



# CURSO MEDICINA CHINA

2018-2020

**JASON  
SMITH**

**MTC**

PARTE 1:  
HISTORIA DE LA MEDICINA CHINA



La Medicina Tradicional China es la tercera medicina más antigua del mundo, situándose tras la egipcia y la babilónica.

Su antigüedad, su práctica continuada a través de los siglos, sus adeptos y el hecho de que sea una medicina de estado en China (es decir que se practica de forma oficial en los hospitales chinos), su país de origen, son garantías más que suficientes de su efectividad y valor terapéutico.

La historia de la medicina china va de la mano con la historia del país. No pueden existir de manera individual. El desarrollo de la medicina china ha ido ligado al desarrollo político, social, económico y cultural del país.

Veamos por tanto para empezar como surge la medicina China, contextualizando su desarrollo dentro de la historia del país.

### **I: Periodo Antiguo: 2200AC**

La historia de la medicina China comienza con un mito, el del gran Emperador Amarillo, *Huangdi*.

Se dice que este emperador se asentó como el emperador supremo del universo, ocupando la posición central.

En el Sur se encontraba el emperador del Fuego (*Yandi*), conocido también como el Emperador Rojo, quien tenía cuerpo de hombre y cabeza de toro.



*El Emperador Rojo*

El Emperador Rojo era tan benévolo que se dice enseñó al pueblo a cultivar los 5 granos; es por ello que se ganó el título de Granjero

Divino (*Shennong*). Tenía el don de poder ver el poder curativo que yacía en cada planta y de aplicarlo consecuentemente a los súbditos.

El Emperador Amarillo poseía también poderes curativos. Se dice que el Emperador Amarillo estaba rodeado de varios Ministros, cada uno dedicado a un arte distinto: el arte, la música, las matemáticas... *Wu Peng* era el responsable del campo médico siendo un gran pionero en este campo. En su práctica médica, le acompañaban también *Yu Fu* (que llegó a ser un gran cirujano), *Lei Gong* y *Qi Bo*.

Nunca sabremos si su existencia fue meramente legendaria o si por el contrario llegaron a existir. De demostrarse su veracidad, estaríamos hablando del 2700 al 2500 AC. Pero lo que sí es cierto es que ambos Emperador Amarillo y Emperador Rojo dieron título a dos de las obras clásicas de medicina China más importantes:

El ***Huang di Nei jing*** (canon de medicina interna del emperador amarillo) y el ***Shennong Bencao Jing*** (obra clásica del emperador de Shennong de Materia Medica). Estas obras son posteriores como veremos más adelante, y fueron escritas por varios autores. Los títulos honran la memoria y el legado de los seres de la antigüedad.



*Huang Di Nei Jing*

El capítulo primero del Huang Di Nei Jing dice:

El Emperador Amarillo preguntó al Maestro Celestial : *“he oído que en los tiempos antiguos todas las personas podían alcanzar la edad de 100 años, eran saludables y activos en su vejez; pero actualmente las*

personas están agotadas con 50. ¿Es debido a las anomalías por la edad o al descuido de las personas?”

Qi Bo contestó: "En los tiempos antiguos los hombres vivían de acuerdo con el Tao, con las leyes del Yin Yang, observando el método del destino, moderando su comida y bebida y protegiendo sus articulaciones; sus actividades diarias eran regulares, no eran impropias ni excesivamente fatigosas (...). En la actualidad las personas no son así, ingieren bebidas alcohólicas sin moderación, se mantienen ociosos de ordinario, se emborrachan y se entregan al sexo, y sus deseos agotan su esencia vital (Jing), consumen y disipan la energía genuina, no saben administrar la integridad de su existencia y resguardar su espíritu sino que se dedican a apresurar su corazón; contrarios a la existencia jubilosa, en sus actividades diarias dañan sus articulaciones; debido a todo ello, están debilitados con 50 años." <sup>1</sup>

## **II: LA DINASTIA SHANG (1766 A.C.-1122 A.C.)**

Es la segunda dinastía en la historia de China y la primera que deja huellas escritas de actividad terapéutica.

Aparece entre 1766 A.C.-1122 A.C. en el valle del Río Amarillo. Se encuadraba en la actual mitad norte de la provincia de Henan, la mitad sur de Hebei, la parte occidental de Shandong y la zona más al norte de Anhui y más al noroeste de Jiangsu.



<sup>1</sup> (Su Wen, traducción de Julio Garcia, JG Ediciones, Madrid, 2005 p. 17-18)



Se han encontrado muchos restos arqueológicos (carros, estatuas...) y muchos huesos y caparazones de tortuga grabados provenientes de esta dinastía, cuyo significado explicaremos en breve.

Su sociedad se basaba en la agricultura y el ganado, estando dividida en pequeñas ciudades o comunas amuralladas llamadas Zu. Todas las ciudades trabajaban por igual y obedecían a la misma línea sucesoria de reyes.



En su sistema de creencias, los muertos tenían una relevancia de suma importancia ya que eran considerados como parte integral de la vida, estando en constante interrelación con los vivos. Ambos mundos de vivos y muertos se necesitaban y se soportaban mutuamente. Vida y muerte eran las dos caras de una misma moneda en la sociedad Shang.



Shang Di o Shang Ti era considerado como el ancestro divino, el emperador y Dios del Universo, controlando todas las cosechas, batallas y aspectos de la vida terrenal. Solamente el rey y sus ancestros Shang tenían acceso a Shang Di, en un contacto que se realizaba a través de un oráculo y de ofrendas.

A diario utilizaban este medio de comunicación para conocer el tiempo, las guerras, cosechas, pagos, tributos, caza, sueños, viajes, política, descendencia y salud.

Para ello, al principio se usaban huesos de ganado; posteriormente comenzaron a utilizar caparazones de tortuga. El método consistía en escribir las preguntas en los huesos y hacer agujeros en los mismos. Luego los ponían al fuego e interpretaban las grietas que iban apareciendo.



*Caparazón de tortuga utilizado a modo de oráculo*

En lo referente a la salud, solamente sabemos lo que acaecía a reyes y descendientes suyos, ya que es único legado que nos ha llegado.

Conocían la enfermedad como concepto, pero diferenciaban entre síntomas y enfermedad. Para ellos existían muchos síntomas pero casi siempre una sola enfermedad que denominaban "la **maldición de los ancestros**". Dolor de cabeza, dolor de estomago, molestias dentales eran todos síntomas distintos de una misma enfermedad. Y no solamente se limitaba la enfermedad al plano físico. Consideraban también las malas cosechas como parte de la enfermedad.



La enfermedad se llamaba *Chi*. Su ideograma se componía de dos elementos: el hombre y la cama. El hombre estaba atravesado por líneas. Da la sensación de algo que le está atacando, como un rayo o una flecha y que hace que se tenga que quedar en la cama. A esto le añadían otros ideogramas como un oído, una rodilla o un niño, hasta un total de catorce combinaciones distintas. La enfermedad venía desde el cielo, y era enviada por Ti o por los ancestros.

Cuando una persona enfermaba, la terapia consistía en hacer ofrendas a los muertos para tratar de agradecerles y que la enfermedad desapareciese como consecuencia. **Era una medicina curativa y no preventiva.**

Sabemos también que practicaban exorcismos. No se han encontrado escritos medicinales aunque a veces se habla de un vino que fabricaban con hierbas, utilizándolo como ofrenda a los muertos.

Además de una etiología ancestral como causa de enfermedad, la enfermedad para los Shang podía también venir de agentes naturales. Inscripciones halladas en huesos preguntaban si la "nieve" o si el "viento" eran los causantes de la enfermedad.



Un claro ejemplo de esto es la siguiente pregunta encontrada en un caparazón de tortuga: "¿Ha enfermado la princesa Hao por un viento malicioso?"



*Oráculos Shang*

La creencia en “espíritus viento” seguirá muy viva en la medicina China como podremos ver a lo largo de nuestros estudios, ya que para la medicina China, el Viento es uno de los seis factores climáticos externos responsables de la enfermedad.

En la sociedad Shang, existían unos chamanes llamados *wu*, quienes controlaban los ritos de los ancestros divinos y de Ti para así poder controlar las fuerzas del viento, para que soplase con fuerza e hiciese llover para así alimentar las cosechas, o bien para alejar las nubes y los vientos que debidos a su fuerza terminaban por arrasaban los cultivos.



Como hemos señalado anteriormente, solamente existía una enfermedad con muchos síntomas; por lo tanto había solamente un tipo de terapeuta, conocidos como los “terapeutas de los ancestros”. Se practica una terapia social destinada a equilibrar las fuerzas del mundo de los vivos y de los muertos.

Practicaba por tanto una medicina chamánica cuya enfermedad era causada o bien por los espíritus de los ancestros (denominada "medicina de los ancestros") o bien por factores naturales y sobre todo por el Viento.

### **III: LA DINASTIA ZHOU (1046-256 A.C.)**

La dinastía Shang se caracterizaba políticamente por la existencia de un único rey que reinaba sobre todas las ciudades. Cada cierto tiempo el rey y sus tropas salían de visita a las ciudades bajo su reinado para exigir el pago de tributos. Este escenario era muy propicio para una rebelión que finalmente terminó ocurriendo. El pueblo de los Zhou se rebeló contra el rey en la batalla de Muye, llegando al poder en el año 1100 AC.



Se pasa así de la corrupción de la dinastía Shang a la nueva y fresca Dinastía Zhou, que será la última dinastía antes de dar paso a las Dinastías Reales.

Los Zhou tenían sistema político muy parecido al de la Europa Feudal, con un solo rey y varios estados controlados por gobernadores locales que debían obediencia al la figura del Rey que era la máxima autoridad. Con el paso del tiempo, el poder central se fue diluyendo y los estados (que ya eran más de 1000) fueron creciendo y haciéndose mas y mas fuertes e independientes. Dividiendo el reino en varios estados, cada uno de estos estaba controlado por un gobernador local, que hacía cumplir la autoridad y leyes centrales.

Pero con el paso del tiempo, estos estados crecieron cada vez más independientes, y el poder de la dinastía se debilitó poco a poco.

En el año 771 A.C. se produce una invasión de tropas extranjeras y se tiene que cambiar la capital a la parte oriental del estado, dando nacimiento así a la época de los Zhou orientales (o del este) y dejando de existir los Zhou occidentales (o del oeste).

Esta nueva dinastía de los Zhou del Este, se puede a su vez subdividir en dos grandes grupos: El periodo de Primavera y Otoños (722 – 481 ac) y el de los Reinos Combatientes (480- 221). Ambos periodos fueron el preludio del final de la dinastía. Por todas partes se erigen nuevos reyes en una lucha continua de poder. Es una época sangrienta de batallas, una de las más sangrientas en toda la historia de china.

En cuanto a la Medicina en la época Zhou, se seguían utilizando los caparazones de tortuga como método oracular, incluso para determinar donde debía emplazarse la capital del nuevo reino.

No obstante, y rompiendo con la tradición Shang, se venera un poco menos a los muertos y se comienza a poner el foco un poco más en el mundo de los vivos. Como consecuencia, se empieza a creer más en una medicina basada en demonios como responsables de enfermedades y desgracias, y no tanto en ancestros disgustados como origen de enfermedades.

Los sacrificios realizados a Ti eran aún exclusividad de los miembros de la familia real. No obstante Shang Ti fue dejado gradualmente de venerarse como la mayor autoridad religiosa para comenzar a venerar a Tian, la deidad celestial.

Los Zhou siguieron con la tradición chamánica de sus predecesores los Shang, con varios chamanes que eran denominados *Wu*.

Si analizamos el ideograma chino de *wu* (chaman), este representa a un bailarín, ya que es a través de bailes, trances y gritos que estos conseguían hacer llover, con la importancia vital que esto tenía en el norte de china. Los *wu* también eran llamados para disipar violentas tormentas, mitigar exceso de lluvias y para limpiar las habitaciones de los palacios de influencias demoniacas, serpientes y otras criaturas venenosas.

# 巫

## Ideograma de Wu

Poco a poco durante esta dinastía, los *wu* van perdiendo su poder, terminando por atender solamente a las capas más baja de la población, dando origen así a la casta de los *chu*, los "sacerdotes".

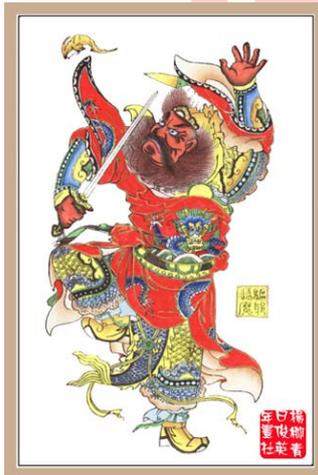
En la época de los reinos combatientes, se crearon mitos que reconocían a los demonios, *Kuei*, como una influencia nociva sobre los hombres. Los *wu* debían de utilizar sus contactos con las deidades más altas para aplacar la cólera de los demonios y espíritus menores que atormentaban a los hombres. Su práctica estaba basada en exorcismos. Tres veces al año practicaban ceremonias para sacar a los demonios causantes de la enfermedad de los asentamientos humanos. También tenían clientes privados para quienes realizaban tratamientos individuales.



Así mismo los prisioneros eran sacados de sus celdas y encadenados en la entrada de las ciudades como señal de aviso para los espíritus, haciéndoles así saber lo que sería de ellos si llegasen a cogerlos.

Se pasa así de una medicina de Ancestros a una medicina basada en Demonios.

Cabe destacar que una de las técnicas empleadas por los Wu en sus exorcismos para expulsar a los demonios era la acupuntura así como plantas y elixires medicinales. Las agujas de acupuntura eran originalmente hechas de piedra y huesos y se remontan a la edad de piedra (8000 al 3000 A.C.). Las agujas de metal comienzan a emplearse durante las dinastías Xia y Shang. A partir del 200 A.C. comienzan a fabricarse agujas de oro y plata.



Al igual que la terapia ancestral de los *shang*, la terapia demoniaca se basa en la existencia de seres visibles e invisibles que habitan el universo junto al ser humano. Los *shang* creían que cada ancestro se relacionaba con un ser humano. Con los *zhou* no existe relación de individualidad entre demonios y personas. Los demonios en general son la causa de la enfermedad.

Algunos términos que han llegado hasta nuestros días para definir la enfermedad y que siguen vigentes en la actualidad en china son: "alcanzado por el mal", "asaltado por los demonios", "poseído por la influencia hostil de los huéspedes demonios " y "poseído por lo hostil". Como vemos, la influencia demoniaca sigue vigente hasta hoy día en China.

El origen de esta creencia demoniaca viene dada por el pensamiento *zhou* (o anterior) de que cada persona tiene dos almas. El alma corpórea *Po* y el alma etérea *Hun*. El *Po* está presente en el cuerpo desde el nacimiento y muere junto con el cuerpo tras el fallecimiento. El *Hun* entra en el cuerpo después del nacimiento, y en los periodos de sueño o inconsciencia puede abandonar el cuerpo temporalmente; tras la muerte deambula sólo por el tiempo y espacio. Este concepto será

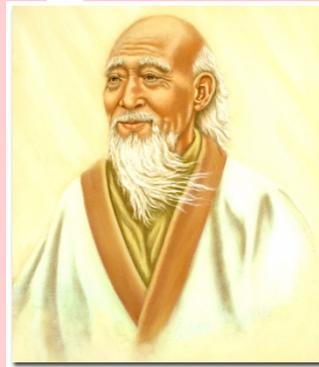
retomado en nuestros estudios de medicina China. La medicina demoníaca percibe estos espíritus como malvados; son espíritus destinados a dañar al hombre.

En el siglo V A.C., los médicos finalmente se separan de los magos, sacerdotes y chamanes.

En esta época, y más concretamente en el periodo de las primaveras y otoños aparecen dos grandes figuras que engendrarían dos grandes escuelas de pensamiento: Confucio y Lao Tsé.



*Confucio*



*Lao Tse*

Con ellas aparece así mismo un nuevo paradigma médico, un nuevo enfoque de la medicina; es la medicina de las correspondencias. Ya no buscan causas sobrenaturales de la enfermedad, sino que las buscan en la propia naturaleza humana y en su relación con la naturaleza y su entorno. Encuadran todos los fenómenos naturales en varios sistemas de correspondencia y ven el mundo como un gran sistema de correspondencias en el cual todo está interrelacionado.



Explican dos tipos de correspondencias: las correspondencias mágicas y las correspondencias sistemáticas. Un sistema de correspondencias

mágicas es por ejemplo que si a través de ciertas prácticas un hombre suda, siguiendo el sistema de correspondencias, el cielo sudará también, dando lugar a lluvias y precipitaciones, o bien si un árbol determinado no produce frutos, el consumo de hojas de dicho árbol dará lugar a infertilidad. Las correspondencias sistemáticas se basan en fenómenos naturales, como por ejemplo la correspondencia entre la madera, la primavera y el viento.

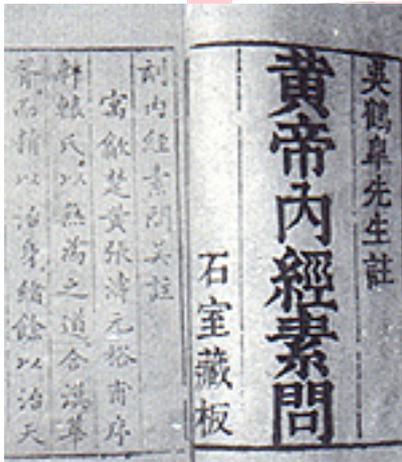
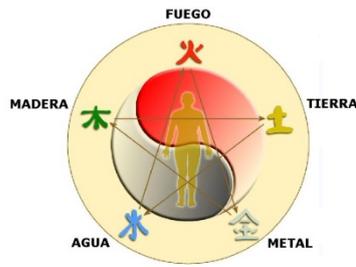
Es durante este periodo de Primavera y Otoño de la dinastía Zhou en el cual aparece por primera vez el concepto/teoría del Yin y del Yang y de los 5 Elementos. Se observan los fenómenos de la naturaleza y se aplican al ser humano y a la patología.

Varios médicos famosos emergen en esta época, destacando el gran *Bian Que*, que según cuenta la leyenda tenía la habilidad de poder ver a través de sus ojos la enfermedad y su ubicación, facultad que le había venido tras ingerir una infusión de hierbas que le había dado un hombre anciano en agradecimiento a su buen hacer mientras este trabajaba en un hostel. Fue todo un experto en diagnóstico, pulso y acupuntura. Argumentaba que la enfermedad no era más que un desequilibrio entre el Yin y el Yang del paciente.



*Bian Que*

Durante la época de los Reinos Combatientes se establecieron diversas escuelas de pensamiento, entre ellas la escuela del Yin Yang dedicada al estudio del Yin Yang y de los 5 Elementos y cuyo máximo exponente fue Zou Yan (350-270); esta escuela también era conocida como la escuela Naturalista, debido a que interpretaban los fenómenos de la naturaleza de una manera positiva y en armonía con el ser humano.



Copia antigua del Huang Di Nei Jing

Aunque su fecha exacta no es conocida y es la fuente de varios debates y discusiones, hay un consenso generalizado en que el libro más famoso de medicina China, el Tratado de Medicina Interna del Emperador Amarillo, el *Huang Di Nei Jing* fue escrito entre el 300 y el 100 A.C., un periodo que abarca el periodo de los Reinos Combatientes así como las dinastías Qin y Han. De autor desconocido (se baraja que varios autores intervinieron en su génesis) y compuesto por dos libros distintos de 81 capítulos cada uno, las Preguntas Sencillas (*Su Wen*) y el Eje Espiritual (*Ling Shu*), es la fuente más temprana de teoría de medicina China e incluye fisiología, patología, diagnóstico y tratamiento. Aparte de esto, este clásico recopila información sobre astrología, meteorología y calendarios. Sea cual fuere su fecha exacta de publicación, el *Nei Jing* es un fiel testimonio de lo avanzada que estaba ya la medicina China entre el 300 y el 100 A.C.

#### **IV: LA DINASTIA QIN – EL PRIMER EMPERADOR (221 – 207 A.C.)**

Al desmoronarse la dinastía Zhou, siete estados lucharon entre ellos por el poder, resultando victorioso el estado de Qin. Logrando unir una gran parte de China, *Zheng* fue su primer emperador quien en seguida

cambió su nombre por el de Shi Huangdi o Qin Shi Huang, lo cual quiere decir "el primer emperador", dando comienzo así a la primera dinastía de emperadores chinos.



