al caminar.

La evidencia completa que existe no es aún suficiente para probar que el tai chi chuan reduce la pérdida de minerales en los huesos, pero sí es considerado como un buen ejercicio para adultos mayores brindando amplios beneficios. Y para mujeres con osteoporosis, aun cuando no haga efecto directo sobre la enfermedad, ayuda a reducir la cantidad de caídas y fracturas.

Parkinson

Tai chi chuan para personas con enfermedad de Parkinson

La enfermedad de Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa cuyos principales síntomas son la bradicinesia (lentitud de los movimientos voluntarios), acinesia (ausencia de movimiento), rigidez muscular y temblor. Los beneficios que aporta el ejercicio físico a los pacientes de Parkinson son bien conocidos. La

“National Parkinson Foundation” recomienda la práctica de tai chi chuan para aliviar los síntomas de esta enfermedad.

Las terapias alternativas lentamente van ganando terreno en lo que respecta al Parkinson, a pesar de la escasa investigación realizada para demostrar su efectividad. Dentro de uno de los clásicos de la medicina china escrito alrededor del 1500 se encuentra un fragmento que refiere a una enfermedad muy similar al Parkinson: “Los temblores son causados por “viento” que entra al hígado y la energía de los meridianos se rebela hacia arriba causando tics en el rostro y temblores en los labios.” En este contexto el hígado se considera como el órgano asociado a la coordinación de los movimientos siendo así el Parkinson una enfermedad que representa una deficiencia de la energía del hígado (yin) y la invasión del agente patógeno “viento” (yang) cuyo resultado es el temblor.³³

El “Journal of Neurological Physical Therapy”³⁴ llevó a cabo una investigación para evaluar los beneficios de la práctica de tai chi chuan y su potencial uso en el tratamiento del Parkinson. Participaron en la misma 8 personas de entre 44 y 84 años edad que padecían la enfermedad y 7 acompañantes responsables de ayudar a los enfermos en la práctica. Los principales síntomas reportados fueron la fatiga, debilitamiento y falta de equilibrio.

El programa de práctica constó de 12 clases (una por semana) de 1 hora en la que se desarrollaba la forma de 12 movimientos estilo yang y ejercicios de qi gong. Asimismo se brindó a los practicantes un video de estos movimientos para que continúen la práctica en sus casas.

Para la medición de resultados se realizaron evaluaciones cualitativas personales en relación a cuestiones físicas, psicológicas y sociales. También se desarrolló un “focus group” sobre estos temas. Las evaluaciones cuantitativas a través de diversos tests de salud estandarizados arrojaron resultados no útiles para la medición.

Dentro de los resultados se reportó que un 93% de los participantes recomendaría la práctica de tai chi chuan a otros, un 80% reportó haber incorporado la práctica personal en la casa y un 75% expresó sentir beneficios a nivel físico siendo el equilibrio la mejora más frecuente. En relación a los aspectos psicológicos los participantes experimentaron mayor relajación. En el nivel social los participantes se expresaron positivamente respecto a salir de su casa, estar con personas con las que comparten cosas y relacionarse con los instructores.

Como conclusión, un programa de práctica de tai chi chuan puede brindar beneficios interesantes a los enfermos de Parkinson. Se observaron tasas de asistencia y adherencia al programa relativamente altas. De todos modos la poca cantidad de personas que participaron en la investigación limita sus alcances y asimismo lo hace la imposibilidad de realizar mediciones cuantitativas estandarizadas.

Presión arterial

Beneficios del tai chi: mejor equilibrio y disminución de la presión arterial en mujeres adultas³⁵

En general, las investigaciones realizadas sobre los efectos del tai chi chuan sobre la salud se realizan sobre poblaciones de riesgo, es decir con altas probabilidades de contraer una enfermedad específica o con una enfermedad ya contraída. Muchas investigaciones se han realizado sobre los efectos en adultos mayores. En este caso, la investigación se llevó a cabo sobre personas sanas y en actividad (30 -55 años).

El tai chi chuan es considerado un ejercicio de baja intensidad que incluye beneficios aeróbicos, sin embargo los beneficios relacionados a la longevidad se acumulan solo con actividad mantenida y regular a través de los años. La adherencia al ejercicio es problemática en la mayoría de los casos y depende en parte de los resultados físicos y psicológicos que brinde la disciplina. Para el caso del tai chi chuan es fácil

sentir estos beneficios en el corto plazo logrando que las personas adhiran a la disciplina y mantengan la práctica durante largos períodos.

Los riesgos en la salud de mujeres mayores, tales como enfermedades cardiovasculares, riesgo a las caídas, osteoporosis, etc., han sido atribuidos a la incapacidad de realizar ejercicio en edades más tempranas. El presente estudio se realizó en Hong Kong y trata de buscar las posibles mejoras en el equilibrio físico y la presión arterial en mujeres de edad media sedentarias y sin prácticas previas de tai chi chuan.

Las mujeres participantes fueron voluntarias. Todas tenían entre 30 y 55 años y su historia clínica no reportaba historial de enfermedades cardiovasculares, pulmonares o músculo-esqueléticas. Ninguna había realizado ejercicios periódicos en los últimos dos años. Veinte mujeres constituyeron el grupo de tai chi. Un grupo similar de mujeres constituyó el grupo de control.

El programa de tai chi fue diseñado de 12 semanas, 3 días por semana, 1 hora de clase, practicando la forma Yang de 108 movimientos. Durante las horas de práctica, el instructor corroboraba las posturas, las articulaciones y los movimientos. Las prácticas se realizaban al aire libre en un parque cercano a las participantes.

Se realizaron mediciones respecto al equilibrio y la presión arterial antes de comenzar el programa y luego de transcurridas las 12 semanas del mismo. El equilibrio se midió en base a la "Functional Risk Test" (un método estandarizado para medir el riesgo de caídas) reflejando para todos los casos control postural y seguridad en el cambio de peso de una pierna a la otra.

La presión arterial se midió de acuerdo a los estándares de la "American Heart Association". Las mediciones se realizaron dos veces, con diferencia de cinco minutos, con la participante sentada.

Del total de las participantes en el estudio, abandonaron tres y el resto completó el programa con un promedio de asistencia de 34 clases (sobre un total de 36). Los resultados arrojaron notables mejoras en el equilibrio del grupo de tai chi chuan y descenso de la presión arterial tanto sistólica como diastólica.

Diversas investigaciones ya han demostrado los beneficios del tai chi en relación al balance y equilibrio en personas mayores. Sin embargo ninguno provee evidencias sobre equilibrio dinámico y flexibilidad siendo estas dos destrezas necesarias en cualquier edad de la vida. La integración de los mecanismos neuro-musculares es esencial para mantener las posturas en equilibrio.

Por otro lado, los cambios en la presión arterial ya han sido documentados en otros estudios. Pero en este caso, el descenso en la presión arterial diastólica fue mayor que resultados previos reportados en investigaciones sobre adultos mayores.

Lo más importante fue la adherencia al programa con casi un 90% de asistencia. Es un desafío constante para las entidades de salud encontrar alternativas que permitan la participación de las personas en el cuidado de su salud. Altos niveles de adherencia junto con resultados positivos son evidentes en esta investigación y pueden deberse a las características específicas del tai chi chuan, como no necesitar equipamiento adicional o vestimenta especial para la práctica.

Efectos benéficos del tai chi sobre la presión arterial, colesterol y ansiedad³⁶

El objetivo de este estudio fue evaluar, a través de la práctica de tai chi, las modificaciones en la presión arterial y niveles de colesterol y ansiedad.

El programa de práctica constó de 3 clases semanales de 50 minutos durante 12 semanas. Participaron en la investigación 76 personas sedentarias de entre 35 y 65 años de edad, divididas en el grupo de tai chi chuan y el grupo de control. Los participantes tenían niveles de presión alta moderada de entre 130-159 (sistólica) y 85-99 (diastólica).

Se realizaron mediciones de la presión arterial antes, durante y después de las prácticas de tai chi chuan. Las mediciones respecto al colesterol y ansiedad se llevaron a cabo antes de iniciar el programa y luego de finalizarlo, 12 semanas después.

Al finalizar el programa los resultados encontrados fueron sumamente positivos para el grupo de tai chi mostrando descensos considerables en la presión arterial: la presión sistólica bajó de un promedio de 142 a 126 mm Hg, y la presión diastólica bajo de un promedio de 87 a 78 mm Hg. Sin embargo en el grupo de control las mediciones de presión arterial fueron mayores que al inicio de la intervención.

Asimismo los niveles de colesterol maligno y triglicéridos descendieron en un 15% y 13% respectivamente, observando incrementos del 9% en los niveles de colesterol bueno. Los niveles de ansiedad medidos según un test estándar oficial también descendieron. Por el contrario, los resultados no reflejaron mejoras en los niveles de lípidos o ansiedad en el grupo de control.

Este estudio demuestra que, bajo un programa de práctica de tai chi chuan bien diseñado y controlado, es posible lograr resultados favorables en la disminución de la presión arterial y lípidos mejorando el estado de salud de las personas y disminuyendo su ansiedad. Es así que el tai chi chuan podría utilizarse como modalidad alternativa en el tratamiento de pacientes con hipertensión media.