La dinastía Qin duró muy pocos años, del 221 AC al 206 AC cuando dio paso a la dinastía Han. En esos pocos años, el emperador consiguió unificar todas las medidas y pesos, creó una moneda única, un idioma único, construyó caminos y sistemas de canales de irrigación para la agricultura. Construyó así mismo la gran muralla y un gran mausoleo para sí mismo con más de 7000 soldados de terracota. Quemó la gran parte de libros, obras y textos de la antigüedad con lo que se perdió una gran parte del legado de los antiguos.



## **V: DESARROLLO Y DECADENCIA**

En estos años y a lo largo de los 2000 años siguientes, la medicina China fue creciendo, expandiéndose y asentándose. Médicos famosos como Hua Tuo, Sun Si Miao o Li Shi Zen y obras famosas como el Nan

Jing, el Qian Jin Yao Fang o el Yi Zong Jin Jian siguen estudiándose hoy en día a nivel universitario.

En otra etapa posterior de nuestros estudios, estudiaremos las obras y médicos de referencia en la medicina China.

## **VI: EL SIGLO XX**



*El último Emperador*

Tras la revolución de 1911 llega a su fin la dinastía Qing lo que marcaría el final de las dinastías Chinas, debido al poder del Kuomintang liderado por Sun Yat Sen. Se estableció una república en 1912 y se movió la capital de Beijing a Nanjing. No obstante, el nuevo gobierno no supo ejercer el control necesario y poco a poco la influencia de ingleses, franceses y americanos fue haciéndose mas y mas fuerte debilitando aun más el poder de la república. Esta presencia extranjera facilitó la implantación de ideas occidentales a fin de modernizar el país. En cuanto a la medicina occidental, esta había sido traída por los misioneros europeos en el siglo XIX y poco a poco fue estableciéndose como la medicina de estado.



*Sun Yat Sen*



*Chiang Kaishek*

En 1927 el nuevo líder Chiang Kaishek logra una cierta estabilidad política en el país que pronto se ve truncada por la invasión por parte de los Japoneses de Manchuria en 1931 y la consecuente devastadora guerra entre los dos países.

Tras finalizar la contienda, y tras unos años de inestabilidad política y de guerra civil, en 1949 Mao Ze Dong declara el 1 de Octubre la creación de la República Popular China. A pesar de todos los esfuerzos por erradicar la medicina China (que era considerada como algo chamánica y supersticiosa) esta consigue sobrevivir sin el apoyo del nuevo formado partido comunista. No obstante entre 1953 y 1959, y debido a la nula sanidad existente en el país, Mao cambia su política médica y la medicina China es de nuevo considerada como un tesoro nacional y un símbolo para el país, creándose nuevas universidades de

medicina China a lo largo del país. Los antiguos linajes de médicos tradicionales volvían a ser respetados.

## **VII: REVOLUCION CULTURAL**



Entre 1966 y 1976 tiene lugar la revolución cultural durante la cual todo el pensamiento, cultura y educación son abolidos y machacados, lo cual resulta en el asesinato indiscriminado de famosos practicantes de medicina China. Mao quiere erradicar todo vestigio de cultura y educación, que considera absolutamente inútiles y perjudiciales para el pueblo. Todo lo anterior es considerado como una amenaza para la supervivencia del régimen y el país entero entra en una vorágine resultado de la cual se queman libros y cierran universidades.

Se trata de hacer una medicina China científica, rompiendo con todo lo que Mao y el régimen consideraban supersticiones. Grandes médicos fueron encarcelados y asesinados. En 1963 fue la última promoción de médicos de medicina China; entre ese año y 1970 no hubo ninguna nueva licenciatura.

En cuanto a la medicina práctica en el país, se crea una nueva serie de "médicos", llamados los Médicos Descalzos, que son "médicos" con una serie de conocimientos de medicina occidental y china muy limitados encargados de velar por la salud del pueblo. Caminan de pueblo en pueblo ofreciendo sus servicios a campesinos.

La única medicina China que se practica es aquella con una base científica, y de esa época surgen una serie de terapias como la electroacupuntura, la craneopuntura, la auriculoterapia, la anestesia con acupuntura, etc.



*Médicos Descalzos*

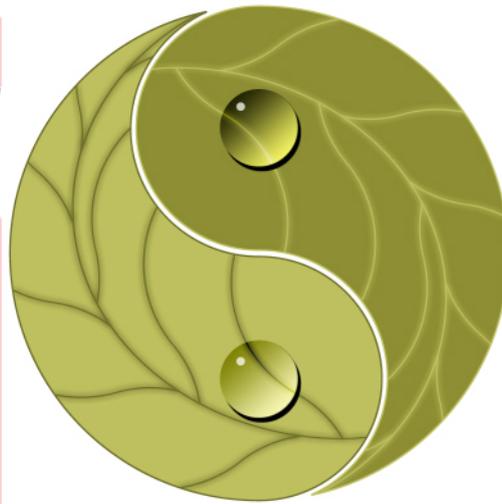
La muerte de Mao en 1976 marca el final de la revolución cultural; los médicos, escritores, artistas, profesores, poco a poco se van integrando de nuevo en la sociedad. LA medicina China es resucitada y se buscan a los antiguos médicos supervivientes para transmitir su legado a las nuevas generaciones. Poco a poco la medicina China se integra de nuevo y se vuelven a abrir hospitales y universidades. A finales de los años 70, china comienza a exportar la medicina China al extranjero.

La medicina china hoy en día es considerada una medicina de estado y en todos los hospitales chinos coexiste de forma ejemplar junto con la medicina occidental.



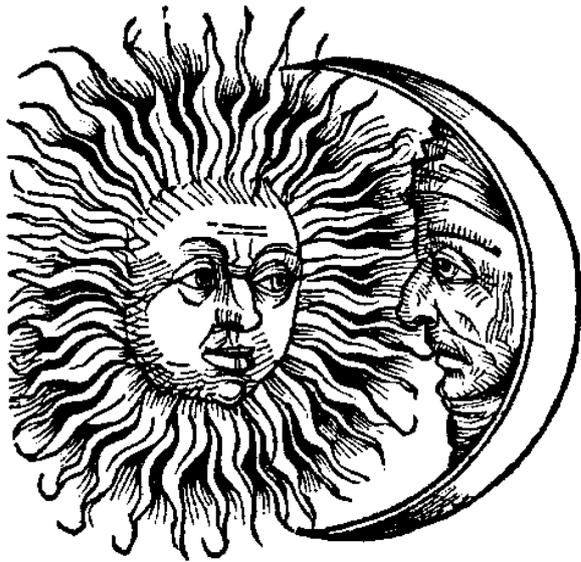
## PARTE 2:

### EL YIN Y EL YANG



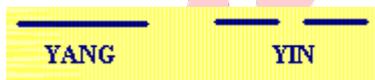
*“Diagnosticar sin conocer la enfermedad Yin Yang, de lo conforme y lo contrario, es la primera negligencia en el tratamiento.”*

Su Wen, capítulo 78



El Yin y el Yang son probablemente la teoría más representativa de la medicina China, y podríamos decir que toda la fisiología, patología y tratamiento puede a grandes rasgos encuadrarse en ella.

El Yin y el Yang aparecen por primera vez como concepto en el I Ching (Libro de las Mutaciones) bajo forma de línea entera (Yang) y línea partida (Yin).



El Yin Yang fue la base de la Escuela del Yin Yang (llamada también Escuela Naturalista) que floreció durante la época de los Reinos Combatientes durante la dinastía Zhou (476-221 A.C.) y cuyo máximo exponente fue Zou Yan (350-270 A.C.).

El concepto del Yin Yang es tremendamente sencillo, pero tiene una profundidad insondable. Tal es su profundidad que día tras día encontramos aplicaciones nuevas tanto en clínica como en nuestra vida diaria. Prueba de ello es que este pensamiento ha acompañado al pueblo y cultura chinos desde hace más de 2000 años.

## LOS IDEOGRAMAS

陰

Ideograma de Yin que representa una colina y una nube

陽

Ideograma de Yang que representa una colina, el sol, el sol sobre el horizonte y los rayos de luz.

Ambos indican por lo tanto el lado oscuro (sombra) de una montaña (Yin) y el lado soleado (luz) de una montaña (Yang). Yin es por tanto oscuridad y sombra mientras que Yang es luz y sol.

Juntos representan las dos caras de una misma moneda, de una misma colina; el lado soleado por la mañana estará en la sombra por la tarde y viceversa, es decir el que está en la sombra por la mañana recibirá el sol por la tarde.

Esto nos lleva al primer gran concepto del Yin y del Yang, que representan las dos fases de un mismo ciclo, de un mismo movimiento. Y es que Yin y Yang no son opuestos, sino complementarios.

Gracias a la medicina de sistemas, podemos establecer una serie de clasificaciones entre el Yin y el Yang, es decir separar lo que es Yin de lo que es Yang, teniendo en cuenta que esto no es más que la expresión de un mismo fenómeno, y que el Yin y el Yang son siempre con respecto a algo, nada es Yin o Yang de por sí. Esto quiere decir que la luz es Yang con respecto al Yin que es oscuridad.

Algunos ejemplos de esta clasificación son:

## **YANG**

Luz

Sol

Energía (volátil)

Arriba

Expansión

Fuego

Nacimiento

Calor

Tiende a subir

Claro

Fuerte

Actividad

Expulsa

Superior

Superficial

Rápido

Hueco

Excitación

Día

Primavera- Verano

Vigilia

Progresión

Entrega

Luna Llena

Tenso

## **YIN**

Oscuridad

Luna

Materia (denso)

Abajo

Contracción

Agua

Muerte

Frío

Tiende a bajar

Oscuro

Débil

Reposo

Retiene

Inferior

Profundo

Lento

Macizo

Inhibición

Noche

Otoño- Invierno

Sueño

Involución

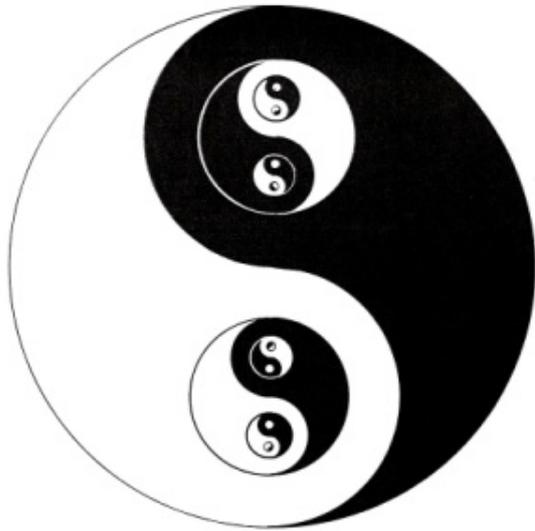
Acumula

Luna Nueva

Flácido



Más adelante, tras la exposición de las 4 leyes del Yin-Yang, retomaremos estas divisiones.



*El Tai Ji: la representación del Yin Yang*

## **LAS CUATRO LEYES DEL YIN-YANG**

El concepto del Yin-Yang está sometido a 4 leyes fundamentales:

- Yin y Yang son **opuestos**.
- Yin y Yang son **interdependientes**.
- Yin y Yang tienen una relación de **crecimiento** y **decrecimiento**.
- Yin y Yang son **intertransformables**.

### Relación de oposición

Aunque se relacionan entre sí, Yin y Yang son opuestos, aunque esto es relativo y no absoluto ya que nada es totalmente Yin o Yang (lo cual sería el pensamiento occidental en el cual la noche es noche y no contiene el día); todas las cosas contienen el germen de su opuesto. Por ejemplo, el abdomen es Yang con respecto al pie que es Yin ya que se encuentra por encima de este (en base al parámetro Yin-Yang de arriba-abajo), pero el abdomen es Yin con respecto a la cabeza que está más elevada.

## Relación de interdependencia

Aunque Yin y Yang son opuestos, también son interdependientes, es decir que no puede existir el uno sin que exista el otro. No puede haber actividad sin descanso, ruido sin silencio, energía sin materia, mujer sin hombre, salud sin enfermedad, luz sin oscuridad. Como dice el clásico Taoista Tao Te King en el capítulo 36:<sup>2</sup>

*“si quieres estrujar una cosa,  
Procura que antes se dilate,  
Si quieres debilitar algo,  
Procura que cobre fuerza primero.  
Antes de aniquilar algo,  
Espera que florezca plenamente.  
Si quieres privar de algo a alguien,  
Primero habrás de darle lo bastante.  
A esto se le llama penetrar lo invisible.  
Lo flexible vence a lo rígido.  
Lo débil triunfa sobre lo fuerte.  
No es bueno pescar los peces de las profundidades.  
No es bueno enseñar a la gente  
los recursos del imperio.”*



<sup>2</sup> Lao Tse, Tao Te King, editorial Sirio, Málaga, 2004, p. 82.

## Relación de crecimiento y decrecimiento

También llamada relación de consumo mutuo de Yin y de Yang. El equilibrio Yin-Yang no es un equilibrio fijo sino que es un equilibrio dinámico. Cuando uno de los dos se desequilibra, esto afecta al otro e intentan volver a ajustar este balance para lograr de nuevo el equilibrio. Cuando Yang aumenta Yin disminuye y viceversa. Como veremos en breve existen cuatro estados posibles de desequilibrio entre Yin y Yang.

- Exceso de Yin
- Exceso de Yang
- Insuficiencia de Yin
- insuficiencia de Yang

## Relación de intertransformabilidad

Yin y Yang son inter transformables. Debido a que Yin y Yang no son estáticos sino que pueden aumentar y disminuir, pueden llegar a transformarse el uno en el otro. Es decir que Yin puede transformarse en Yang y viceversa. Esto no ocurre de repente sino que tiene lugar a lo largo de un desarrollo. Un ejemplo claro es una noche de borrachera con un estado eufórico, de carácter claramente Yang, que da paso al día siguiente a un estado de abatimiento y decaimiento, un carácter claramente Yin.

## **YIN-YANG EN EL CUERPO HUMANO**

Ahora que hemos visto lo que representan Yin y Yang y las cuatro leyes fundamentales a las cuales están sometidos, veamos en detalle las implicaciones de esta teoría en el cuerpo humano y patología.

Podemos establecer una clasificación de todas estructuras del cuerpo humano en Yin-Yang.



### **YANG**

Masculino

Detrás

Cabeza

Exterior (piel y músculos)

Encima de la cintura

Órganos Yang (*Fu*)

Energía (Qi)

Qi Defensivo

### **YIN**

Femenino

Delante (pecho/abdomen)

Pies

Interior (órganos)

Debajo de la cintura

Órganos Yin (*Zang*)

Sangre (*Xue*) / Líquidos Orgánicos

Qi Nutritivo

Como regla general, para saber qué zona del cuerpo es Yin y cual es Yang, nos imaginaremos a una persona a cuatro patas con el sol justo encima suya. Las zonas en las cuales dará el sol son Yang con respecto a las que permanecerán en la sombra que serán Yin.



De forma general y esquemática podemos establecer la siguiente tabla "provisional" (ya que ésta será desarrollada y explicada de forma detallada según avancemos en el curso) de signos y síntomas de carácter Yin o Yang en el cuerpo humano y en patología.

### **YANG**

Patología aguda

Aparición rápida

Calor

Inquietud

Insomnio

Se quita las sábanas

Le gusta extenderse

Cuerpo y extremidades calientes

Cara roja

### **YIN**

Patología crónica

Aparición gradual

Frío

Decaimiento

Somnolencia

Tiende a cubrirse

Le gusta contraerse

Extremidades y cuerpo frío

Cara pálida

Preferencia por bebidas frías	Preferencia por bebidas calientes
Voz fuerte, hablador	Voz débil, sin ganas de hablar
Sed	Sin sed
Orina escasa y turbia	Orina abundante y pálida
Estreñimiento	Heces sueltas
Lengua roja con saburra amarilla	Lengua pálida

Esta guía no es más que una representación esquemática de los diferentes signos y síntomas patológicos clasificados en Yin y Yang. Como iremos elaborando la clasificación real clínica a nivel general del Yin y del Yang se establece en base a cuatro parámetros: insuficiencia de Yin, insuficiencia de Yang, exceso de Yin y exceso de Yang. Más adelante afinaremos un poco más y veremos qué órgano está en insuficiencia o en exceso; es por ello que hablaremos de un síndrome de insuficiencia de Yin de Hígado o de Yang de Bazo, o un exceso de Yin en el Estómago.

Por ahora veamos las manifestaciones clínicas de los cuatro cuadros.

Debemos hacer aquí un inciso antes de presentar este cuadro para apuntar que cuando nos referimos a un Exceso estamos hablando siempre de un factor patógeno tanto Externo como Interno, es decir una energía nociva que desde el Exterior ha penetrado en el cuerpo y ha causado un desajuste, o bien que se ha podido generar también en el Interior. Cuando nos referimos a una Insuficiencia estaremos siempre hablando de una insuficiencia Interna, lo cual quiere decir que la energía del propio cuerpo está debilitada. Esto no responde a algo Externo sino a algo Interno. Es la propia energía del cuerpo la que está debilitada.

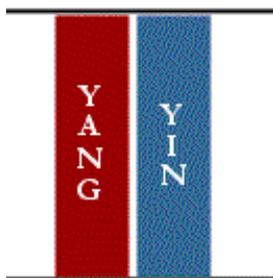
Pongamos un ejemplo de cada. Inmediatamente después de comer una persona se da un baño de agua fría en una piscina y tiene un corte de digestión que cursa con vómitos, generalmente de líquidos claros, con un dolor punzante en el abdomen que se agrava a la presión y con una sensación de frío en el cuerpo que solamente se alivia con el consumo de bebidas calientes. Según la medicina China, el causante de esto ha sido el Frío como factor patógeno que ha penetrado y atacado al Estómago; es un exceso de Yin en el Estómago, quien la clasificación

sindromática de la medicina China se conoce como Frío en el Estómago. Es una condición de Exceso (en este caso de Yin) ya que un factor patógeno Externo ha invadido el cuerpo.



Por otra parte imaginemos una mujer que presenta cansancio, moscas volantes en los ojos, hormiguero de extremidades y sobre todo períodos escasos que duran tan sólo dos días. Este es un síndrome de insuficiencia de Sangre, en el cual la energía del cuerpo, en este caso representada por la Sangre, es insuficiente. Es una condición de Insuficiencia.

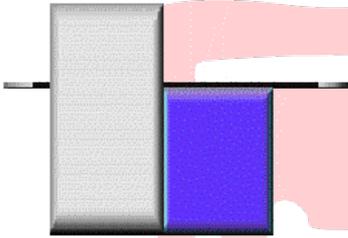
Ya desde el principio es importante recordar que una situación de Exceso corresponde a un Exceso de energía patógena, mientras que una situación de Insuficiencia corresponde a una insuficiencia de las energías corporales. Visto esto, ya podemos ver en detalle los cuatro cuadros de desequilibrio entre el Yin y el Yang del cuerpo.



En un estado normal, Yin y Yang están relativamente iguales, hay un equilibrio Yin y Yang. De este equilibrio pueden surgir cuatro desequilibrios.

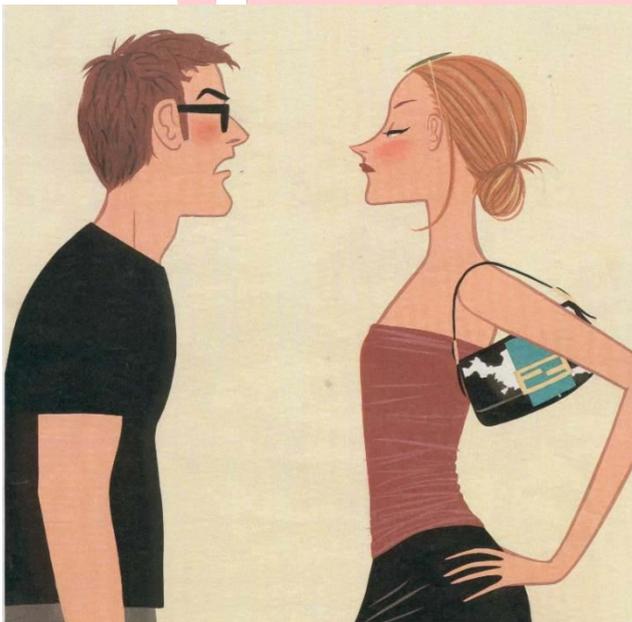
## **CASO 1: EXCESO DE YANG (Calor por Exceso)**

### **Exceso de Yang**



También llamado Calor por Exceso. En este caso, la energía Yang (en la izquierda en este diagrama) está en exceso, es decir por encima de la línea de equilibrio, mientras que la energía Yin (a la derecha en este diagrama) está normal. Se genera por un factor patógeno Externo de carácter Yang como pueden ser el viento o el calor o por un calor patológico Interno.

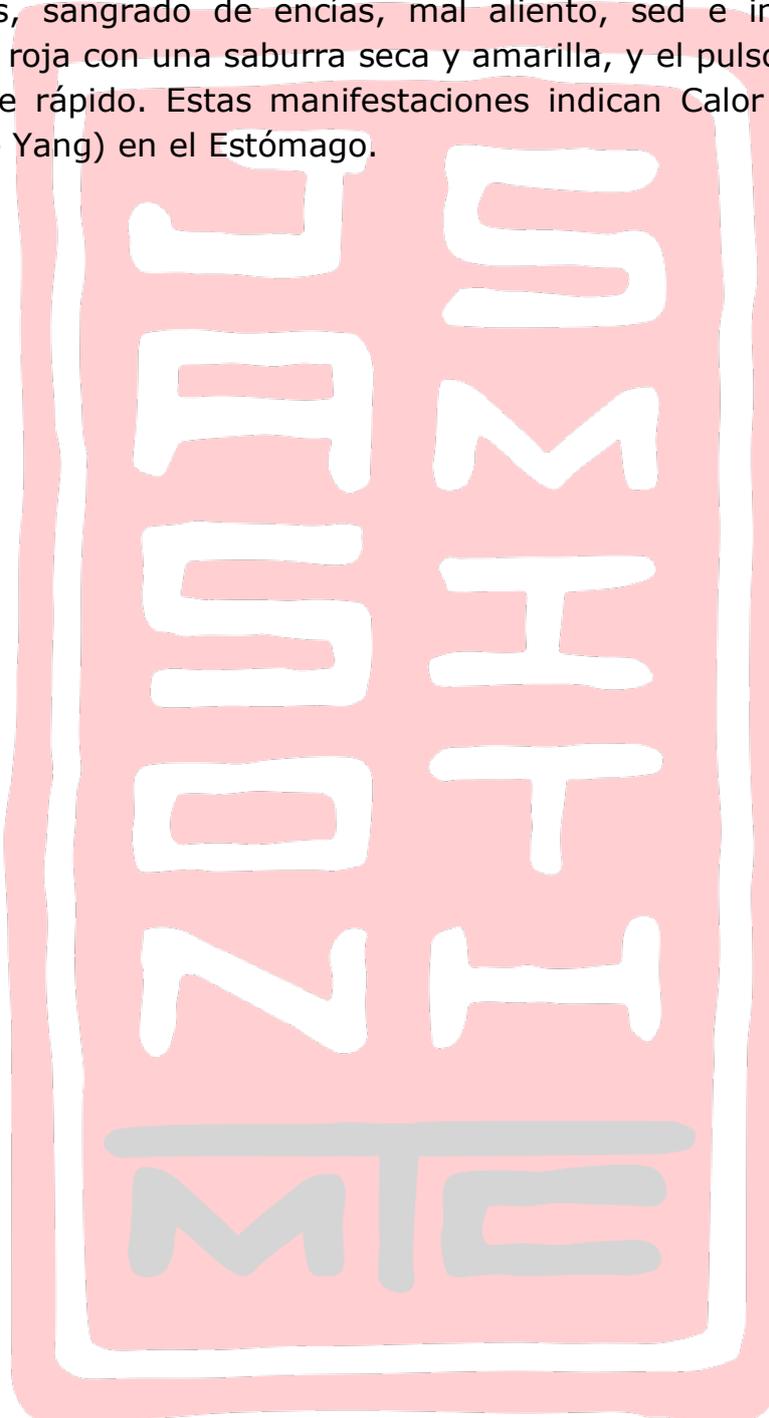
Síntomas típicos incluyen sed, sensación de calor, algo de agitación mental, cara roja, heces secas, orina turbia y escasa, pulso rápido y lleno así como una lengua roja con una saburra amarilla. Estos son síntomas generales ya que las manifestaciones específicas dependerán en su totalidad del órgano afectado, es decir el órgano en el cual se halla alojado ese calor.



Asimismo cualquier erupción roja en la piel y caliente al tacto indicará Calor; en lo que respecta al dolor, cualquier sensación de quemazón

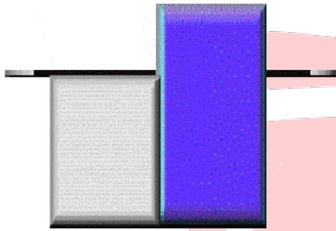
indicará Calor como por ejemplo en una cistitis o en una úlcera de estómago.

*Caso clínico:* una mujer de 50 años sufría de sensación de quemazón en el epigastrio. También se quejaba de náuseas con vómitos ocasionales, sangrado de encías, mal aliento, sed e insomnio. La lengua era roja con una saburra seca y amarilla, y el pulso era lleno y ligeramente rápido. Estas manifestaciones indican Calor por Exceso (Exceso de Yang) en el Estómago.



## **CASO 2: EXCESO DE YIN (Frío por Exceso)**

Exceso de Yin

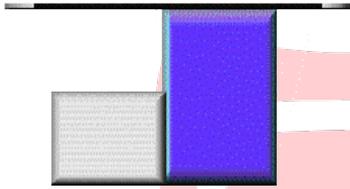


La energía Yin, representada en el lado derecho del diagrama, está en exceso mientras que la Yang está normal. Las manifestaciones clínicas más comunes incluyen sensación de frío, miembros fríos, ausencia de sed, cara pálida, dolor abdominal agravado a la presión, deseo de beber líquidos calientes, heces sueltas, orina clara y abundante, pulso profundo-lleno-tenso y una lengua Pálida con una saburra abundante blanca. En general todo lo que sea de color blanco o azulado morado, como unos labios unos dedos, indica Frío. Este Frío patógeno puede ser o bien Externo (como por ejemplo un resfriado) o bien Interno (generado por ejemplo por un abuso de alimentos de naturaleza fría como pueden ser las ensaladas o la fruta).

*Caso clínico:* una mujer de 24 años tuvo un ataque repentino de fuertes dolores abdominales. Sus heces se volvieron sueltas, y su lengua tenía una saburra gruesa y blanca. Su pulso era profundo y tenso. Estas manifestaciones muestran un ataque de Frío y Humedad que vienen del Exterior y que han atacado al Interior directamente.

## **CASO 3: INSUFICIENCIA DE YANG (Frío por Insuficiencia)**

## Deficiencia de Yang



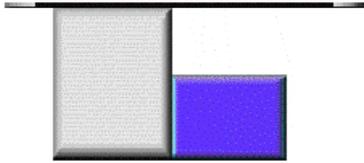
En este caso el Frío no aparece por Exceso de Yin sino por una Insuficiencia de Yang. Si vemos el diagrama vemos que la barra de la derecha que representa el Yin está en su nivel normal mientras que la barra de la izquierda que indica el Yang está más baja de lo normal, lo cual indica una insuficiencia. Debido a que Yang del cuerpo está débil y no consigue calentar el cuerpo ni los órganos aparece el Frío.

Es una insuficiencia de la energía del cuerpo, no hay ningún factor Patógeno presente. La energía del cuerpo no consigue dar Calor. Los síntomas más comunes a nivel general (deberemos posteriormente añadir aquellos de órganos específicos) son una sensación de frío, miembros fríos, cara pálida, ausencia de sed, voz débil, poco apetito, sudoración espontánea, desgana al hablar, apetencia por bebidas calientes, heces sueltas, orina clara y abundante, apatía, un pulso lento débil o profundo y una lengua pálida con una saburra delgada blanca.

*Caso clínico:* una mujer de 31 años padecía de cansancio, fríolerismo, escalofríos y heces sueltas. El pulso era lento y la lengua era Pálida. Este es un ejemplo de insuficiencia de Yang de Bazo.

### **CASO 4: INSUFICIENCIA DE YIN (Calor por Insuficiencia con el paso del tiempo)**

## Deficiencia de Yin



De las cuatro situaciones patológicas está es a simple vista la menos obvia de todas y la más sutil. En este caso el Yang representado en la columna de la izquierda está normal, mientras que el Yin a la derecha es insuficiente.

Es necesario aclarar que contrariamente a la insuficiencia de Yang en la cual la insuficiencia de Yang era lo mismo que el Frío por insuficiencia, la insuficiencia de Yin es distinta al Calor por insuficiencia como veremos a continuación. El Calor por insuficiencia deriva siempre de una insuficiencia de Yin a lo largo de muchos años. Por tanto para tener calor por insuficiencia hay que tener una insuficiencia de Yin previa, pero no se puede tener un Calor por insuficiencia sin tener una insuficiencia de Yin. Y por supuesto se puede tener una insuficiencia de Yin sin tener calor por insuficiencia. El Calor por Insuficiencia es un estado más avanzado de una insuficiencia de Yin. Esto es debido a que la insuficiencia de Yin es un proceso gradual de muchos años y su cronicidad puede (aunque no necesariamente) terminar engendrando una insuficiencia de Yin con Calor por insuficiencia. Por tanto en nuestros estudios haremos siempre esta distinción, que no siempre aparece en otros libros.

Los síntomas generales de una insuficiencia de Yin son boca seca, garganta seca por la noche, sudoración nocturna, sed con deseos de beber a sorbos, mareos, tinitus, cansancio, cuerpo delgado e insomnio. La lengua no tiene saburra y el pulso es flotante. Si además hay Calor por insuficiencia de Yin habrá calor en los cinco corazones (los cinco corazones siendo los pies, las manos y el pecho), rubor malar, leve agitación mental una sensación de calor al atardecer, orina escasa y turbia, heces secas, lengua roja sin saburra y pulso rápido o flotante vacío.

A la hora de ver si la insuficiencia de Yin ha engendrado también Calor por insuficiencia, la lengua y el pulso casi siempre nos darán la clave.

*Caso clínico:* una mujer de 54 años tenía ansiedad pronunciada, insomnio, mareos, tinnitus, dolor lumbar, una sensación de calor por la tarde, boca seca y sudores nocturnos. El pulso era flotante vacío y ligeramente rápido. La lengua era roja y sin saburra. Este es un caso de Calor por insuficiencia que surge de una insuficiencia de Yin de Riñón.



Por supuesto estos cuatro cuadros clínicos no son excluyentes entre sí pudiendo mezclarse en un paciente y manifestarse con síntomas y signos aparentemente contradictorios. Por ejemplo una menopausia suele cursar con una insuficiencia de ambos Yin y Yang de Riñón.

<p><b>EXCESO DE YANG</b></p> <p><b>Calor por Exceso:</b> (patógeno)</p> <p>CARA ROJA</p> <p>CALOR</p> <p>FIEBRE</p> <p>AGITADO</p> <p>ESTREÑIMIENTO</p> <p>ORINA ESCASA</p> <p>VOZ ALTA</p> <p>SED DE BEBIDAS FRIAS</p> <p>LENGUA ROJA SABURRA AMARILLA</p> <p>PULSO LLENO Y RAPIDO</p>	<p><b>INSUFICIENCIA DE YANG</b></p> <p><b>Frío por insuficiencia:</b> (energía corporal)</p> <p>CARA PALIDA</p> <p>FATIGA</p> <p>SUDORES ESPONTANEOS</p> <p>DESGANA AL HABLAR, VOZ DEBIL</p> <p>AVERSION AL FRIO</p> <p>ENFRIAMIENTO EXTREMIDADES</p> <p>SIN SED O SED DE BEBIDAS CALIENTES</p> <p>DEPOSICIONES PASTOSAS / RESTOS ALIMENTOS NO DIGERIDOS</p> <p>ORINA CLARA Y ABUNDANTE</p> <p>LENGUA PALIDA SABURRA FINA BLANCA</p> <p>PULSO PROFUNDO, DEBIL, LENTO</p>
<p><b>EXCESO YIN</b></p> <p><b>Frío por Exceso:</b> (patógeno)</p> <p>CARA PALIDA</p> <p>FRÍO, MIEMBROS FRIOS, AVERSION AL FRIO</p> <p>DEPOSICIONES LIQUIDAS,</p> <p>ORINA CLARA Y ABUNDANTE</p> <p>GANAS BEBIDAS CALIENTES)</p> <p>ABDOMINALGIA Y ABDOMEN FRIO</p> <p>LENGUA CON CAPA BLANCA</p>	<p><b>INSUFICIENCIA DE YIN</b></p> <p><b>Puede derivar en Calor por Insuficiencia:</b> (energía corporal)</p> <p>ADELGAZAMIENTO</p> <p>INSOMNIO</p> <p>VERTIGOS O MAREOS</p> <p>SUDORES NOCTURNOS</p> <p>BOCA, LENGUA, GARGANTA SECAS (NOCHE)</p> <p>SED (A SORBOS)</p> <p><i>*AGOBIO, INQUIETUD</i></p> <p><i>*POMULOS ROJOS</i></p> <p><i>*CALOR 5 CORAZONES</i></p> <p><i>*ORINA ESCASA Y TURBIA Y DEPOSICIONES SECAS</i></p> <p>LENGUA SIN SABURRA Y * ROJA</p>

## METODOS DE TRATAMIENTO



Cuando nos encontremos ante un Exceso (de un factor Patógeno Externo y/o Interno), el principio terapéutico será el de dispersar el Patógeno. También podemos referirnos a ello cómo sedar como aclarar. Por ejemplo en el caso del Frío en el Estómago deberemos de dispersar/sedar/aclarar ese Frío patógeno. Lo haremos o bien con fitoterapia, dietética y/o acupuntura.

Cuando nos encontramos ante una insuficiencia (de energía orgánica), el principio terapéutico será el de tonificar el órgano y la energía (Yin, Yang, Qi, Sangre) pertinente. Por ejemplo en el caso de una insuficiencia de Yang de Bazo deberemos de tonificar la energía Yang del Bazo.

En el caso de una insuficiencia de Yin que ha engendrado Calor por Insuficiencia, el principio terapéutico será tonificar Yin y dispersar el Calor.

A nivel general con acupuntura seguiremos las siguientes pautas:

- Insuficiencia Yang => *agujas + moxa*
- Insuficiencia Yin => *agujas, **NO** moxa (sobre todo si hay Calor por Insuficiencia)*
- Exceso de Yang => *agujas, **NO** moxa*
- Exceso de Yin => *agujas + moxa*

## PARTE 3: LOS 5 ELEMENTOS



*“El gallo está relacionado con el Metal y la liebre con la Madera: si el Metal controla efectivamente a la Madera, ¿porqué el gallo no devora a la liebre?”*

*Wang Chong (27-97), filósofo, crítica a los 5 Elementos,*

## Historia y definición

Junto a la teoría del Yin-Yang, la teoría de los Cinco Elementos constituye la base de la teoría de la medicina China.

Como hemos observado, el concepto Yin y Yang nos permite clasificar las cosas en un contexto de opuestos y complementarios, de dualidad.

La teoría de los cinco elementos es la prolongación de esta teoría, haciendo referencia a cinco etapas de la transformación cíclica generada por la alternancia del Yin y el Yang y por lo tanto, a cinco formas de expresión en la naturaleza.

Estas cinco manifestaciones energéticas son representadas por la Madera, el Fuego, la Tierra, el Metal y el Agua.

## 五行 - *Wu Xing*

“**Wu Xing**” significa cinco movimientos, aunque a menudo la traducción más común es la expresión de Cinco Elementos. Son conceptos sistemáticos que nos permitirán ilustrar aspectos específicos de la energía y de las etapas de su mutación.

Se originó a partir de la observación de la naturaleza, observando las cinco materias que la componen, así como sus procesos de cambio y potencialidades; aplicando la medicina de sistemas, se originó el concepto de los Cinco Elementos.

Las primeras referencias a la teoría de los Cinco Elementos o Cinco Movimientos fueron realizadas durante el período de los Reinos Combatientes (476-221 a. de C.), mientras que las primeras referencias del Yin y del Yang fueron en la dinastía Zhou (1121-722 a. de C.). Durante la época de los Reinos Combatientes se establecieron diversas escuelas de pensamiento, entre ellas la escuela del Yin Yang dedicada al estudio del Yin Yang y de los 5 Elementos y cuyo máximo exponente fue Zou Yan (350-270); esta escuela también era conocida como la escuela Naturalista, debido a que interpretaban los fenómenos de la naturaleza de una manera positiva y en armonía con el ser humano.

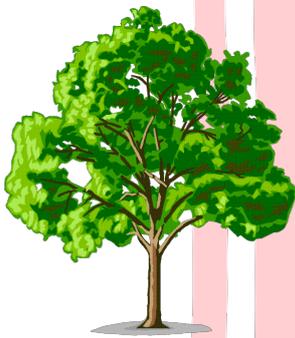
Es interesante recalcar que inicialmente la teoría de los Cinco Elementos tuvo hasta ciertas implicaciones políticas en china, con

algunos políticos tratando de aplicar las teorías del Yin-Yang y de los 5 Elementos en el ámbito político.

## LOS 5 ELEMENTOS COMO CUALIDADES BASICAS

Los 5 Elementos son Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua.

### La Madera 木 (Mu)



El ideograma representa un árbol con su tronco, sus ramas y sus raíces.

### El Fuego 火 (Huo)



Como observamos en el ideograma hay una llama central y dos chispas a sus lados.

### La Tierra 土 (Tu)



El ideograma representa un montículo de tierra erguido en el suelo.

### El Metal 金 (Jin)



El ideograma del Metal representa un yacimiento de oro con cuatro galerías que lo resguardan.

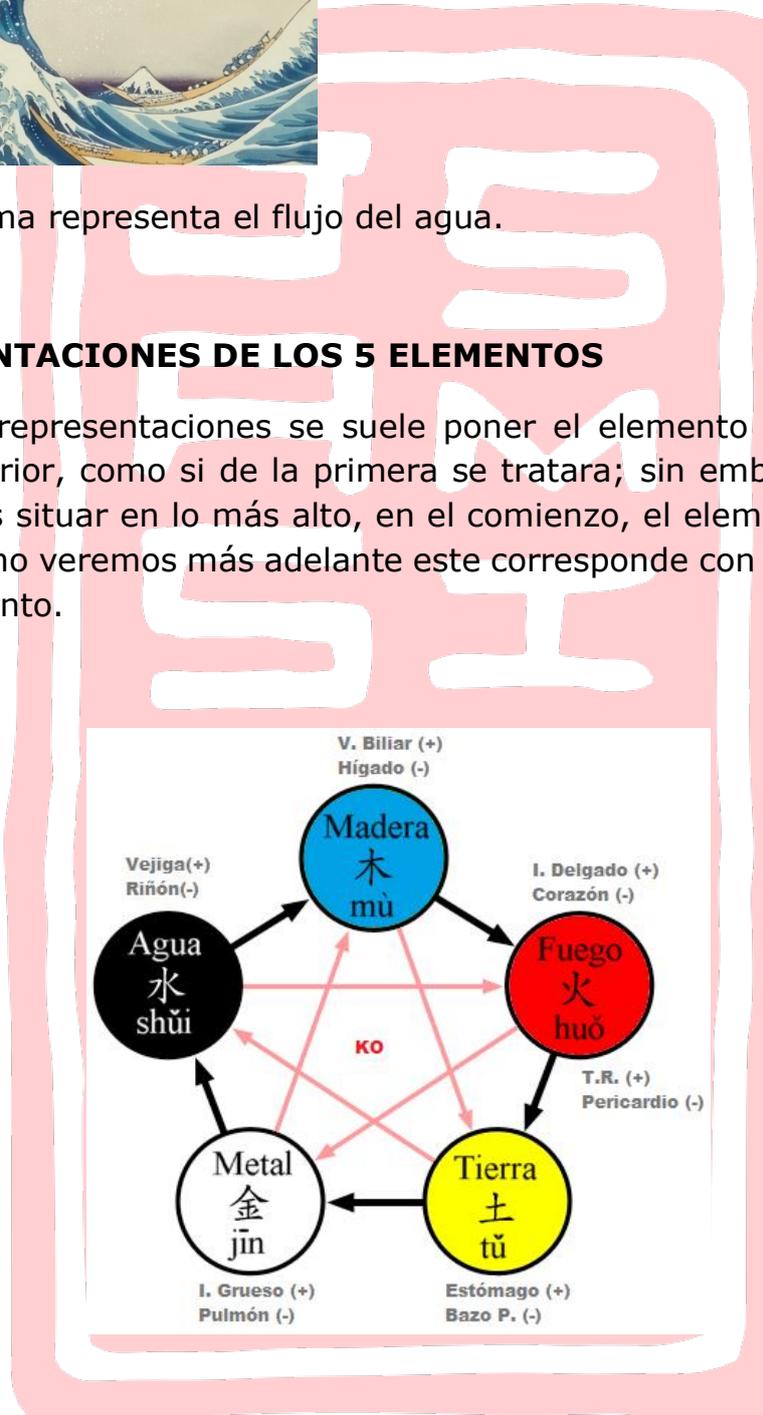
## El agua 水 (Shui)



El ideograma representa el flujo del agua.