Salud general

Meditar es Salud³⁷

No se conocen completamente los cambios que se producen en el cuerpo durante la meditación, tampoco si estos cambios influyen sobre la salud. El “Centro Nacional de Medicinas Complementarias y Alternativas” (NCCAM) y otros organismos de Salud de Estados Unidos realizan estudios constantes sobre los efectos de la meditación, cómo ésta funciona y para qué enfermedades o condiciones puede servir.

Qué es la meditación?

El término meditación se refiere a un diverso grupo de técnicas, la mayoría originadas en las creencias espirituales y filosóficas de Oriente. Estas técnicas han sido utilizadas por diferentes culturas en todo el mundo a través de los siglos. Actualmente, muchas personas utilizan la meditación por fuera de los preceptos culturales o espirituales originarios, más bien para mejorar la salud y bienestar.

En la meditación, una persona aprende a focalizar su atención y suspender los pensamientos que en general ocupan la mente. Esta práctica lleva a la persona a un estado de relajación física, calma mental y equilibrio psicológico. Practicar meditación puede mejorar o cambiar a forma en que una persona se relaciona las emociones y los pensamientos.

La mayoría de las técnicas de meditación comparten elementos en común:

- Un lugar tranquilo donde realizarla, con la menor cantidad de distracciones posibles. Las personas que han practicado durante años desarrollan la habilidad de meditar en lugares públicos, pero no se recomienda para principiantes.
- Una postura específica pero confortable dependiendo del tipo de práctica. La meditación se puede realizar de sentado, acostado, parado, caminado u otras.
- Focalizar la atención, por ejemplo en un mantra (una palabra en particular), en un objeto o en la respiración.
- Tener una actitud abierta durante la meditación, lo que implica dejar que las distracciones pasen, sin aferrarse a las mismas mediante el pensamiento. Cuando surgen los pensamientos no es necesario suprimirlos, el meditador suavemente vuelve su atención al foco de la misma.

Mejorar la salud a través de la meditación

La meditación se practica como disciplina individual o como complemento de otras disciplinas como el yoga, el tai chi chuan y el qi gong. En ambos casos la misma es una práctica de la medicina complementaria centralizada en las interacciones entre el cuerpo y la mente y su comportamiento, con la intención de utilizar la mente para afectar al funcionamiento físico promoviendo la salud.

En general las personas utilizan la meditación para equilibrar los factores emocionales, mentales, y espirituales que afectan a la salud en busca de generar un estado de bienestar general. Específicamente también para ciertos problemas de salud como ansiedad, dolor, depresión, autoestima, stress, insomnio; y síntomas físicos o emocionales posiblemente asociados con enfermedades crónicas como las cardiovasculares, HIV/SIDA y cáncer.

Una encuesta nacional realizada en el año 2004 reveló que el 8% de los participantes había utilizado la meditación para mejorar la salud el día anterior.

Cómo funciona la meditación?

La práctica de la meditación induce a ciertos cambios en el cuerpo, como las reacciones que surgen ante situaciones de severo stress (body's "fight or flight" response) generadas por el sistema nervioso autónomo o vegetativo, que regula muchos órganos y músculos, incluyendo funciones vitales como el latir del corazón, la sudoración, la respiración, la digestión, de manera automática.

El sistema nervioso autónomo está dividido en dos partes principales:

- El sistema nervioso simpático que colabora con la movilidad de los distintos músculos y órganos del cuerpo. Cuando una persona está sometida a un alto nivel de estrés, este sistema produce una respuesta: por ejemplo, el corazón y la respiración se aceleran, las venas se contraen y los músculos se tensan.
- El sistema nervioso parasimpático que genera respuestas de calma y relajación. Reacciona opuesto al sistema simpático, por ejemplo, causando que los latidos del corazón y la respiración sean más lentos, mejorando la circulación e incrementando la actividad en el sistema digestivo.

Mientras que los científicos estudian si la meditación realmente mejora la salud, también tratan de comprender cómo. Se cree que las técnicas de meditación podrían trabajar en la reducción de la actividad del sistema nervioso simpático, incrementando a la vez la actividad parasimpática. Las investigaciones se orientan a la búsqueda de lo que sucede en el cerebro durante la meditación y en relación a cómo puede ayudar en presencia de enfermedades.

Tai chi chuan: una opción ideal para mejorar la salud pública³⁸

Entre los variados beneficios que surgen de la práctica del tai chi chuan podemos encontrar una mejor circulación sanguínea, reducción de estrés, mejorar el equilibrio y flexibilidad y efectos sobre el bienestar general de la persona. En los Estados Unidos, la mayoría de los estudios e investigaciones realizadas examinan la efectividad de esta disciplina bajo rigurosos controles, siempre comparados con grupos de referencia.