## REPRESENTACIONES DE LOS 5 ELEMENTOS

En varias representaciones se suele poner el elemento Fuego en la parte superior, como si de la primera se tratara; sin embargo lo más correcto es situar en lo más alto, en el comienzo, el elemento Madera ya que como veremos más adelante este corresponde con el inicio, con el nacimiento.



En esta teoría, cada elemento representa una etapa, una cualidad, un estado y una transformación dentro la naturaleza; todo pasa por un estado, por una cualidad de madera, fuego, tierra, metal y agua. Todo

muta y se transforma; todo es dinámico. No hay cabida para la estaticidad.

Los 5 Elementos utilizan las direcciones fundamentales que existen en la naturaleza, es decir arriba, abajo, dentro, fuera y centro. Podemos decir que:

\*Todo aquello que tienda a expandirse libremente hacia el exterior y en todas las direcciones tienen una cualidad Madera.

\*Todo aquello que tienda al ascenso y a calentar tiene una cualidad Fuego.

\*Todo aquello que sea neutro, transforme y estabilice tiene una cualidad Tierra. Es todo aquello que vuelve al centro.

\*Todo aquello que tienda a la contracción, al repliegue y a la interiorización tiene una cualidad Metal.

\*Todo aquello que descienda y enfríe tiene una cualidad Agua.

## LOS 5 ELEMENTOS Y LAS 4 ESTACIONES



Cada elemento representa una estación dentro de un ciclo anual, cuyas correspondencias son:

Madera => Primavera. Corresponde al nacimiento.

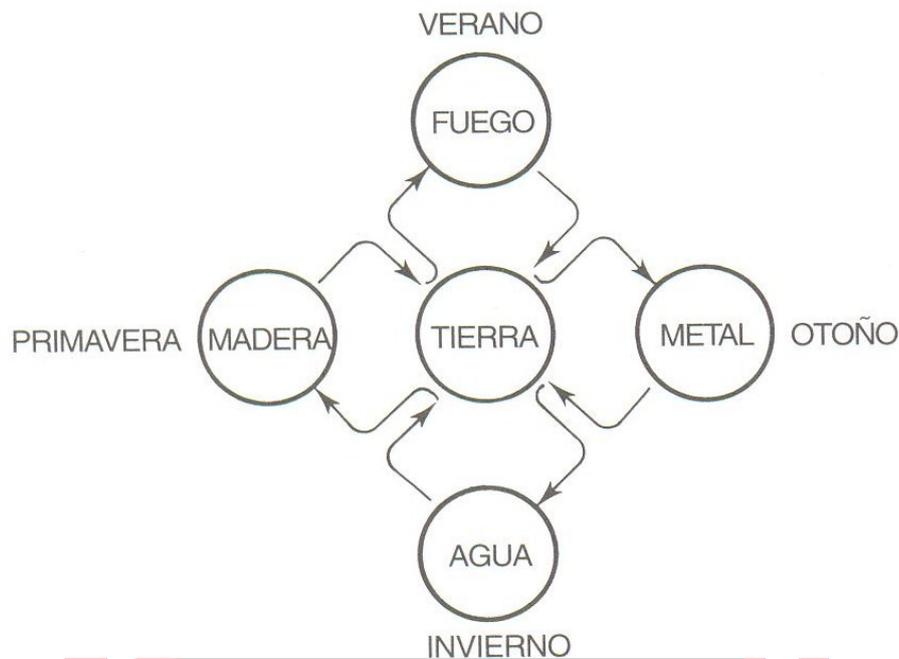
Fuego => Verano. Corresponde al crecimiento.

Metal => Otoño. Corresponde a la cosecha.

Agua => Invierno. Corresponde al almacenamiento.

La Tierra representa la gran excepción. Se le atribuye la canícula, que es el segundo verano, y cuyas fechas varían según que fuentes se consulten. Lo importante es el concepto de que en realidad la Tierra no tiene estación, ya que ella es el centro. Una forma acertada de verlo es que al finalizar cada estación, todas las energías vuelven al centro, a la tierra, para reabastecerse y dar paso a la nueva. Se dice que los cambios de estación según la medicina China abarcan desde los 18 días anteriores y posteriores a cada estación.

Una representación esquemática sería como sigue:



Gracias a esta representación se pone de relieve y nos permite comprender el eje vertical Agua-Fuego que veremos más adelante en capítulos posteriores cuando estudiemos fisiología y patología.

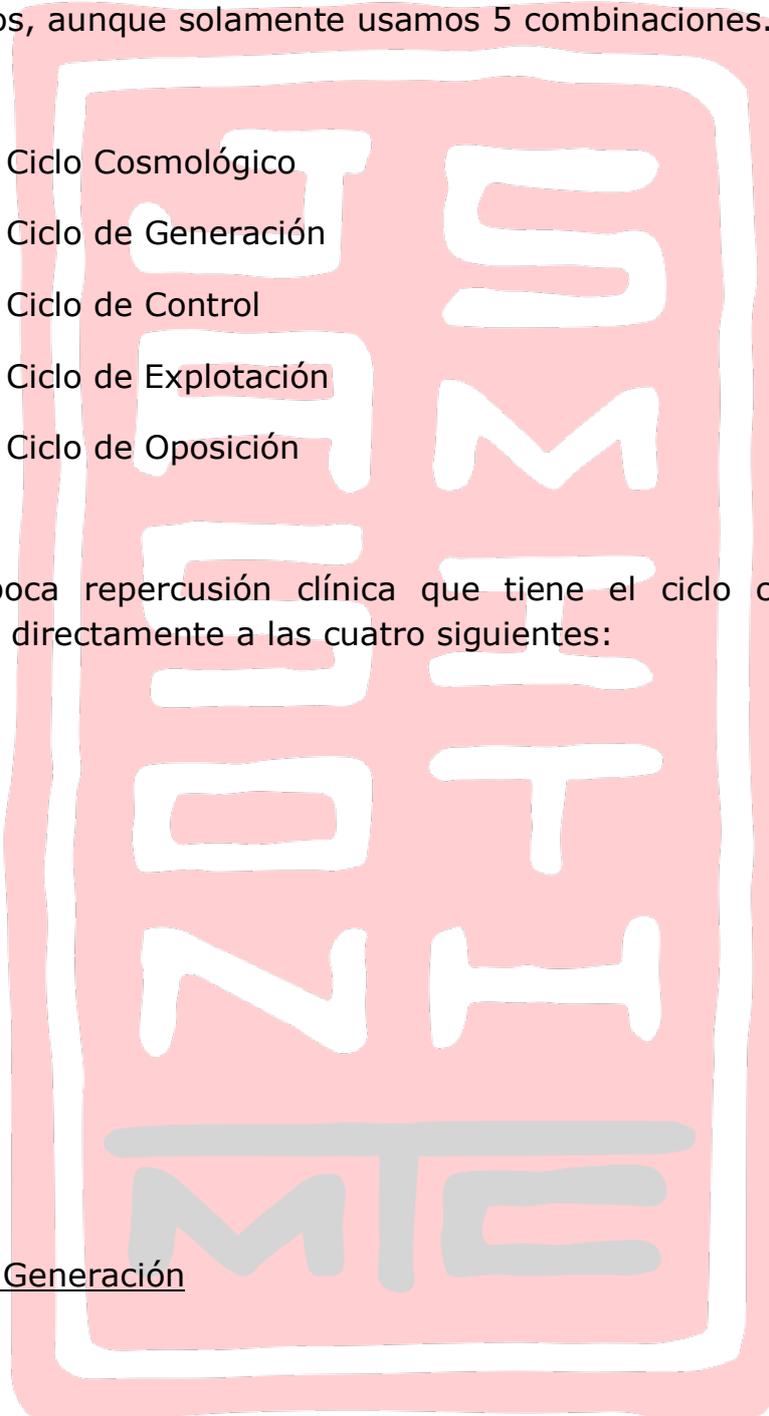
## LAS RELACIONES ENTRE LOS 5 ELEMENTOS

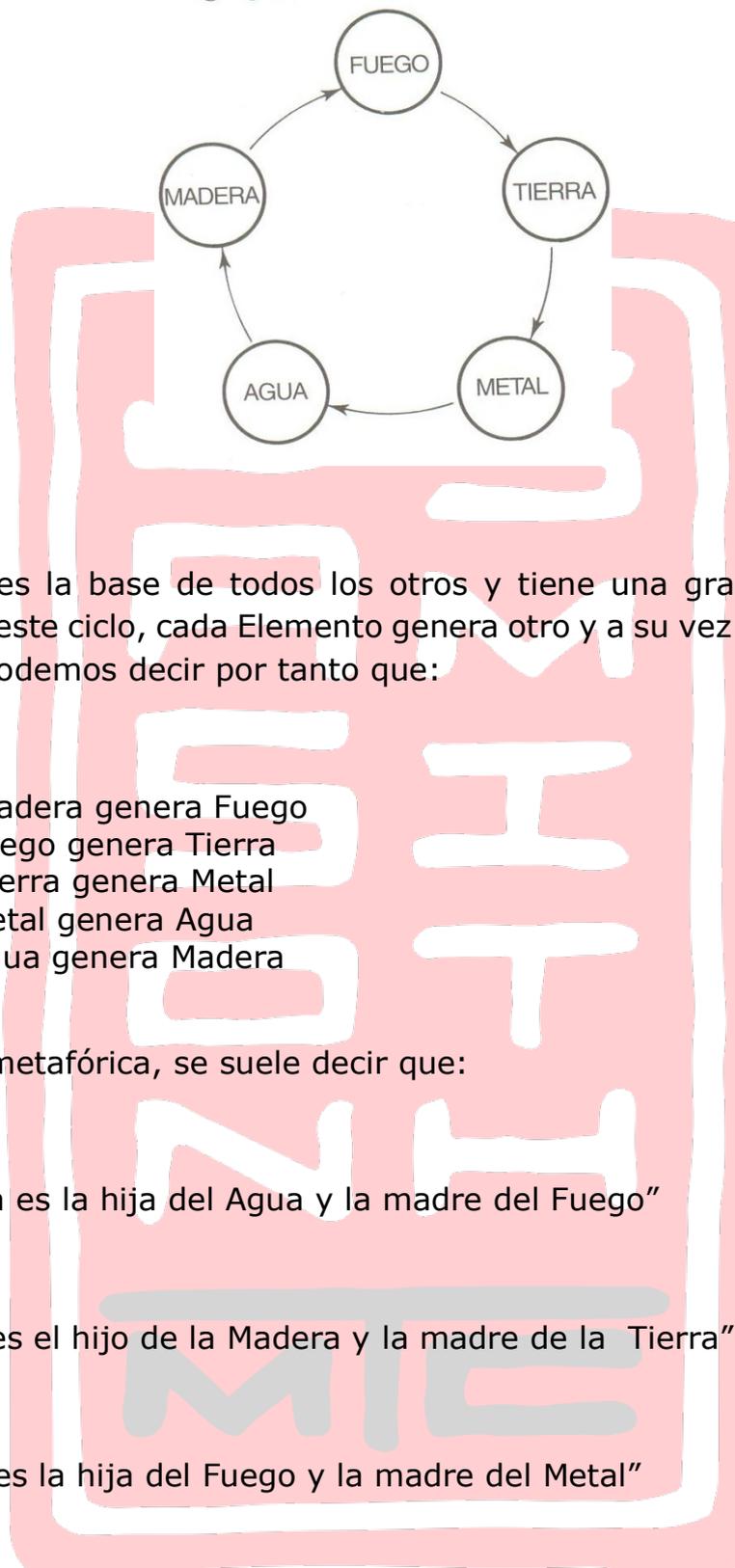
Matemáticamente, hay 36 posibilidades distintas de combinar los 5 Elementos, aunque solamente usamos 5 combinaciones.

- 1- El Ciclo Cosmológico
- 2- El Ciclo de Generación
- 3- El Ciclo de Control
- 4- El Ciclo de Explotación
- 5- El Ciclo de Oposición

Dada la poca repercusión clínica que tiene el ciclo cosmológico, pasaremos directamente a las cuatro siguientes:

El Ciclo de Generación





Este ciclo es la base de todos los otros y tiene una gran relevancia clínica. En este ciclo, cada Elemento genera otro y a su vez es generado por otro. Podemos decir por tanto que:

- La Madera genera Fuego
- El Fuego genera Tierra
- La Tierra genera Metal
- El Metal genera Agua
- El Agua genera Madera

De forma metafórica, se suele decir que:

“La Madera es la hija del Agua y la madre del Fuego”

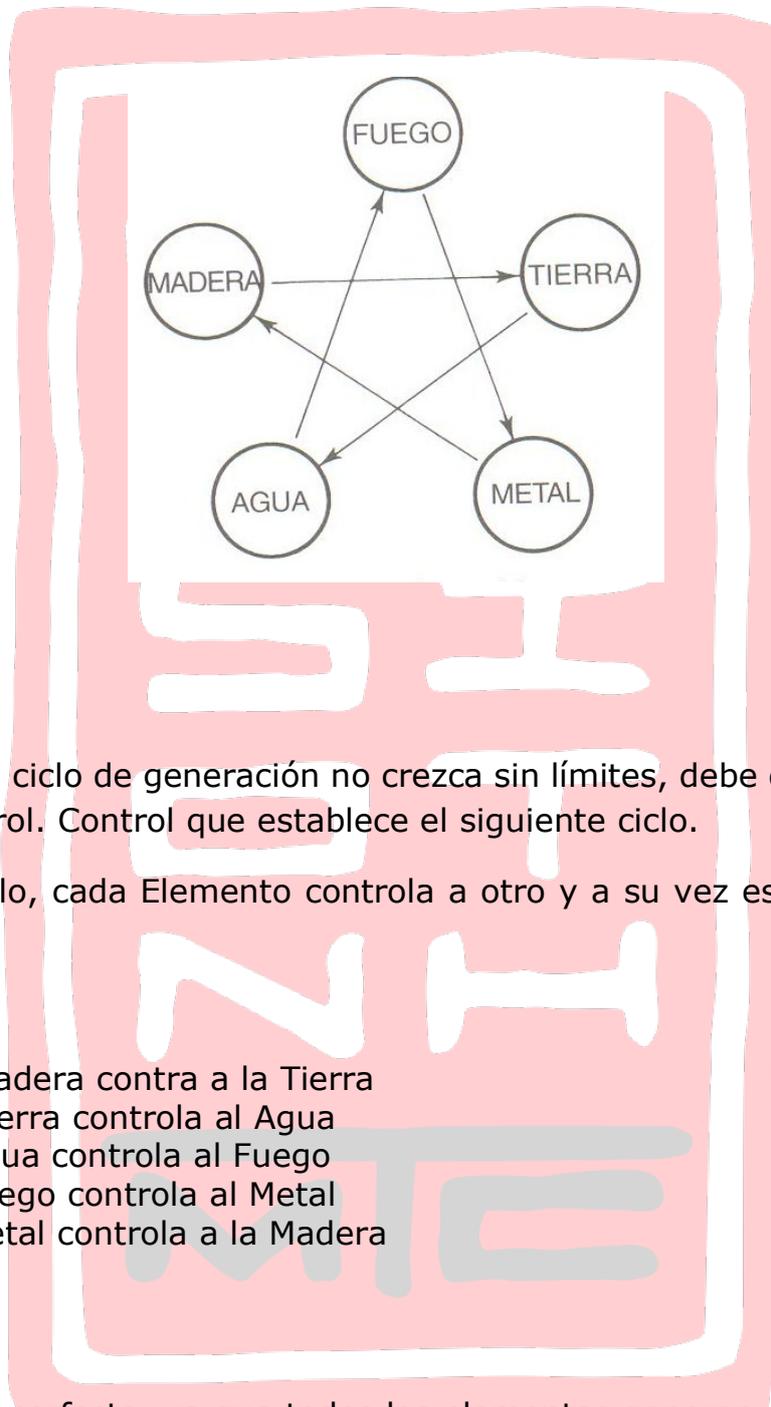
“El Fuego es el hijo de la Madera y la madre de la Tierra”

“La Tierra es la hija del Fuego y la madre del Metal”

“El Metal es el hijo de la Tierra y la madre del Agua”

“El Agua es el hijo del Metal y la madre de la Madera”

## El Ciclo de Control



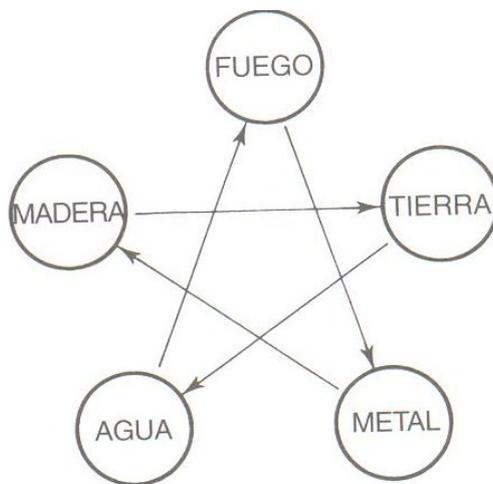
Para que el ciclo de generación no crezca sin límites, debe de haber un cierto control. Control que establece el siguiente ciclo.

En este ciclo, cada Elemento controla a otro y a su vez es controlado por otro.

- La Madera contra a la Tierra
- La Tierra controla al Agua
- El Agua controla al Fuego
- El Fuego controla al Metal
- El Metal controla a la Madera

Es un ciclo perfecto, ya que todos los elementos generan, controlan y son controlados. Es el equilibrio perfecto.

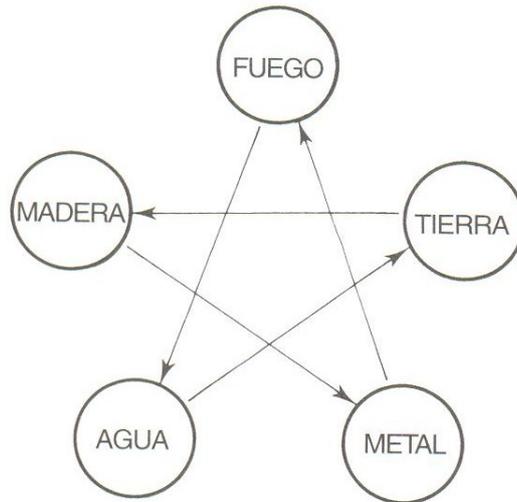
## El Ciclo de Explotación



Este es un ciclo patológico. Es igual al anterior, el de control, pero parte de la premisa de que este ciclo tiene lugar entra en juego cuando un elemento está débil (en insuficiencia) o más fuerte de lo normal (en exceso). El elemento que controla está en exceso, invadirá el controlado. Por ejemplo si la Madera está muy fuerte (suele ser el caso) invadirá la Tierra en lugar de controlarla. Si un elemento está débil, en insuficiencia, el elemento que lo controla lo invadirá sin problema. Por ejemplo si el Metal está débil el Fuego lo invadirá sin problema alguno.



### El Ciclo de Oposición



Este es el segundo ciclo patológico. Es el inverso al Ciclo de Control. El Elemento controlado se vuelve contra su controlador, volviéndose ahora controlador.

Por ejemplo, en equilibrio, el Agua controla el Fuego. Pero si el Fuego está en exceso, este se rebelará contra el Agua y terminara controlándola.

Esto sucede por dos motivos: cuando un elemento está demasiado débil y se deja invadir, controlar. Por ejemplo, si la Tierra está débil, no logra controlar a la Madera que se rebela contra ella y la controla. La Madera en este caso se opone al control de la Tierra. Si el elemento está demasiado fuerte, no se dejará controlar, y pasara a ser controlador. Por ejemplo si el Fuego está muy fuerte, se opondrá al control del Agua y pasará a controlarla.

Resumiendo en la observación de la Naturaleza, nos encontramos con 4 posibilidades, en un ciclo de 5 elementos: dos naturales, dos patológicos:

- El de Generación (equilibrio)
- El de Control (equilibrio)
- El de Explotación (patológico)
- El de Oposición (patológico)

## LOS 5 ELEMENTOS Y LA MEDICINA SISTEMÁTICA

Gracias al sistema de correspondencias del pensamiento Chino Antiguo, se establece una relación entre los fenómenos de la naturaleza

y los del cuerpo humano, es decir entre los 5 Elementos y el cuerpo humano.

Veamos primero las relaciones en la naturaleza, en la cuales todos los elementos tienen una correspondencia con un clima, color, sabor, y punto cardinal. Es decir que al Agua se le asocia el invierno, el frío, negro y salado.

Elementos	Estación	Evolución	Clima	Colores	Sabores	Puntos Cardinales
Madera	Primavera	Nacimiento	Viento	Verde	Acido	Este
Fuego	Verano	Crecimiento	Calor	Rojo	Amargo	Sur
Tierra	Estío	Elaboración	Humedad	Amarillo	Dulce	Centro
Metal	Otoño	Maduración	Seco	Blanco	Picante	Oeste
Agua	Invierno	Conservación	Frío	Negro	Salado	Norte

En el cuerpo humano, las relaciones se establecen de la siguiente manera:

Elementos	Órganos	Vísceras	Sentidos	Tejido	Emoción	Sonido	Secreción
Madera	Hígado	VB	Ojos	Tendón	Enfado	Grito	Lagrima
Fuego	Corazón	ID	Lengua	Vasos	Alegría	Risa	Sudor
Tierra	Bazo	Estómago	Boca	Músculos	Reflexión	Canto	Saliva Fluida
Metal	Pulmón	IG	Nariz	Piel	Tristeza	Llanto	Sec. Nasal
Agua	Riñón	Vejiga	Oído	Huesos	Miedo	Gemido	Saliva Viscosa

Una tabla completa es la que presenta Giovanni Maciocia en *Fundamentos de la Medicina China*:

	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Estaciones	Primavera	Verano	Ninguna <sup>19</sup>	Otoño	Invierno
Puntos Cardinales	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
Colores	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
Sabores	Agrio	Amargo	Dulce	Picante	Salado
Clima	Viento	Calor	Humedad	Sequedad	Frío
Etapa de desarrollo	Nacimiento	Crecimiento	Transformación	Cosecha	Almacenaje
Números	8	7	5	9	6
Planetas	Júpiter	Marte	Saturno	Venus	Mercurio
Yin - Yang	Yang Menor	Yang Máximo	Centro	Yin Menor	Yin Máximo
Animales	Pez	Pájaros	Humanos	Mamíferos	Moluscos
Animales domésticos	Oveja	Ave	Buey	Perro	Cerdo
Granos	Trigo	Judía	Arroz	Caña	Mijo
Órganos Yin	Hígado	Corazón	Bazo	Pulmón	Riñón
Órganos Yang	Vesícula Biliar	Intestino Delgado	Estómago	Intestino Grueso	Vejiga
Órgano de los Sentidos	Ojos	Lengua	Boca	Nariz	Oídos
Tejidos	Tendones	Vasos Sanguíneos	Músculos	Piel	Huesos
Emociones	Cólera	Alegría	Preocupación	Tristeza	Miedo
Sonidos	Grito	Risa	Canto	Llanto	Quejido

## LOS 5 ELEMENTOS: APLICACIONES CLÍNICAS Y MEDICINA CHINA

Con todas estas relaciones sistemáticas que ya hemos visto, podemos decir que:

La Madera genera el Fuego. Por lo tanto el Hígado genera al Corazón. También el Hígado controla los tendones y se abre en los ojos. Su emoción es la mal traducida "ira". La traducción correcta sería enfado. Su órgano acoplado Yang es la Vesícula Biliar.

El Fuego genera la Tierra. Por lo tanto el Corazón genera el Bazo. También controla los vasos sanguíneos y se abre en la lengua. Su emoción es la alegría. Su órgano acoplado Yang es el Intestino Delgado.

La Tierra genera el Metal. Por lo tanto el Bazo genera el Pulmón. También controla los músculos y se abre en la boca. Su emoción es el pensamiento, la reflexión. Su órgano acoplado Yang es el Estómago.

El Metal genera el Agua. Por lo tanto el Pulmón genera el Riñón. También controla la piel y el vello y se abre en la nariz. Su emoción es la tristeza. Su órgano acoplado es el Intestino Grueso.

El Agua genera la Madera. Por lo tanto el Riñón genera el Hígado. También controla los huesos y se abre en los oídos. Su emoción es el miedo. Su órgano acoplado Yang es la Vejiga.

Según este sistema relacional, un problema de oídos está bajo la esfera funcional del Riñón y por tanto del Agua, un problema de piel tiene que ver con el Pulmón y la Humedad afecta al Bazo.

Veamos un ejemplo de cómo entender la esquemática de los cinco elementos, tomando como ejemplo el elemento Agua.



Su color es el negro. Por tanto en clínica cualquier color negruzco podría ser asociado a Riñón.

Su sabor es el salado. Un poco de salado beneficia al Riñón, mientras que un exceso sería perjudicial.

Su clima es el Frío. El Frío es perjudicial para personas con un desequilibrio del Riñón.

Su órgano sensorial es el oído; el oído es nutrido por el Riñón.

Su tejido son los huesos, que son nutridos y alimentados por el Riñón.

Su emoción asociada es el miedo. Personas con un desequilibrio de Riñón podrían (aunque no tiene porqué) mostrar esta emoción en exceso.

Aunque por supuesto todo esto es un modelo teórico que, aunque útil, no debe siempre ser tomado al pie de la letra ya que presenta muchas contradicciones.

## **LOS 5 ELEMENTOS: APLICACIONES CLINICAS Y MEDICINA CHINA**

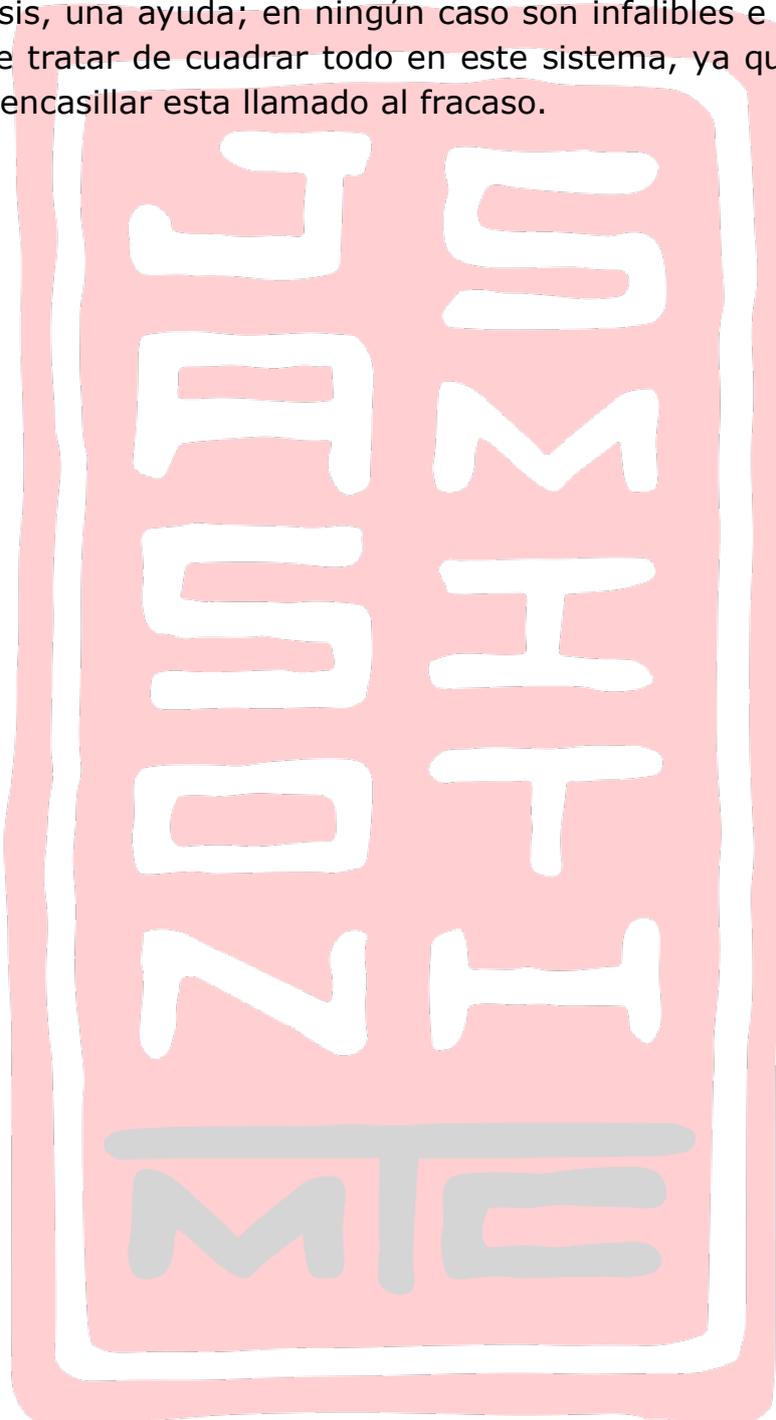
En lo que respecta la teoría de los cinco elementos solamente existirán dos casos patológicos: el ciclo de Explotación y el ciclo de Oposición. Asimismo el propio ciclo de generación puede verse afectado si un elemento está en exceso o en insuficiencia.

En condiciones normales la Madera controla la Tierra; es decir que el Hígado controla el Bazo; pero si el Hígado está en exceso, controlará en exceso e invadirá al Bazo, lo cual resultará en problemas digestivos. A su vez si el Hígado está demasiado fuerte, aparte de controlar en exceso al Bazo, se rebelará contra su elemento controlador, es decir el Metal y el Pulmón, dando paso a un problema respiratorio debido a un problema de Hígado. Es importante recordar que cada vez que hablamos de órganos como el Pulmón, Hígado, etc., hablamos de órganos Chinos y no occidentales. Las funciones occidentales atribuidas a los diversos órganos poco o nada tienen que ver con aquellas que les atribuye la medicina China.

En lo que se refiere al ciclo de generación, si la Tierra está débil, es decir el Bazo, no podrá generar de manera correcta su elemento siguiente, que en este caso es el Metal y consecuentemente el Pulmón estaba débil debido a la insuficiencia del Bazo. Por ejemplo, si hay una insuficiencia de Sangre de Hígado, mediante el ciclo de generación, esta insuficiencia puede transmitirse al Corazón ya que es el hijo del Hígado, generando una insuficiencia de Sangre de Corazón.

## **CONCLUSIONES**

Como cierre a este capítulo sobre los cinco elementos queremos hacer hincapié en la importancia de no perdernos en ellos, recordando siempre que los 5 elementos son un método de trabajo, un esquema, una hipótesis, una ayuda; en ningún caso son infalibles e invariables. No hay que tratar de cuadrar todo en este sistema, ya que cualquier intento de encasillar esta llamado al fracaso.



## PARTE 4:

# LAS SUSTANCIAS VITALES



*El sabio Taoísta cultiva los Tres Tesoros, Jing, Qi y Shen, representados aquí por los tres círculos entre sus manos (www.giovanni-maciocia.com)*

La medicina China contempla el funcionamiento del cuerpo y de la mente como el resultado de la interacción de varias sustancias vitales.

Las Sustancias Vitales son diferentes formas de clasificación de las sustancias importantes que forman y hacen funcionar al ser humano según el marco teórico de la medicina China.

Algunas de ellas como el Qi son muy insustanciales, mientras otras como los Líquidos Orgánicos son muy tangibles. En realidad, el Qi es la base de todo, y todas las sustancias vitales no son más que diferentes manifestaciones del Qi en diferentes grados, desde la más material (Líquidos Orgánicos), hasta la más inmaterial, la Mente (Shen).

Distinguimos 5 tipos de Sustancias Vitales:

- Esencia (Jing)
- Qi
- Sangre
- Mente (Shen)
- Líquidos Orgánicos

De estas cinco, la triada de *Jing*, *Qi*, *Shen* se conoce como Los Tres Tesoros. Es la primera manifestación que estudiaremos.



精

*Jing* – La Esencia

La Esencia es la sustancia más pura del cuerpo y la más preciosa. Se conoce como *Jing*. Como podemos ver arriba, el carácter chino de *Jing* se compone de dos ideogramas: el de arroz (crudo) que se sitúa a la izquierda, y a la derecha algo así como claro o refinado. Juntos nos transmiten la idea de algo que es producido o refinado a través de un proceso, y por tanto de algo único y precioso.

El término *Jing* se ha traducido y explicado de muchas maneras lo cual ha creado cierta confusión. En la medicina China el término de Esencia (*Jing*) se da entre tres situaciones distintas:

### *I La Esencia del Cielo Anterior*

Este es el primer concepto de *Jing*. Cuando el hombre y la mujer realizan el acto sexual uniendo sus energías y dando gestación una nueva vida se forma la Esencia del Cielo Anterior. Esta esencia va a ser la que va a nutrir el feto y embrión durante el embarazo, siendo la única energía presente. Esta energía va a depender de los Riñones de la madre. Es esta misma energía, la de la Esencia del Cielo Anterior, la que va a determinar las cualidades únicas de cada persona es decir la apariencia, la fortaleza y la vitalidad. Esta energía será determinante en nuestra vida y equilibrio físico y emocional. Por decirlo de alguna forma metafórica, la Esencia del Cielo Anterior es la cantidad de dinero con la cual nacemos y tenemos en nuestro banco y debemos administrar a lo largo de nuestra vida. Esta energía es inamovible, no pudiendo aumentarla pero si trabajarla.



### *II La Esencia del Cielo Posterior*

Tras nuestro nacimiento esta segunda energía básica entra en juego. Extraemos esta energía de las comidas y líquidos que ingerimos y que son extraídos transformados y transportados por el sistema digestivo, que según la medicina China está formado por el Bazo y el Estómago. Dice un clásico de medicina China que "la esencia del Cielo Anterior se

*origina de los padres, la esencia del Cielo posterior se origina de la comida."*

La Esencia del Cielo Anterior depende de los Riñones; la Esencia del Cielo Posterior del Bazo y del Estómago.



### *III La Esencia del Riñón*

Esta esencia nace de la interacción de las dos anteriores, es decir de la del Cielo Anterior y de la del Cielo Posterior. Por tanto deriva tanto del Cielo Anterior como de Cielo Posterior. Tiene una parte hereditaria que es inamovible, pero también tiene otra que se reabastece día tras día con la ingesta de comida y bebida. Esta esencia se almacena en los Riñones, circulando por todo el cuerpo y en especial por los Ocho Vasos Maravillosos.

Esta Esencia va tener una función muy importante. Va a determinar los grandes ciclos en la vida de una persona, es decir el crecimiento, reproducción, desarrollo, madurez sexual, concepción, embarazo, menopausia y vejez. Todos los grandes ciclos vitales y hormonales tanto del hombre como de la mujer dependen de la Esencia del Riñón. Por tanto ya podemos imaginar que en casos de retraso en el crecimiento de un niño o amenorreas primarias (por citar algunos ejemplos) la Esencia del Riñón (*Jing*) estará involucrada.

Esta Esencia de Riñón es la que va tener el papel más importante en fisiología como desarrollaremos a continuación. Enumeramos a continuación sus características más importantes:

*Controlar el crecimiento, reproducción y desarrollo*

Como hemos dicho la Esencia va a ser la base del crecimiento, reproducción, desarrollo y vejez. En niños va a gobernar el desarrollo cerebral normal, así como el crecimiento de huesos, dientes y pelo. Controlará también la madurez sexual y sistema reproductivo; por tanto en problemas de infertilidad, la Esencia estará involucrada. La vejez es una manifestación del declive y agotamiento de esta Esencia.



Al ser una energía muy densa, la más densa de todas, no tiene la rapidez y fluidez del Qi y de la Sangre. Esta Esencia se mueve en ciclos. Estos ciclos van a determinar nuestros grandes cambios vitales. Son ciclos de siete años para las mujeres y de ocho años para los hombres.

Dice el primer capítulo del Su Wen (Preguntas Sencillas):

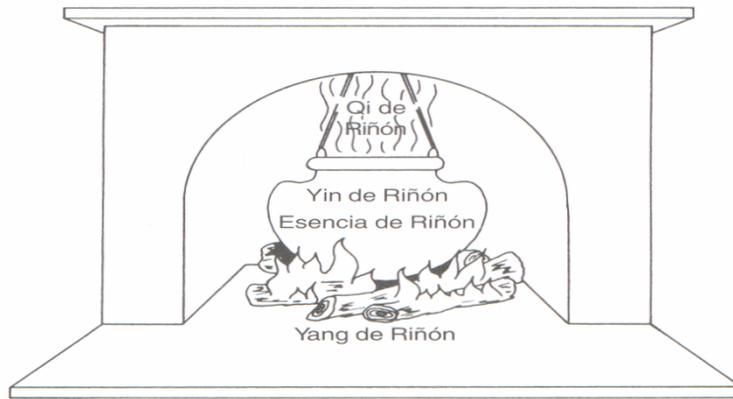
*“En una mujer, cuando alcanza la edad de siete años, su energía de riñón aumenta su actividad; surgen los dientes permanentes y su pelo se desarrolla. A la edad de 14, aparece su tianguí; en este momento, su canal ren mai aumenta su actividad, su canal chong mai también. Sucede el momento de su menstruación y ya puede procrear. A la edad de 21 años, la energía de riñón alcanza su estado de plena actividad, nacen sus muelas del juicio y su desarrollo es completo. A la edad de 28 sus tendones y pelos alcanzan su máxima fortaleza, y todos sus tejidos alcanzan su condición más robusta. A la edad de 35, sus canales se debilitan, el cutis empieza marchitarse, y su pelo empieza a caer. A partir de los de nueve años sus canales ren y chong se debilitan, su*

*tiangui está exhausto, sus canales se obstruyen, su estructura física decae y es incapaz de tener hijos*’.

*“ En un hombre, cuando alcanza la edad de ocho años, su energía de riñón se fortalece; su pelo se desarrolla y surgen sus dientes definitivos. A la edad de 16, su energía de riñón aumenta su actividad, aparece su tiangui, su energía esencial se incrementa y fluye a raudales. Su Yin y Yang se armonizan y ya es capaz de procrear. A la edad de 24, su energía de riñón alcanza su estado de plena actividad; sus tendones y huesos se fortalecen, nacen sus muelas del juicio, y todos sus tejidos alcanzan su condición más robusta. A la edad de 32, sus tendones y huesos alcanzan su pleno desarrollo, sus músculos llegan a su plenitud. A la edad de 40, su energía de riñón comienza a debilitarse, su pelo empieza a caer y sus dientes empiezan marchitarse. A la edad de 48, su energía Yang se debilita y se va agotando, su cutis se marchita y el pelo de sus sienes se vuelve blanco. A la edad de 56, su energía del hígado empieza debilitarse; sus tendones pierden su flexibilidad, su tiangui está exhausto y su esencia vital disminuye, sus riñones se debilitan y todo su cuerpo empieza a decaer. A la edad de 64 sus dientes y pelo caen, su riñones pierde su capacidad de hospedar líquidos y debido a su merma sus cinco órganos y sus seis vísceras se resienten, su esencia vital se debilita y toda su estructura física tendrán declive aceleradamente.”*

Es la base del Qi de Riñón

El Riñón es la base de todas las energías del cuerpo. Todas las energías del Riñón interactúan entre ellas de la siguiente manera:



Imaginemos una gran olla repleta de líquido. Debido a que la Esencia de Riñón es densa y es como un fluido, tiene atributos de carácter Yin. El líquido que llena la olla sería esa Esencia y ese Yin de Riñón. El Fuego que calienta esa olla sería el Yang de Riñón. Bajo el calor del Yang de Riñón, el Yin y la Esencia de Riñón producen el Qi de Riñón, que sería el vapor que resulta de la combustión del líquido.