Pero la realidad es que en general las personas que deciden practicar tai chi chuan lo hacen incorporándose a grupos de personas o pequeñas comunidades. Estas prácticas conjuntas de tai chi chuan producen adicionalmente sus propios beneficios, incluyendo interacción social, mayor efectividad de la práctica y la habilidad de tomar consciencia del propio estado de salud. Estos beneficios, al ser difíciles de cuantificar, muchas veces son mostrados como secundarios.

Para determinar si la práctica de tai chi chuan en programas del tipo comunitarios y grupos es igual de beneficiosa que la práctica en escenarios clínicos, investigadores en Hong Kong reclutaron 100 personas de entre 29 y 72 años para participar en un programa de tai chi chuan de 12 semanas.

El estudio se llevó a cabo en dos fases. En la primera, un grupo de 51 principiantes sin experiencia previa en el tai chi chuan participó en este programa de 3 clases semanales durante 12 semanas utilizando la forma estilo Chen de 119 movimientos. Se tomaron mediciones en relación a las funciones cardio-respiratorias, presión arterial, flexibilidad y equilibrio. En la segunda fase se incorporó al programa un grupo de 49 personas con seis o más meses de experiencia en tai chi chuan.

Resultados obtenidos

El grupo de principiantes, al final del programa de práctica, mostró mejorías en la postura corporal, estabilidad y flexibilidad. Asimismo se registraron descensos en las mediciones de presión arterial.

El grupo experimentado mostró mejores resultados en las mediciones cardiorrespiratorias que el grupo principiante, apoyando las ya existentes teorías que sugieren que los practicantes de tai chi chuan se encuentran en mejor estado aeróbico que aquellos que no practican. El grupo avanzado también demostró mejores resultados en relación a flexibilidad y equilibrio.

Pero tal vez lo resultados más significativos fueron aquellos que van más allá de la práctica en sí. En las encuestas realizadas a ambos grupos al finalizar el programa se vio reflejado que el 86% de los participantes sintió que las clases de tai chi chuan les permitieron estar más conscientes y atentos al estado de salud y estilo de vida propios.

Asimismo, el 67% confirmó que al finalizar el programa realizaba más ejercicio que al principio del mismo, considerando al ejercicio con mayor importancia; 9% cambió su dieta hacia alimentos más saludables, 12% bajó de peso y 23% reportó poder relajarse mejor.

Adicionalmente, más de un tercio de los participantes informó que sus familiares notaron cambios en su salud y bienestar y el 95% confirmó que continuarían la práctica si existiera la posibilidad.

El tai chi chuan y la salud pública

Como el tai chi puede ser practicado por personas de cualquier edad, prácticamente en cualquier lugar y no existen casi requerimientos para participar en una clase, constituye una de las formas de ejercicio más efectivas en relación a su costo que existen en la actualidad. De esta manera los investigadores reportaron como conclusión que el tai chi chuan constituye una excelente opción para tratar de mejorar la salud pública.

Distintamente a otras formas de ejercicio, el tai chi chuan puede practicarse en distintos niveles variando la intensidad de la práctica. En los resultados los investigadores no pudieron determinar cuál es el mejor estilo de tai chi chuan para mejorar la salud. De todos modos citaron que el estilo Chen con la forma de 119 movimientos provee una excelente respuesta física consistente con una ejercitación aeróbica de largo plazo.

Basados en los resultados de las pruebas físicas más los resultados de las encuestas de satisfacción, los autores recomiendan considerar las prácticas grupales como una alternativa para la salud pública, como describen al final de la investigación:

“El tai chi chuan practicado en un programa comunitario provee los mismos beneficios fisiológicos reportados por otras investigaciones realizadas a grupos controlados en laboratorios. A pesar de la variabilidad en la intensidad de los complejos y coordinados movimientos del tai chi chuan y la práctica menos controlada, los resultados del presente estudio son comprables con aquellos realizados en otros escenarios. Concluimos que el tai chi chuan es una alternativa económicamente posible de implementar como iniciativa pública”.

Los efectos terapéuticos de tai chi chuan en el proceso curativo del HIV³⁹

El propósito de este estudio fue investigar, desde una perspectiva transpersonal, los efectos de la práctica de tai chi chuan en la percepción de los pacientes sobre su propio bienestar y salud con referencia a su estado psicológico previo al diagnóstico y posterior al mismo.