Por tanto, como vemos en esta metáfora, necesitamos la Esencia de Riñón para transformar bajo el calor del Yang de Riñón el Yin de Riñón en Qi de Riñón.

### Producir la Médula

La Médula a la cual se refiere la medicina china es distinta a la de la medicina occidental. La médula en medicina China incluye la médula ósea, el cerebro, y la médula espinal.

La Esencia produce la Médula que a su vez produce la médula ósea, la médula espinal y el cerebro. La Médula nutre el Cerebro y la médula espinal y forma la médula ósea.

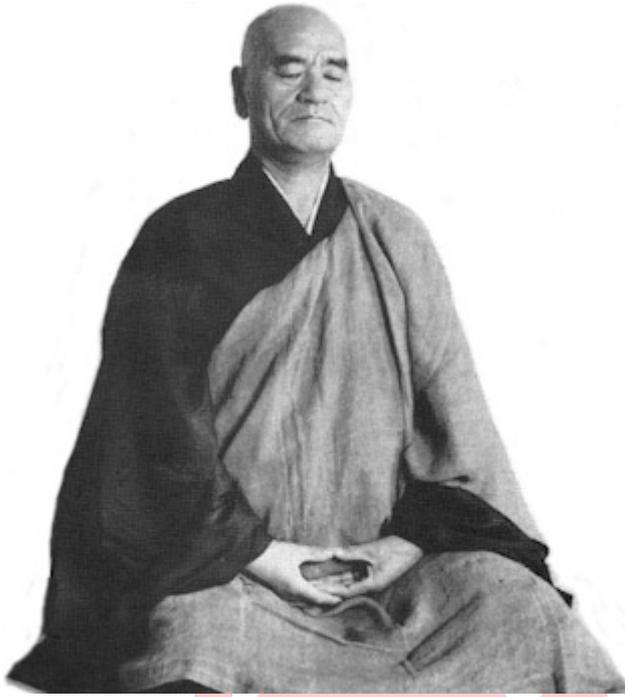


Es la base de la fuerza constitucional

La Esencia determina nuestra fuerza constitucional y resistencia ante factores patógenos exteriores. Por tanto personas propensas a resfriados, gripes y otras enfermedades externas pudieran tener un problema de Esencia.



La Esencia es inamovible en cantidad, pero su calidad puede ser mejorada mediante ejercicios energéticos como el *Taiji* o el *Qi Gong*, así como mediante cualquier sistema que logre reforzar nuestro sistema energético.



氣

QI

Qi se suele traducir como “fuerza vital” equivalente al *prana* de la ciencia Hindú Yoguica. Sin embargo un análisis de sus caracteres originales revela que el Qi (氣) es el vapor (气) que emana del arroz (米) cuando lo estamos cocinando. Y dado que el arroz históricamente ha sido una de las bases de la alimentación china podemos así entrever la relevancia e importancia en la cultura china del Qi.

Existe un solo Qi sólo que se expresa en infinidad de densidades y vibraciones distintas. Podremos compararlo a la comunicación: existe una sola comunicación pero se puede realizar de diferentes formas: hablada, escrita, señales de humo... es por ello que veremos que existen varios tipos de Qi, cada uno de ellos con formas y funciones diferentes en el cuerpo.



En el cuerpo existen seis formas fundamentales de Qi.

- Qi Original (*Yuan Qi*)
- Qi de los Alimentos (*Gu Qi*)
- Qi de Reunión (*Zong Qi*)
- Qi Verdadero (*Zhen Qi*)
- Qi Nutritivo (*Ying Qi / Rong Qi*)
- Qi Defensivo (*Wei Qi*)

Veamos a continuación todas ellas en detalle.

#### *Qi Original – Yuan Qi*

Existen varias traducciones, aunque la más aceptada es la de Qi Original. El *Yuan Qi* está estrechamente ligado a la Esencia, hasta tal punto que podemos decir que es una expresión de la Esencia en forma de Qi. Es por tanto mucho más dinámica y sutil que la Esencia, ya que recordemos que esta es muy densa y burda. Se dice que este Qi incluye el Yin Original (*Yuan Yin*) y el Yang Original (*Yuan Yang*). Por tanto este Qi Original puede considerarse la base de todo el Yin y Yang del cuerpo.

En la práctica clínica es importante destacar varios aspectos: primero que representa la fuerza dinámica que hace que se ponga en marcha toda la actividad funcional de todos los órganos. Segundo que facilita la transformación y producción de varios tipos de Qi. Tercero que ayuda en la producción de la Sangre. Cuarto, que se manifiesta en los puntos *Yuan* de cada canal. Con acupuntura existen ciertos puntos a través de los cuales podemos acceder a ese *Yuan Qi*.

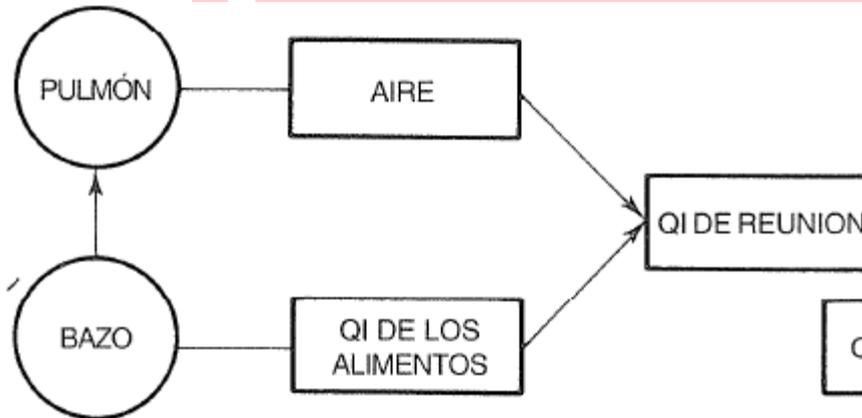
### Qi de los Alimentos – Gu Qi



Éste es el Qi de la comida. Según entran los alimentos en el estómago son descompuestos y madurados por este para ser posteriormente transformados en Qi de los Alimentos por parte del Bazo. No obstante este Qi de los alimentos aún no puede ser utilizado por el cuerpo. Es como una gasolina sin refinar.

### Qi de Reunión – Zong Qi

Desde el Bazo-Estómago, este Qi de los Alimentos asciende hacia el Pulmón donde se mezcla con el *Kong Qi*, que representa el Qi extraído del aire. La mezcla resultante del Qi de los Alimentos y del Qi del Aire se denomina *Zong Qi*, Qi de Reunión.



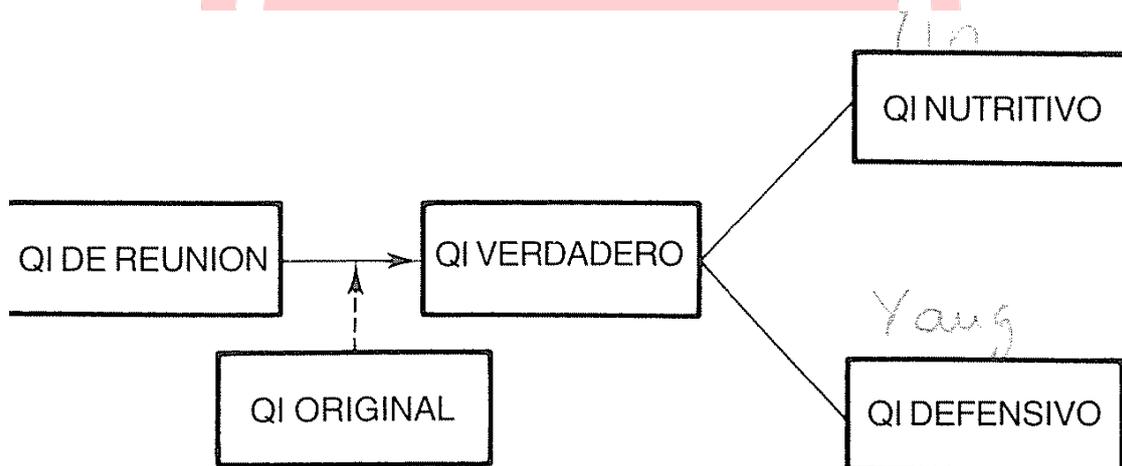
### Qi Verdadero – Zhen Qi

El Qi de Reunión se transforma en Qi Verdadero gracias a la acción del Qi Original (*Yuan Qi*). Este Qi es el último eslabón en el proceso de génesis del Qi y ya puede ser utilizado por el cuerpo, ya que es este Qi que circula en los canales y nutre los órganos. Este Qi Verdadero tiene

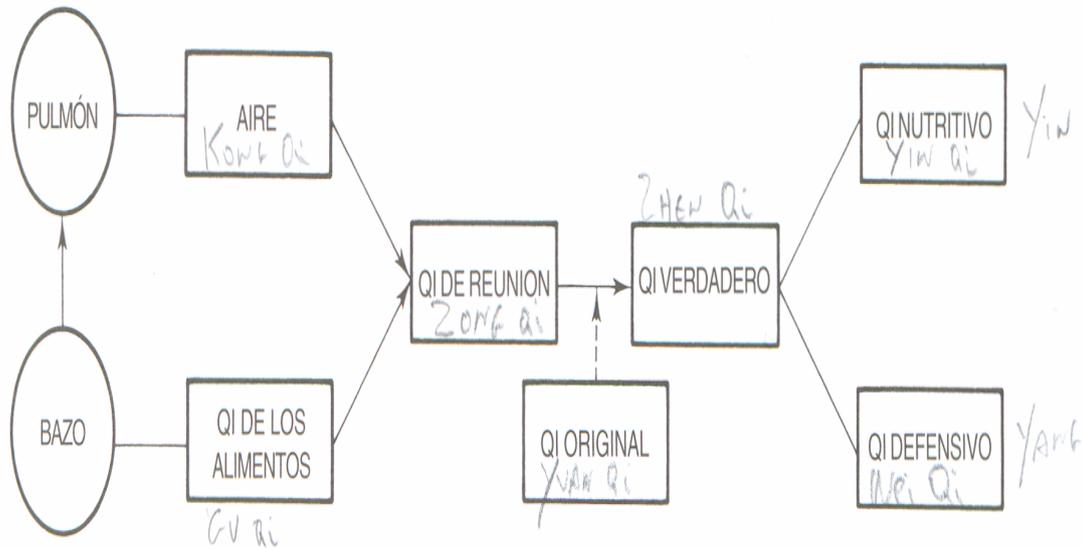
dos formas distintas: el Qi Nutritivo (*Ying Qi*) y el Qi Defensivo (*Wei Qi*).

El Qi Nutritivo (*Ying Qi*) es el que nutre los órganos internos y el cuerpo. Fluye junto con la sangre tanto en los canales acupuntura como los vasos sanguíneos. Cuando insertamos la aguja de acupuntura, este es el Qi sobre el cuál actuamos. Es la expresión Yin del Qi Verdadero.

El Qi Defensivo (*Wei Qi*) es la expresión Yang del Qi Verdadero y como tal circula por la parte externa del cuerpo, protegiéndolos de los ataques de factores patógenos externos como el Viento, Frío, Calor y Humedad. Asimismo calienta, humedece y regula la apertura y cierre de los poros y por tanto la sudoración, y haciendo esto regula también la temperatura corporal. Cuando nos referimos a la parte externa del cuerpo nos referimos a la piel y músculos.



En este gráfico extraído del libro de Giovanni Maciocia *Los Fundamentos de la Medicina China* podemos ver este proceso de génesis del Qi perfectamente ilustrado.



Ahora que hemos visto cómo se crea el Qi, vamos a pasar a ver sus diferentes funciones.

Es importante no confundir el Qi con la Esencia, ya que aunque ambas son una forma de Qi, tiene cualidades diferentes como podemos ver en la tabla siguiente:

### **ESENCIA**

Deriva de los padres

No se regenera

Sigue ciclos largos de 7/8 años

Es muy densa

Reside en los Riñones

### **QI**

Se forma tras el nacimiento

Se regenera fácilmente día a día

Sigue ciclo cortos

Es más fluida

Se mueve por todo el cuerpo

### LAS FUNCIONES DEL QI

Existen seis funciones básicas del Qi: transformación, transporte, contención, elevación, protección y calentamiento.

### *Transformación*

En primer lugar el Qi transforma. Fundamentalmente transforma los alimentos y fluidos y aire en partes claras y turbias. Las partes claras serán aprovechadas por el cuerpo y las turbias excretadas.

### *Transporte*

Tras la transformación viene el proceso de transporte. En realidad estos procesos están estrechamente ligados. El Qi transforma las varias sustancias dentro y fuera de las estructuras del cuerpo. Las posibles direcciones son arriba, abajo, dentro o fuera.

### *Contención*

El Qi se encarga de sujetar los fluidos y la Sangre de sus respectivos lugares para que éstos no se extravasen. Por ejemplo, hace que la sangre no se salga de las venas y arterias.

### *Elevación*

El Qi es la fuerza que hace que todas las estructuras corporales se mantengan en su lugar. Cuando hay patología en la función de Elevación del Qi decimos que hay Hundimiento de Qi. Esto también puede ocurrir cuando hay un sangrado menstrual abundante.

### *Protección*

El Qi Defensivo mayoritariamente nos protege de la invasión factores patógenos externos como el Viento, Frío y Humedad.

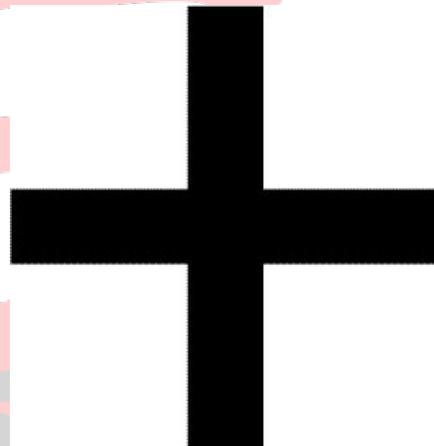
### *Calentamiento*

El calor fisiológico es absolutamente necesario ya que todos los procesos dependen de ese calor. El Qi (en su expresión Yang) es el responsable de ello, sobre todo el Yang Qi de Riñón.

### DIRECCIONES DEL QI

El Qi no se mueve de forma anárquica en el cuerpo, sino que responde a unos movimientos muy concretos. Este movimiento correcto del Qi es fundamental para el equilibrio fisiológico del cuerpo. Cada órgano del cuerpo tiene una función diferente y por tanto el Qi de cada uno de ellos debe moverse en la dirección correcta.

El mecanismo de las distintas direcciones del Qi es llamado "ascenso-descenso y entrada-salida". En las Preguntas Sencillas (capítulo 68) se dice que *"si las cuatro situaciones no tienen lugar de forma constante, serán anormales y perversas y llegará el desastre y la calamidad."* Este mecanismo se llama Qi Ji.



*Qi Ji – El mecanismo del Qi*

### PATOLOGIA DEL QI

En lo que se refiere al Qi veamos por último las cuatro distintas patologías que puede tener: insuficiencia, hundimiento, estancamiento o rebeldía.

#### *Insuficiencia de Qi*

El órgano afectado tiene poco Qi. Suele suceder (aunque no únicamente) en el Bazo, Pulmón o Riñón. Esto afecta enlenteciendo y a veces impidiendo que el órgano pueda realizar sus funciones. Por ejemplo una digestión lenta podría ser debida a una insuficiencia de Qi de Bazo.

Manifestaciones clínicas de una insuficiencia de Qi incluyen leve falta de aliento, voz débil, sudoración espontánea, poco apetito, cansancio y un pulso Vacío. Éstas son manifestaciones generales, debiéndose añadir posteriormente las específicas de cada órgano.

### Hundimiento de Qi

Si el Qi no es fuerte puede haber prolapsos. Esto suele suceder con el Qi de Bazo y de Riñón. El Hundimiento de Qi se caracteriza por sensación de algo que tira hacia abajo, cansancio, languidez, depresión y prolapso de órganos. Además de esto, tenemos que añadir la sintomatología general de la insuficiencia de Qi, ya que el Hundimiento de Qi es una forma de insuficiencia de Qi. Es decir que en el Hundimiento de Qi va implícita la insuficiencia de Qi.

### Estancamiento de Qi

El Qi puede estancarse y no circular, lo cual le suele suceder al Qi de Hígado, que tiende a estancarse y a no realizar su función de expandirse libremente por todo el cuerpo. Aparte del Hígado, otros órganos (Intestinos y Pulmones) pueden afectarse.

Las manifestaciones clínicas del estancamiento de Qi incluyen una sensación de distensión, un dolor de distensión que se mueve de un sitio a otro (contrariamente al del estancamiento de Sangre que es fijo), depresión, irritabilidad, cambios de humor repentino, suspiros frecuentes y un pulso de cuerda.

### Qi Rebelde

El Qi fluye en una dirección opuesta o equivocada. Esto es muy típico en el Qi de Estómago, y causa reflujo, acidez, vómitos e hipo.

La sintomatología dependerá del órgano afectado, ya que cada órgano tiene una dirección específica del Qi. Por ejemplo:

Qi de Bazo: asciende

Qi de Estómago: desciende

Qi de Pulmón: desciende

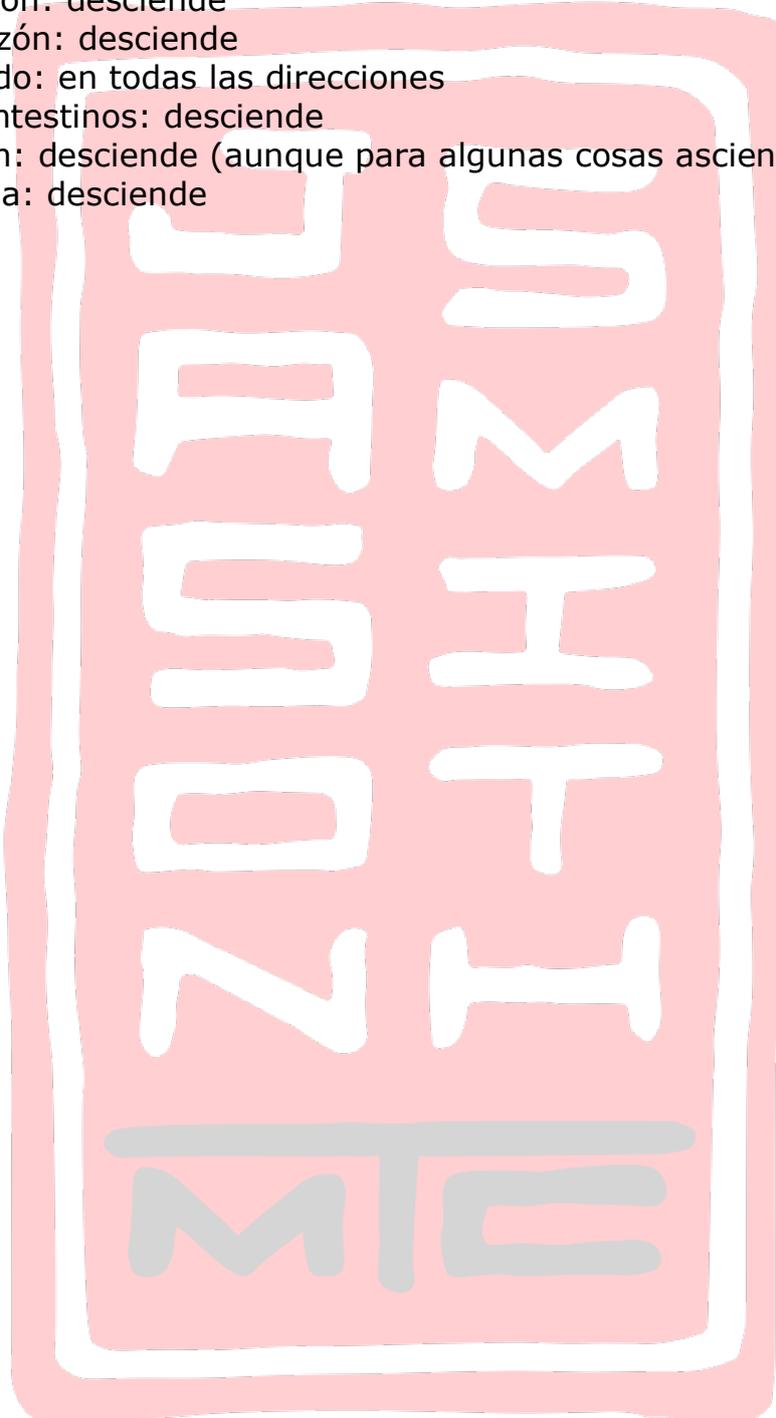
Qi de Corazón: desciende

Qi de Hígado: en todas las direcciones

Qi de los Intestinos: desciende

Qi de Riñón: desciende (aunque para algunas cosas asciende)

Qi de Vejiga: desciende



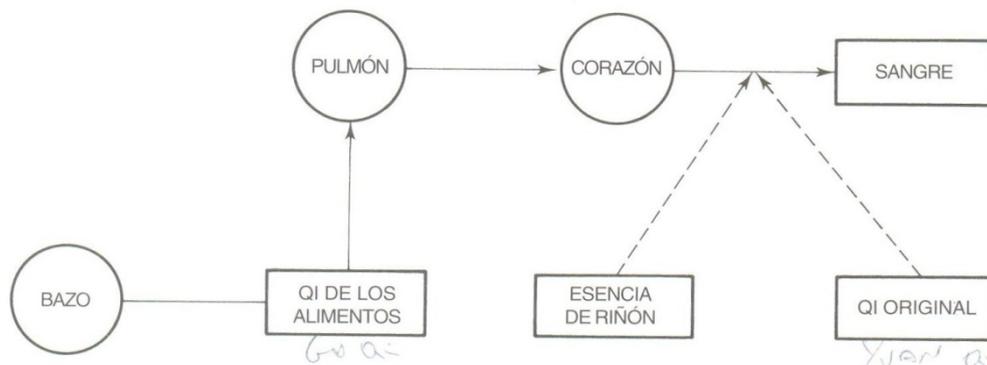


## Sangre (Xue)

La Sangre (*Xue*) es una forma de Qi, aunque muy densa y material. Tan densa y material que podemos verla, pero no debemos olvidar que a pesar de ello sigue siendo una manifestación del Qi. Debido a su densidad y forma material tiene un carácter Yin.

La Sangre es producida por el Qi de la comida (*Gu Qi*) que recordemos es producido por el Bazo. Cuando este Qi de la comida asciende hasta el Pulmón, este último lo empuja hacia el Corazón donde es transformado en Sangre, bajo la acción del *Yuan Qi* y de la Esencia de Riñón.

Por lo tanto en su génesis actúan: Bazo, Estómago, Pulmón, Riñón y Corazón. De ello deducimos que para cualquier insuficiencia de Sangre, debemos tonificar estos órganos, sobre todo el Bazo y el Riñón.



La Sangre nutre y humedece el cuerpo. Por ejemplo la Sangre de Hígado humedece los ojos, piel y pelo. Asimismo la sangre es esencial para la mente ya que consigue "anclarla y enraizarla" de manera que esta no deambule. De hecho, el capítulo 26 de las Preguntas Sencillas dice que "*La Sangre es la Mente de una persona*"; el Eje Espiritual en el capítulo 32 dice que "*cuando la Sangre está armonizada, la Mente tiene una residencia*".

Aunque la Sangre nutre e irriga todos los órganos, tiene una especial sinergia fisiológica con los siguientes órganos:

*Bazo:* El Bazo participa en su génesis como hemos visto anteriormente y la mantiene en sus vasos para que no se extravase. Esto explica el motivo por el cual un Qi de Bazo insuficiente puede ser una causa de hemorragias.

*Corazón:* el Corazón produce y gobierna la Sangre y los vasos sanguíneos responsables de su circulación.

*Hígado:* El Hígado la almacena. Cuando la persona se tumba y descansa, la Sangre va hacia el Hígado, y cuando se levanta y está activa la Sangre se expande hacia todo el cuerpo, realizando el aporte sanguíneo necesario. También la Sangre de Hígado humedece los ojos y los tendones.

*Pulmón:* El Pulmón ayuda al Bazo en su génesis e infunde Qi a los vasos sanguíneos para que la circulación sanguínea impulsada por el Corazón se pueda realizar.

*Riñón:* El Riñón participa en su génesis.

A tener en cuenta de todo esto es la siguiente relación: el Corazón gobierna la Sangre, el Bazo la mantiene en sus vasos y el Hígado la almacena.

Es necesario puntualizar que la sangre menstrual no es considerada sangre normal según la medicina China, sino que se considera *Tian Gui*. El *Tian Gui* es la sangre menstrual en mujeres y el esperma nombres, originándose directamente de la Esencia de Riñón. Es una manifestación directa del *Jing*.

### Patologías de la sangre

Existen tres posibles patologías de la Sangre: Insuficiencia, Estancamiento o Calor.

#### *Insuficiencia de Sangre*

Si hay una Insuficiencia de Sangre, no se genera ni se produce la suficiente Sangre. Esto suele deberse a una insuficiencia de Qi de Bazo y Estómago, aunque el Hígado y Riñones pueden estar también implicados.

La sintomatología de la insuficiencia de sangre es la siguiente: cara pálida, mareos, mala memoria, entumecimiento u hormiguero de las extremidades, visión borrosa, insomnio (suele ser inicial, es decir que a la persona le cuesta quedarse dormida), sensación de moscas

volantes en los ojos, cansancio, depresión, leve ansiedad, labios pálidos, menstruaciones escasas o amenorrea en mujeres, lengua Pálida y Delgada (aunque si se mezcla con otros síndromes la lengua será completamente distinta) y un pulso Rugoso o Filiforme. Estos signos y síntomas representan la sintomatología general de una insuficiencia de Sangre. Los dos órganos más propensos a esta patología son el Hígado y el Corazón. Cuando estudiemos sus síndromes específicos veremos la diferenciación entre ambas insuficiencias de Sangre.



*Moscas volantes (midosopsias)*

Cabe señalar que la insuficiencia de Sangre afecta más a mujeres que hombres. Esto es debido a la función menstrual y a la pérdida de Sangre, aunque esto no quiere decir que un hombre no podrá tener una insuficiencia de Sangre. Solo que son más propensas.

### *Estancamiento de Sangre*

Si la Sangre no fluye correctamente por los vasos terminará estancándose. Síntomas y signos de un estancamiento de Sangre incluyen tez oscura, labios morados, dolores fijos y punzantes, masas abdominales que no se mueven, uñas moradas, sangrados con sangre oscura y coágulos oscuros, reglas dolorosas y con coágulos oscuros (aunque no haya dolor la presencia de coágulos en la sangre es suficiente para diagnosticar un estancamiento de sangre), una lengua morada y un pulso de Cuerda o Rugoso.

Una vez más esta es la sintomatología general de un estancamiento de Sangre sin diferenciar ningún órgano en especial. El órgano principalmente afectado por esta patología es el Hígado, aunque el Corazón, Pulmones, Estómago, Intestinos y Útero pueden verse también afectados. A la hora de diagnosticar un estancamiento de

Sangre una característica principal será la del dolor fijo y punzante, contrariamente al dolor del estancamiento de Qi que es errático.

Ejemplo clínico: una mujer de 37 años acude a consulta por cansancio. Entre otros síntomas presenta moscas volantes, hormigueo de las manos y menstruaciones escasas. Este es un caso claro de insuficiencia de Sangre.

### *Calor de Sangre*

Manifestaciones generales del calor de Sangre incluyen una sensación de calor, problemas de piel con erupciones rojas, sed, sangrado, lengua roja y pulso rápido. Esto puede variar según que órgano esté involucrado.

## **INSUFICIENCIA DE SANGRE**

Tez pálida

Mareos

Parestesias

Visión Borrosa

Mala memoria (Corazón)

Depresión (Corazón)

Ligera ansiedad (Corazón)

Insomnio (Corazón)<sup>o</sup>

Labios Pálidos

Periodos escasos o amenorrea

Moscas Volantes

Pelo seco

Piel seca

Uñas frágiles

Lengua pálida, delgada y un poco seca

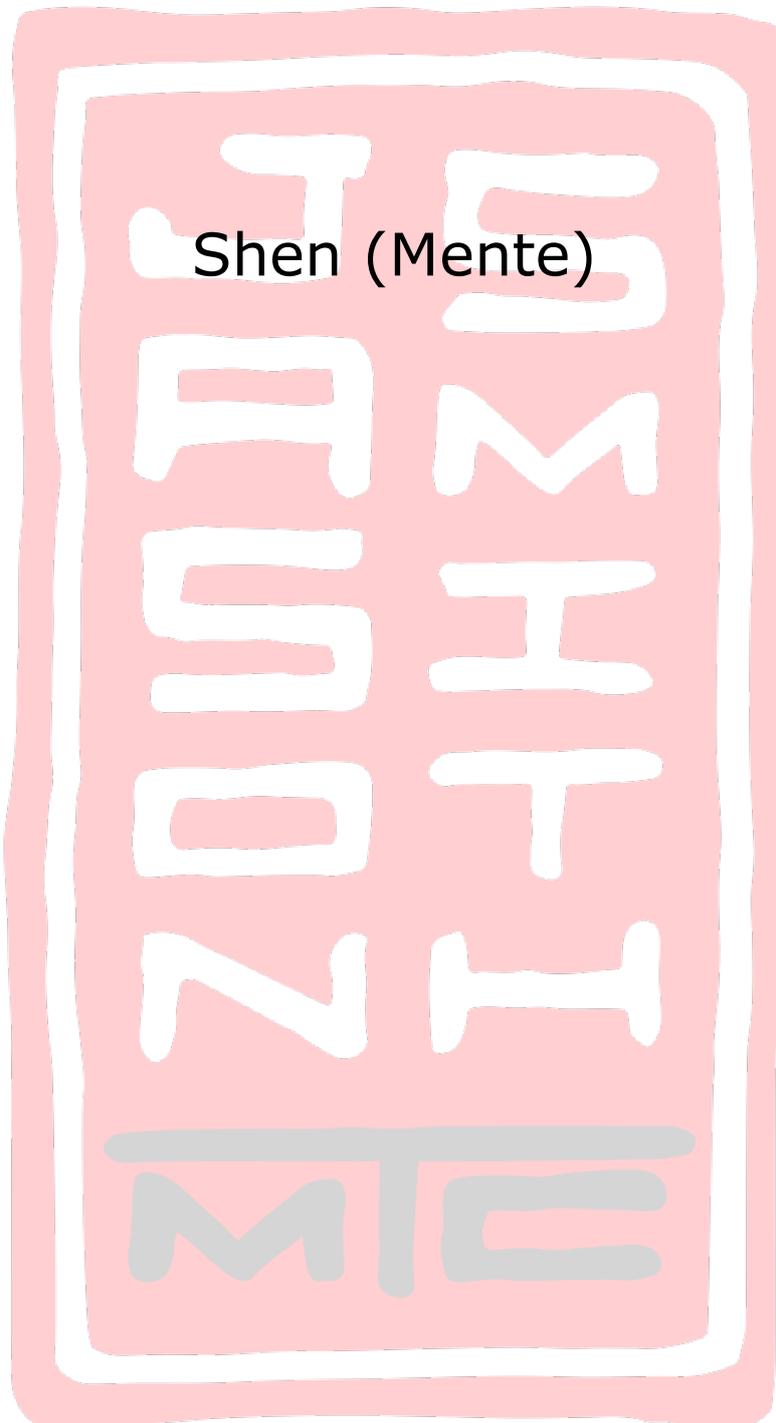
Pulso rugoso

## **ESTANCAMIENTO DE SANGRE**

Tez oscura

Labios y lengua morados

Dolor fijo, penetrante y punzante



神

# SHEN

"Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point".

Blaise Pascale

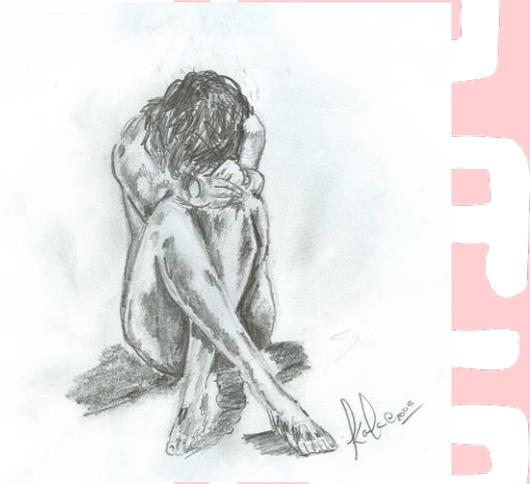
(Conferencia de G. Maciocia, Madrid, Marzo 2011)



De todos los tipos de Qi, la Mente representa el estado más sutil e inmaterial de todos. En este contexto, nos referimos a *Shen* como Mente, ya que existe otro contexto que reúne los cinco aspectos psico espirituales del ser humano (*Shen, Hun, Po, Yi y Zhi*) y que también se

denomina *Shen*. Pero en este contexto cuando nos referimos a *Shen* como una de las sustancias vitales y uno de los Tres Tesoros nos referimos a *Shen* como Mente.

La Mente reside en el Corazón que es su morada, y se nutre de la Esencia Prenatal almacenada en los Riñones y de la Esencia Postnatal generada por el Bazo y Estómago. Por tanto, una insuficiencia de Qi de Bazo y/o Estómago o Riñones, resultará en una Mente con tendencia a depresiones, infelicidad, ansiedad...



la Mente (*Shen*) que según la medicina China reside en el Corazón es en cierto modo comparable a lo que entendemos por mente en occidente, siendo responsable de los siguientes procesos: conciencia (es decir ser conscientes de), pensamiento, memoria (tanto de datos como de eventos pasados), autoconocimiento, cognición (percepción y reacción ante estímulos), sueño (es decir el acto de dormir y la calidad del sueño), inteligencia, ideas, sentimientos (ya que es la mente quien los canaliza), órganos sensoriales (también en cuanto a la percepción, ya que es la mente quien analiza y ordena todos los estímulos).

Las cinco emociones, como ya hemos visto, afectan a un órgano determinado según la relación entre los cinco elementos (la ira afecta al Hígado, la tristeza al Pulmón...) pero es solamente la Mente (*Shen*), quien reconoce, siente y procesa esta información. Es por ello que el Corazón es el Emperador de todos los órganos y todas las emociones terminan afectándole.



Por tanto, podemos establecer la siguiente relación entre los Tres Tesoros y órganos:

El Corazón atesora la Mente

El Estómago y Bazo producen el Qi

Los Riñones almacenan la Esencia

PARTE 5:  
**LOS LIQUIDOS ORGÁNICOS**



*Jin Ye* es el término chino para designar los Líquidos orgánicos.

津

El primer ideograma de la izquierda es Jin y está formado por dos partes:

- La primera parte son tres puntos como si fueran gotas que representa el agua (Shui).

- La otra parte del ideograma Jin representa una mano que tiene una rama o una pértiga encima de una barca, simbolizando el lugar donde se hace avanzar el barco con la ayuda de una pértiga.

Jin puede significar empapar, humedecer, humedad, la saliva.

En MTC se designa a los Líquidos orgánicos claros, limpios y fluidos que se desliza por la superficie del cuerpo (piel, pelos...).

液

El ideograma Ye se compone también de dos partes y al igual que Jin:

- La parte de la izquierda también simboliza el agua (Shui).

- La parte derecha representa la noche, la idea de caminar por la noche o en la oscuridad.

Se puede decir que el sentido general de Ye es "líquido, jugo, zumo, secreción".

En MTC se designa Yin a los Líquidos orgánicos más espesos, más viscosos, que circulan en las profundidades del cuerpo (articulaciones, vísceras, cerebro).

Puede decirse que el *Jin* significa "humedad" o "saliva", mientras que Ye significa "fluido".

*Jin* se puede atribuir a cualquier cosa líquida, mientras que *Yin* se atribuye a los fluidos de los organismos vivos (como el de la fruta).

En la MTC, ambos términos *Jin Ye*, se refieren a los Fluidos o Líquidos orgánicos de nuestro organismo.

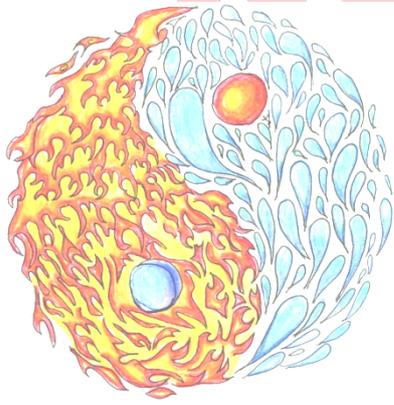
### **Función de los Líquidos orgánicos (*Jin Ye*)**

#### \* Humedecer y nutrir por imbibición

La principal función de los Líquidos Orgánicos es evidentemente la de humedecer, pero son también el medio en el que circulan las sustancias nutritivas que van a alimentar los tejidos.

En caso de disfunción se observará: sequedad de piel, de ojos, de la nariz, de la boca, de los intestinos (estreñimiento) y de todos los tejidos en general.

#### \* Equilibrar el Yin y el Yang



Los Líquidos orgánicos permiten la regulación de la temperatura del cuerpo y la adaptación a las variaciones climáticas (cuando hace calor se transpira más, pero se orina poco; cuando hace frío se orina mucho pero se transpira poco).

En las enfermedades de Calor (*Wen Bing*) la presencia o ausencia de los Líquidos orgánicos determinan el pronóstico.

En caso de disfunción observaremos deshidratación, trastornos neurovegetativos, diabetes, etc.

### **Producción de los Líquidos orgánicos (Jin Ye)**

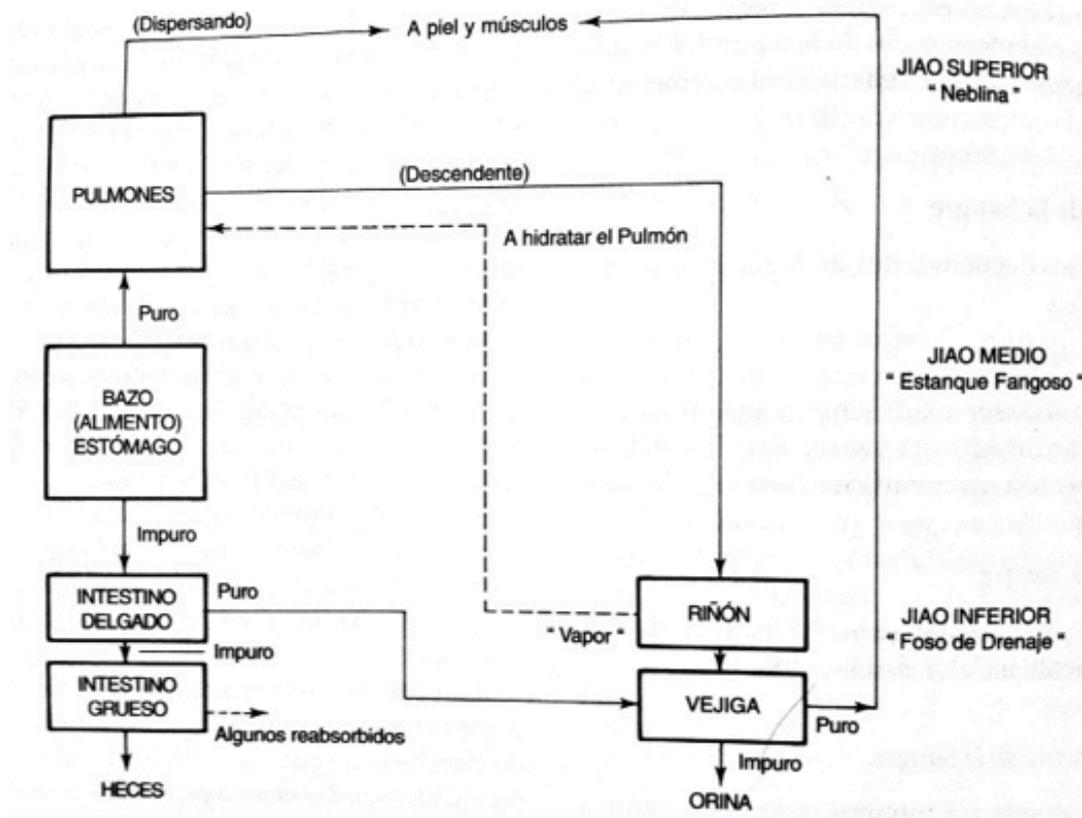
El origen del Líquidos orgánicos es la alimentación en general, ya sean alimentos sólidos o líquidos.



Su producción depende de la actividad del Estómago que recibe los alimentos, del Bazo que extrae su esencia sutil; la parte "clara" que sube hasta Pulmón, desde allí una parte se extiende por la piel y otra parte baja hacia el Riñón, quien los pulveriza de nuevo hacia los Pulmones.