Participaron 11 personas voluntarias que realizaron prácticas de tai chi chuan durante ocho meses una vez por semana. En las clases se practicó qi gong, técnicas de respiración, relajación, filosofía detrás del tai chi chuan y la Forma de 108 movimientos estilo Yang.

Los mayores beneficios reportados se relacionaron con los aspectos de energía, calma, enraizamiento y sentirse centrado. Además otros aspectos adicionales de la práctica de tai chi chuan fueron reportados como positivos, como la integración entres lo físico, mental y espiritual del ser humano. Esta visión integradora permitió a los pacientes ampliar su perspectiva sobre la vida, logrando una sensación interna de calma y paz.

Todos los participantes sintieron que el tai chi chuan puede ayudar a enfermos de HIV mejorando su sensación de bienestar, disminuyendo el stress de los tratamientos y focalizando en los aspectos importantes de la vida. De todos modos, la investigación fue limitada en relación al la cantidad de personas que participaron en la misma y a la ausencia de un grupo de control para comprara los resultados.

Qi gong para pacientes con VIH⁴⁰

Varios años de intensas prácticas de esta disciplina china en Villa Clara, Cuba y de la aplicación de su valor terapéutico en pacientes con enfermedades crónicas como cáncer, hipertensión arterial, diabetes mellitus, entre otras, llevaron a la realización del estudio en personas con VIH.

Profesionales de la salud aplican los beneficios de los ejercicios tradicionales chinos (Qi Gong) para mejorar la calidad de vida en pacientes con el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). Uno de los especialistas en medicina natural y tradicional a cargo de los tratamientos explicó que la modalidad terapéutica atrae a varias personas en el territorio con ese padecimiento, y la iniciativa se extiende a otras provincias de Cuba a través de seminarios y talleres regionales.

Se comprobaron los beneficios en individuos con afectaciones en el sistema inmunológico a partir del fortalecimiento de las defensas naturales del organismo, sin olvidar el bienestar psicológico, emocional y de paz interior que obtiene el practicante de Qi Gong, señaló. El especialista destacó que estos ejercicios ayudan a prevenir los efectos secundarios de los medicamentos antirretrovirales, que provocan la redistribución negativa de las grasas del cuerpo, padecimiento conocido como lipodistrofia, entre otras consecuencias desagradables.

Recientemente el grupo "Qi Gong para la salud", de esta provincia, publicó la primera guía teórico-práctica para el aprendizaje de los ejercicios, con la colaboración y asesoramiento de reconocidos maestros de ese arte en la República Popular China y España. (...)

Los efectos preventivo-medicinales del tai chi chuan sobre el sistema respiratorio⁴¹

Entre las enfermedades del sistema respiratorio tenemos las infecciones de las vías respiratorias, la traqueitis, el asma bronquial, la tuberculosis pulmonar, etc. Sin embargo, la más frecuente y que todos hemos padecido alguna vez en la vida es el resfriado común. El resfriado lleva aparejado congestión nasal, dolor de cabeza, dolor de garganta y fiebre; y puede provocar otitis, rinitis y neumonía. (...)

Al reducir los riesgos de padecerlo también se están reduciendo las posibilidades de contraer una serie de enfermedades relacionadas con él. La práctica del tai chi chuan nos ayuda a fortalecer nuestras defensas y a prevenir el padecimiento de resfriados que pueden provocar las dolencias citadas.

Si practicamos con frecuencia deportes al aire libre, nuestro sistema inmunológico se fortalece notablemente, a la vez que adquirimos una mayor adaptabilidad a las variaciones de temperaturas externas. Ante la amenaza del frío los poros cutáneos se contraen y la red vascular superficial drena a la red vascular profunda, lo que mejora la regeneración celular, aumenta la prevención reactiva y mejora la regulación de la temperatura corporal. Debido a estos factores, las posibilidades de contraer un resfriado disminuyen.

La práctica habitual del tai chi chuan u otra actividad similar ayuda a mejorar la función pulmonar potenciando los músculos intercostales; impide la hipertrofia de las fibras musculares pulmonares con unos músculos fuertes y sanos y con una buena movilidad de la caja torácica; y ralentiza la calcificación de los cartílagos costales favoreciendo la actividad pulmonar. Por lo tanto mejora la función de intercambio de oxígeno. Una gran capacidad pulmonar es un signo externo del buen funcionamiento de los pulmones. Según los datos del Centro de Estudios de Medicina Deportiva de Beijing, de una muestra de población de individuos de unos cincuenta años que no practican el tai chi chuan, la capacidad pulmonar media era de 2.193 ml. Sin embargo en una muestra de similares características con practicantes habituales de tai chi chuan, la capacidad pulmonar media era de 2.525 ml.

El tai chi chuan no sólo hace aumentar la capacidad pulmonar, sino que debido a la utilización de una respiración profunda, mejora el intercambio de oxígeno en los alvéolos. Una persona normal tiene un promedio de 12 a 18 respiraciones por minuto, mientras que el de un practicante habitual es de 10 a 12. El oxígeno de cada inspiración no pasa totalmente a los alvéolos para ser intercambiado, hay 120 o 150 ml que se quedan en las vías respiratorias. Respirando menos veces se permite que los músculos puedan relajarse lo suficiente, se fatiguen menos y ayuden a mantener la función respiratoria más tiempo. Por eso a las personas mayores, después de las prácticas, no se les nota una respiración forzada.

El tai chi chuan se compone de movimientos suaves y flexibles que relajan todo el cuerpo, dilatan los capilares pulmonares, aumentan el riego sanguíneo y permiten una circulación fluida. Asimismo, se produce un mayor intercambio en los alvéolos y en la sangre, lo que mejora a su vez la elasticidad pulmonar y facilita una mayor absorción de secreciones infecciosas. De ahí los efectos medicinales del tai chi chuan para la neumonía, tuberculosis, pleuritis o pleuresía.

En la fisiología humana existen dos formas de respiración: torácica y abdominal. Normalmente ambas conviven. El tai chi chuan utiliza la respiración abdominal en la que el porcentaje de oxigenación es mayor que en la respiración torácica. Cuando la fluctuación muscular diafragmática transversal estira un centímetro, cada inspiración aumenta en 250 ml aproximadamente. La respiración abdominal se produce por los ascensos y descensos del diafragma, que hacen que la pared abdominal fluctúe. Así el consumo de oxígeno y calórico es menor.

Cuando se inicia la práctica del tai chi chuan uno no debe forzar la respiración abdominal, sino que tiene que respirar de la forma más natural posible. Nunca se debe contener la respiración, porque eso altera la actividad sanguínea. Por eso el practicante sólo debe armonizar la respiración abdominal con los movimientos una vez que domine todos los pasos del tai chi chuan.

El tai chi chuan mejora la efectividad de la vacuna contra la gripe⁴²

Un grupo de kinesiólogos de la Universidad de Illinois (EEUU) sugiere que los adultos que adopten dentro de su rutina de ejercicios, disciplinas como el tai chi chuan y el qi gong pueden mejorar la efectividad de la vacuna anual contra la gripe.

El problema más común con la vacuna de la gripe, según los investigadores, es que los adultos mayores no llegan a alcanzar los niveles de protección necesarios para prevenir el virus. “Hemos reportado que luego de 20 semanas de práctica de tai chi chuan se aumenta la respuesta de anticuerpos relacionados con el virus de la gripe” afirma el Dr. Yang, investigador que encabezó este estudio.

En el mismo intervinieron 41 personas, 27 de ellas recibieron clases de tai chi/qi gong y 14 de ellas constituyeron el grupo de control. Todos los participantes proveyeron sus historias clínicas, realizaron evaluaciones sobre su calidad de sueño y análisis de sangre antes y después de la vacunación. Estos análisis se repitieron en las semanas 3, 6 y 20 de práctica posterior a la vacunación y fueron enviados a un Centro de Control de Enfermedades en New Jersey para el análisis de los anticuerpos generados.

Aquellos pertenecientes al grupo de práctica recibieron 3 clases semanales de 1 hora durante 5 meses. Cada clase consistió de igual tiempo dedicado a ejercicios de qi gong como de tai chi chuan, incluyendo movimientos relacionados al cambio de peso, coordinación y meditación.

Los investigadores encontraron que, en promedio, los practicantes tenían niveles de anticuerpos más altos que el grupo de control. “Los resultados sugieren que debe haber una mayor investigación sobre los efectos de tai chi chuan para determinar definitivamente las características de las mejoras que esta disciplina reporta en el cuerpo humano” dice el Dr. Yang.

Mientras que los chinos llevan ya una larga tradición en este tipo de ejercicios para prevenir enfermedades y mejorar la salud mental y física, sólo recientemente se ha comenzado a investigar en Occidente los beneficios de los mismos. “Queremos desmitificar estas disciplinas para que la persona común y corriente tenga mayor acceso a las mismas y obtenga rápidamente los beneficios esperados” agrega Yang.

Este estudio se publica en la edición de Agosto en el “American Journal of Chinese Medicine”.

La práctica de tai chi chuan inmuniza a adultos mayores contra el virus zoster de la varicela (VVZ)⁴³

De acuerdo a un reciente estudio publicado en el “Journal of the American Geriatric Society” el tai chi chuan mejoraría la inmunidad contra el virus zoster potenciando la vacuna contra la varicela. El estudio fue llevado a cabo por el “Nacional Institute on Aging” (NIA) y el “Nacional Center for Complementary and Alternative Medicine” (NCCAM), ambos pertenecientes al Instituto Nacional de Salud (NIH) de Estados Unidos.

El VVZ es responsable de la varicela y del herpes zoster. Este último afecta los nervios causando dolor y lesiones en la piel. Luego de haber padecido varicela, las células nerviosas de una persona pueden almacenar virus zoster. Años después este virus se reactiva causando herpes.

“Una de cada cinco personas ha tenido varicela y tendrá herpes zoster en algún momento de su vida, normalmente después de los 50 años, y el riesgo aumenta con la edad,” dice el Dr. R. J. Hodges, M.D. Director del NIA. “Más investigación es necesaria, pero este estudio sugiere que el tai chi chuan en combinación con la vacuna puede mejorar significativamente la protección contra el virus.”

El estudio comprendió el análisis de 112 adultos mayores de edades entre 59 a 86 que ya habían tenido varicela. Se dividieron dos grupos: el primero constaba de un programa de entrenamiento de tai chi chuan, y el segundo sobre educación en salud, ambos de 16 semanas, 120 minutos semanales.

Se testearon los niveles de inmunidad VVZ en sangre de ambos grupos a través de las 16 semanas de duración de los programas. Al finalizar el estudio, todos recibieron la vacuna contra la varicela aprobada por el Instituto Nacional de Salud de EEUU.

Luego de las primeras 9 semanas, a través de los análisis se comprobó que sólo la práctica de tai chi chuan había aumentado la inmunidad al VVZ tanto como lo hace la vacuna en adultos de 30 a 40 años. Hacia la semana 16 se comprobó que el tai chi chuan combinado con la vacuna produjo un nivel de inmunidad significativamente mas alto, alrededor de 40%, en comparación con la aplicación de la vacuna solamente. Extendiendo el estudio, se comprobó que luego de 25 semanas el nivel de inmunidad del grupo de tai chi chuan era el doble respecto al grupo que recibió educación en salud.

Adicionalmente, el grupo de tai chi chuan reportó mejoras a nivel físico, disminución de dolores corporales, y salud mental.

REFERENCIAS:

¹ "Use of qigong therapy in the detoxification of heroin addicts"
Alternative Therapies Magazine - Jan/Feb 2002, Vol. 8, No. 1

² "Biopsychosocial Effects of Qigong as a Mindful Exercise for People with Anxiety Disorders: A Speculative Review"
The Journal of Alternative and Complementary Medicine - Volume 13, Number 8, 2007, pp. 831-839

³ "Hydrotherapy, Tai Chi can ease osteoarthritis"
Copyright © 2008 Reuters Limited - Medical journal of Arthritis & Rheumatism - Australia

⁴ "Tai chi helps cut pain of knee arthritis"
Copyright © 2008 Reuters Limited.

⁵ "Arthritis Pain Diminished a Bit with Tai Chi"
Arthritis Care & Research - Volume 61 Issue 6, Pages 717 - 724

⁶ "Tai Chi May Help Control Asthma"
WebMD Health News - News release, American College of Chest Physicians.

⁷ "Tai Chi Chuan training improves the pulmonary function of asthmatic children"
Department of Pediatrics, Hsin Chu General Hospital, Hsin Chu; and Departments of Pediatrics and Physical Education, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan - Journal of Microbiology, Immunology and Infection

⁸ "Alternative cancer treatments: 11 alternative treatments worth a try"
By Mayo Clinic Staff - Dec 15, 2007

⁹ "Tai Chi Exercises Both Mind and Body"
©1996-2009 MedicineNet, Inc.

¹⁰ "Tai Chi can treat heart failure"
BBC Worldwide Limited.

¹¹ "Biochemical changes after a qigong program: Lipids, serum enzymes, urea, and creatinine in healthy subjects"
Medical Science Monitor Magazine, 12/2007

¹² "Attention Deficit Disorder (ADD) and Tai Chi" by Bill Douglas
Worldtaichiday.org

-
- 13 "A Review on Neurobiological and Psychological Mechanisms Underlying the Anti-depressive Effect of Qigong Exercise" - Journal of Health Psychology
- 14 "Tai Chi Chuan may benefit type 2 diabetes patients"
Copyright © 2008 Reuters Limited.
- 15 "Benéfico para los niños especiales"
Diario Bajo el Sol - California, EEUU - Junio/08
- 16 Extracto del libro "Pain Management, A Practical Guide for Clinicians"
Ed. Richard S. Weiner for the American Academy of Pain Management
- 17 "A Randomized Controlled Trial of Tai Chi for Tension Headaches"
Evidence-based Compl. and Alt. Medicine Volume 4, Number 1 Pp. 107-113
- 18 "For Better Balance, Pilates and Tai Chi Beat Yoga"
USNews.com & World Report, L.P.
- 19 Tai Chi Living Newsletter - Feb/2008
American Tai Chi Association
- 20 "Stroke Survivors Improve Balance with Tai Chi"
University of Illinois at Chicago Office of Public Affairs
- 21 "Does Tai Chi/Qi Gong help patients with Multiple Sclerosis?"
Journal of Bodywork and Movement Therapies (2000)
- 22 "Qigong Reduces Stress in Computer Workers"
Complementary Therapies in Clinical Practice - Volume 13, Issue 2, May 2007, Pages 78-84
Naturalnews.com
- 23 "Mind/body techniques for physiological and psychological stress reduction: Stress management via Tai Chi training - a pilot study"
Medical Science Monitor - International Medical Journal for Experimental and Clinical Research © MedSciMonit, 2007
- 24 "Qigong Ameliorates Symptoms of Chronic Fatigue: A Pilot Uncontrolled Study"
Oxford Journals - Evidence-based Complementary and Alternative Medicine
- 25 "Fibromyalgia"
Healthcommunities.com, Inc. All rights reserved.
- 26 "Tai chi helps older adults get good night's sleep"
Reuters Health - Sleep 2008. 22nd Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies.
- 27 "Effect of Qi Therapy (external qi gong) on Premenstrual Syndrome: a randomized placebo controlled study"
The Journal of Alternative And Complementary Medicine - Volume 10, Number 3, 2004, pp. 456-462
- 28 "Qigong Improving Physical Status in Middle-Aged Women"
Western Journal of Nursing Research, Jul 2008
- 29 "Qigong for Schoolchildren: A Pilot Study"
The Journal of Alternative and Complementary Medicine - Volume 11, 2005.
- 30 "Tai Chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston Public Middle School"
Journal of Pediatric Health Care - Volume 19, Issue 4, July-August 2005, Pages 230-237
- 31 "Las terapias alternativas pueden ser beneficiosas, eficaces para los niños"
Copyright © 2005 University of Michigan. US
- 32 "The Effects of Tai Chi on Bone Mineral Density in Postmenopausal Women: A Systematic Review".
Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. May 2007. Vol. 88. No. 5. Pp. 673-680.

-
- 33 "Complementary and Alternative Medicine and Parkinson Disease"
National Parkinson Foundation
- 34 "Taiji for Individuals with Parkinson Disease and their Support Partners:
Program Evaluation"
Journal of Neurological Physical Therapy - Vol. 30 - No. 1 - 2006
- 35 "Health benefits of Tai Chi exercise: improved balance and blood pressure in middle-aged women"
Health Promotion International, Vol. 19, No. 1, 33-38, March 2004
- 36 "The Beneficial Effects of Tai Chi Chuan on Blood Pressure and Lipid Profile and Anxiety status in a Randomized Controlled Trial"
The Journal of Alternative and Complementary Medicine - Volume 9, Number 5, 2003, pp. 747-754
- 37 "Meditation for Health Purposes" - NCCAM Publication No. D308
Created February 2006 - Updated June 2007
- 38 "Effectiveness of a community-based tai chi program and implications for public health initiatives."
Archives of Physical Medicine and Rehabilitation - April 2005;86:619-25.
- 39 "Los efectos terapéuticos de tai chi chuan en el proceso curativo del HIV"
Internatinal Journal of Alternative and Complementary Medicine - Nov/1999
- 40 "Aplican beneficios de ejercicios chinos en pacientes con VIH"
Radio CMHW, Villa Clara, Cuba.
- 41 "Los efectos preventivo-medicinales del taijiquan sobre el sistema respiratorio"
Tai Chi Chuan - Revista de Artes y Estilos internos
- 42 "Traditional Chinese workouts may boost effectiveness of flu vaccine" - Daily India, Aug 14, 2007-08-15
"Chinese exercise may help flu vaccine" - United Press International / Published: Aug. 13, 2007
- 43 "Tai Chi Boosts Immunity to Shingles Virus in Older Adults, NIH-Sponsored Study Reports" National Institutes of Health (NIH)
"Augmenting immune responses to varicella zoster virus in older adults: A randomized, controlled trial of Tai Chi" - Journal of the American Geriatrics Society
-

Tai Chi del Parque - Instructora Marcela Thesz - Córdoba, Argentina.

<http://taichidelparque.blogspot.com/>