La parte "sucia o turbia" baja hasta el Intestino delgado, que vuelve a separar la parte más pura de la impura. La parte más pura de esta división pasa a la Vejiga y la parte impura al Intestino grueso, donde parte del agua es reabsorbida.

La Vejiga posteriormente vuelve de nuevo a dividir la parte pura que le había llegado en pura e impura. La parte pura sube hasta arriba y sale al exterior en forma de sudor. La parte impura baja y sale al exterior en forma de orina.



La función que realiza la Vejiga se llama "función de transformación del Qi" que es realizada gracias al Qi que recibe del Yang de Riñón.

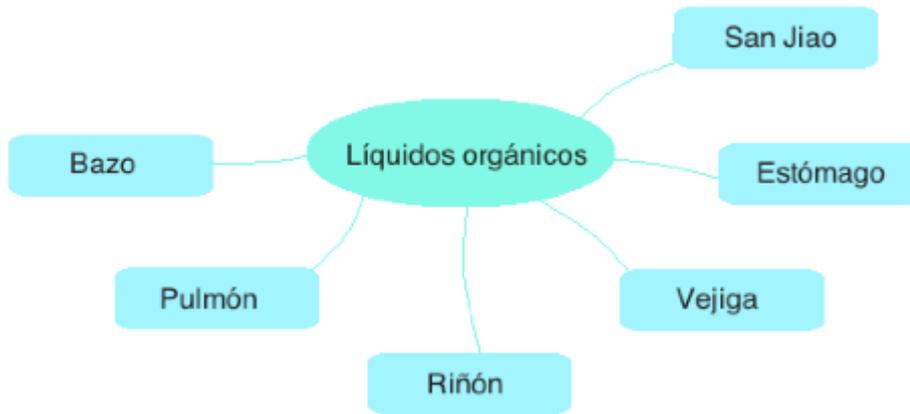
Cómo observamos la formación de los Líquidos orgánicos requiere de varios pasos de separación de lo puro e impuro, del líquido claro del sucio. La parte pura siempre sube hacia arriba y la parte impura hacia abajo. Este movimiento de los líquidos en el proceso de refinamiento, es importante para la formación de los Líquidos Orgánicos, de la cual forma parte principalmente el Bazo. De aquí la importancia de este órgano en la fisiología y patología de los líquidos.

También hay que mencionar el papel de los Tres Hogares (San Jiao o Triple recalentador) que son las Vías de las Aguas (Shui Do) por la que circula y se distribuyen los Líquidos orgánicos.

Pulmón es la "Fuente Superior del Agua" ya que lleva los líquidos puros hacia la piel y hacia el Riñón.

Riñón es la "Fuente Inferior del Agua" ya que la Vejiga lleva a cabo su transformación del Qi controlado por el Yang del Riñón.

## Los Líquidos orgánicos: su relación con los órganos



### Bazo

El Bazo es el órgano más importante en la fisiología y patología de los Líquidos orgánicos. Controla la transformación inicial y la separación en las partes puras e impuras. Además controla el movimiento de dirección de estas partes, ya sea hacia arriba o hacia abajo.

Por lo tanto es importante tener en cuenta al Bazo en cualquier tipo de patología de los Líquidos orgánicos.

### Pulmón

El Pulmón controla la dispersión de la parte pura de los Líquidos orgánicos provenientes del Bazo hacia el espacio de debajo de la piel. Este es un aspecto de la función de dispersión del Pulmón.

Además él también manda parte de los líquidos hacia abajo al Riñón y la Vejiga. Este es la función de descenso del Pulmón.

### Riñón

El Riñón es muy importante en la fisiología de los Líquidos orgánicos. Primero vaporiza alguno de los líquidos que recibe y los manda hacia arriba al Pulmón para humedecerlo.

En particular, el Yang de Riñón controla varios pasos de la transformación de los Líquidos orgánicos:

- Proporciona calor necesario para que el Bazo los transforme en los Líquidos orgánicos. Por lo tanto si se genera una insuficiencia de Yang de Riñón, acabará afectando al Yang de Bazo provocando acumulación de líquidos.
- El Yang de Riñón ayuda al Intestino Delgado en su función de separación de los Líquidos orgánicos en parte pura e impura.
- Proporciona Qi a la Vejiga para la función de transformación de Qi que este realiza.
- Ayuda al San Jiao en la transformación y excreción de los líquidos.

### Vejiga

La Vejiga separa los líquidos que recibe en una parte pura y otra impura y excreta la orina por el poder de transformación del Qi.

### San Jiao

El San Jiao contribuye en la transformación, transporte y excreción de los líquidos en todas las etapas. Es el que controla las "Vías del Agua".

El Jiao Superior ayuda al Bazo a llevar los líquidos puros hacia arriba, y al Pulmón a dispersarlos por el espacio de debajo de la piel. Por esta razón, el Jiao Superior es comparado con la "niebla".

El Jiao Medio ayuda al Estómago en su función de procesar los líquidos ingeridos y dirigir la parte impura hacia abajo. Se le compara por lo tanto con un "estanque fangoso".

El Jiao Inferior ayuda al Intestino delgado, a la Vejiga y al Riñón en sus funciones de transformar, separar y excretar.

### Estómago

Como ya se ha dicho, el Estómago es la fuente de los Líquidos orgánicos, el primer eslabón para la formación de los Líquidos orgánicos.

Al contrario que al Bazo, al Estómago le gusta estar relativamente húmedo, de hecho suele sufrir a menudo sequedad, llevando a la larga a una insuficiencia de Yin de Estómago. Por lo tanto, la toma de líquidos, las comidas viscosas (gachas de avena, arroz, etc) son beneficiosas para el Estómago, al contrario que un exceso de comidas muy secas (barbacoas, tostadas, etc), pudiendo dañar a la larga el Yin de Estómago.

### **Tipos de Líquidos orgánicos.**

Recordemos que hay dos tipos de Líquidos orgánicos:

- Fluidos: Jin
- Líquidos: Ye

#### Fluidos (Jin)

Son líquidos claros, ligeros y transparentes como el agua. Circulan con el Qi defensivo por el Exterior (piel y músculos), moviéndose de manera rápida.

Están bajo el control del Pulmón y del Jiao Superior.

Función:

- Humedecer la piel y los músculos.
- Fluidos excretados en forma de sudor, lágrimas, saliva y mucosidad.
- Componente principal de la parte fluida de la Sangre, contribuyendo a prevenir estasis sanguíneo.

#### Líquidos (Ye)

Los Líquidos son más turbios, pesados y densos. Circulan con el Qi nutritivo en el Interior. Se mueven relativamente despacio.

Están bajo el control de Bazo y Riñón para su transformación y del Jiao Medio e Inferior para su movimiento y excreción.

Función:

- Humedecer las articulaciones, la espina dorsal, el Cerebro y la médula de los huesos.
- Lubricar los orificios de los órganos de los sentidos (ojos, oídos, nariz y boca).

### **Relación entre el Qi y los Líquidos orgánicos**



Ambos están relacionados de muchas formas:

a) El Qi transforma y transporta los líquidos. Éste es un aspecto extremadamente importante de la relación del Qi y de los Líquidos orgánicos.

Es decir, sin la transformación y transporte de la fuerza del Qi, los Líquidos orgánicos se acumularían dando lugar a patologías.

b) El Qi mantiene los Líquidos orgánicos en el interior, de la misma manera que mantiene la Sangre en el interior.

Si el Qi es insuficiente, los Líquidos orgánicos podrían derramarse y dar lugar a incontinencia urinaria o enuresis (insuficiencia Qi de Riñón), sudores espontáneos (insuficiencia Qi de Pulmón) o leucorreas crónicas (insuficiencia de Qi de Bazo).

c) Mientras que el Qi produce los Líquidos orgánicos, éstos nutren el Qi como papel minoritario. Una insuficiencia de Qi de Estómago y Bazo, puede a largo plazo, causar insuficiencia de los líquidos. Ocurre también después de una gran pérdida de líquidos que el Qi se vuelve insuficiente, por ejemplo en el caso de una sudoración excesiva, la persona puede tener palidez, miembros ríos, aversión al frío, es decir, síntomas de una insuficiencia de Yang. Esto ocurre porque el Qi defensivo y los Líquidos orgánicos forman el espacio entre la piel y los músculos, y un sudor excesivo también conlleva pérdida del Qi defensivo. Otro ejemplo sería el caso de un exceso de vómitos.

Por lo tanto si el Qi es insuficiente, los Líquidos orgánicos salen en forma de sudor, de aquí la frase de "una insuficiencia de Qi causa sudoración".

### **Relación entre la Sangre y los Líquidos orgánicos**

Tienen una relación de nutrición mutua. Por una parte los Líquidos orgánicos rellenan la Sangre y evitan su estasis, por otro lado la Sangre nutre y suple los Líquidos orgánicos.

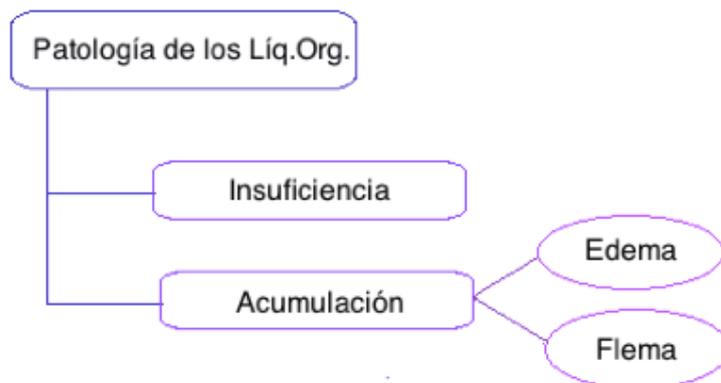
Ambos pertenecen al Yin y están interrelacionados, eso implica que si hay una insuficiencia de Líquidos orgánicos durante largo tiempo, llevará también a una insuficiencia de Sangre y viceversa.

Ejemplos: sudores espontáneos crónicos llevará a una insuficiencia de Sangre o una menorragia constante puede llevar a una insuficiencia de los Líquidos orgánicos.

Esto es importante tenerlo en cuenta en la práctica clínica; no es aconsejado el ratamiento a base de sangrías en casos de insuficiencia de Líquidos orgánicos, así como no inducir a la sudoración en casos de insuficiencia de Sangre.

## Patología de los Líquidos orgánicos

Así como en todo hay un exceso o una insuficiencia, en los Líquidos orgánicos también puede haber patologías debidos a estos dos patrones.



### Insuficiencia de Líquidos orgánicos

Cómo ya sabemos, los Líquidos orgánicos forman parte del Yin y su insuficiencia causará Sequedad, que no una insuficiencia de Yin, digamos que es una forma suave de insuficiencia de Yin.

### Causas de insuficiencia de los Líquidos orgánicos.

- Una insuficiencia de Yin puede provocar una insuficiencia de Líquidos orgánicos, ya que una insuficiencia de Yin a la larga puede secar los líquidos orgánicos.
- Un exceso de transpiraciones profusas (por ejemplo debido a una fiebre) o pérdida de líquidos durante tiempo prolongado (diarreas, vómitos, etc).

- Una insuficiencia de Xue puede provocar durante el tiempo una insuficiencia de Líquidos orgánicos, ya que siempre hay un constante intercambio entre el Xue y los Líquidos orgánicos. Así mismo una gran pérdida de Xue y crónica puede dar lugar a Sequedad y pérdida de Líquidos orgánicos.

La insuficiencia de los Líquidos orgánicos afecta sobre todo al Pulmón, Estómago, Riñón e Intestino grueso:

### Pulmón

La insuficiencia de los Líquidos orgánicos afecta al órgano de Pulmón y provoca síntomas de sequedad de piel, garganta seca, tos seca.

### Estómago

Cómo el Estómago es fuente de los líquidos, una insuficiencia de Qi de Estómago o una insuficiencia Yin de Estómago puede conllevar a una insuficiencia de Líquidos Orgánicos.

Esto se observa en lengua seca, boca seca pero sin deseo de beber o con ganas de beber a pequeños sorbos.

### Riñón

Una insuficiencia de Yin de Riñón provoca sequedad y consumición de los líquidos. Lo podremos observar en la orina que será escasa, boca y garganta seca por la tarde-noche.

### Intestino grueso

La relación que tiene el Intestino grueso con los Líquidos orgánicos se debe a que el Intestino grueso se ve afectado por una insuficiencia de Yin de Estómago, ya que ambos están conectados por el canal Yang Ming.

Uno de los principales síntomas son las heces secas.

## **Acumulación de Líquidos orgánicos: Flema y Edema**

### **\* Flema**

Cuando se habla de Flema en la MTC, puede ser un factor etiológico o una patología.

Una retención de Flema durante largo tiempo dentro del cuerpo, acaba provocando Flema (o también llamado Tan) en el cuerpo.

La diferencia de las dos manifestaciones patológicas de Flema y Tan es que se le llama Flema cuando es un tipo de mucosidad más líquida y se le llama Tan cuando es un tipo de mucosidad más densa. A pesar de esta diferencia, nos referiremos generalmente a la Flema en general a esta patología.

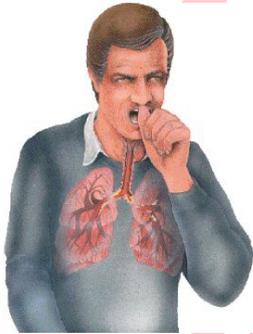
La causa suele ser casi siempre una insuficiencia de Bazo, ya que al haber una insuficiencia este no sabrá transportar ni transformar adecuadamente los Líquidos orgánicos, acumulándose en forma de Flema. Lo mismo ocurre con el Pulmón y el Riñón, si estos no realizan adecuadamente sus funciones de excreción de líquidos, ya sea a través la piel (Pulmón) o de la orina (Riñón), los líquidos se acumularán dentro del cuerpo en forma de Flema. Otro de los órganos responsables es el San Jiao, por su papel en el metabolismo de los Líquidos.

Síntomas de Flema: capa espesa, resbaladiza y pegajosa. Pulso resbaladizo o cuerda.



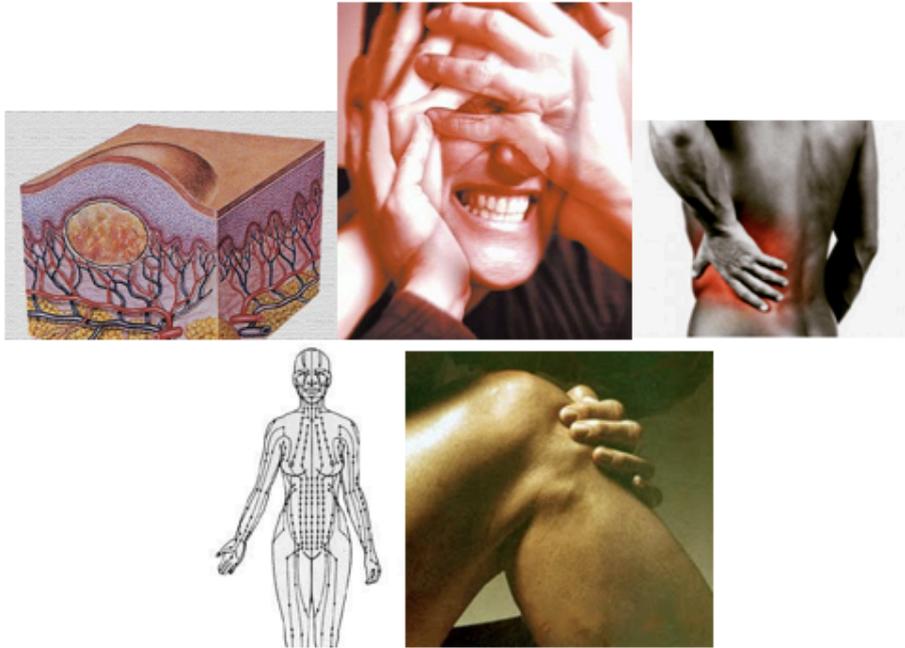
Tipos de Flema:

- Flema (o "material"). Este es un tipo de Flema que es visible a la vista. Tipos:
  - o Flema de Pulmón. Se manifiesta con mucosidades viscosas que pueden ser secretados en forma de esputos.



- Flema invisible (o "inmaterial"). Es un tipo de Flema que no se puede ver, que está en los meridianos, articulaciones o bajo la piel. A la larga puede obstruir los orificios del Corazón, de la Vesícula Biliar y del Riñón, formando cálculos.
  - o Flema por debajo de la piel. Lo observamos en forma de algunos nódulos subcutáneos, ganglios hinchados, aumento de la tiroides, fibromas, lipomas, etc.
  - o Flema en los meridianos. El síntoma principal es el entumecimiento de alguno de los miembros y suele ser común en personas mayores o en ataques de Viento.
  - o Flema que obstruye el Corazón y nubla la Mente. Esto puede provocar problemas mentales graves como la esquizofrenia, epilepsia, etc.
  - o Flema en la Vesícula Biliar o el Riñón. Forman cálculos debidos a la acción del Calor en la Flema acumulado durante largo tiempo.
  - o Flema en las articulaciones. Lo podemos observar en articulaciones con deformidades que ocurre tras largo tiempo de acumulación de líquidos en ellas que van

transformándose en Flema, y esta durante el tiempo puede crear formaciones óseas anormales.



La Flema (visible o invisible) puede asociarse a los factores patógenos pudiendo manifestarse de diferentes maneras:

- Flema-Viento da síntomas de náuseas, vómitos, entumecimientos de los miembros, tos con esputo, carraspeo de garganta, afasia, vértigo.
- Flema-Calor se manifestará con esputos amarillos y espesos, cara enrojecida, labios y boca seca, agitación mental, lengua roja con capa amarilla y seborreica, pulso rápido y resbaladizo. Esta forma de Flema puede afectar sobre todo al Pulmón, Estómago y Corazón.
- Flema-Frío se manifestará con esputos blancos y fluidos, frío en los miembros, náuseas, lengua pálida y con capa blanca y húmeda, pulso lento, sumergido y resbaladizo.

Afecta sobre todo a Pulmón o Estómago.

- Flema-Húmeda se manifestará en forma de esputos muy abundantes, blancos y espesos, falta de apetito, sin sed, opresión torácica y de epigastrio, capa de la lengua gruesa y pegajosa, pulso resbaladizo. Lo podemos observar en síndromes de Pulmón.
- Flema-Qi es un tipo de Flema es inmaterial que está asociada generalmente a un estancamiento de Qi en la garganta debido a un estancamiento de Qi de Hígado por problemas generalmente emocionales. Se manifiestan por sensación de hinchazón al nivel de la garganta (que se suele llamar síndrome de "hueso de ciruelo") pero sin observar una hinchazón física real. Esta sensación cambiará de intensidad según el estado emocional del paciente, normalmente cuanto más enfadado esté más lo notará. Otros síntomas que acompañan a la Flema-Qi es la dificultad para tragar, sensación de opresión a nivel del pecho y del diafragma.
- Flema-Líquida es un tipo de Flema acuosa y material, que provoca síntomas de mucosidades líquidas muy acuosas que generalmente se pueden escuchar moviéndose dentro del cuerpo. A este tipo de Flema se le llama más Flema como tal y no Tan, ya que el Tan suele considerarse más espeso y concentrado. Hay cuatro tipos:
  - Flema-Líquida en hipocondrios. La persona al toser o al respirar puede sentir molestias, distensión dolores en los hipocondrios, la capa de la lengua será pegajosa y pulso cuerda y sumergido.
  - Flema-Líquida en los miembros. Habrá sensación de pesadez en el cuerpo, dolores musculares, ausencia de transpiración, tos con esputos blancos, sin ganas de beber, capa de la lengua blanca y pegajosa, pulso cuerda o tenso.
  - Flema-Líquida debajo del diafragma. Se observa con tos, asma, vértigos, edema, esputos blancos y abundantes, pulso cuerda, capa de la lengua espesa

y pegajosa. Son síntomas que pueden empeorar con el Frío.

- Flema-Líquida en Estómago e Intestinos.  
Síntomas: plenitud y distensión abdominal, vómitos acuosos, borborigmos, lengua y boca seca, sin sed, pérdida de peso, sensación de opresión en el pecho, heces blandas, pulso resbaladizo y sumergido, lengua hinchada con capa pegajosa.

### \* Edema

Los edemas son simples acumulaciones de agua sin otros síntomas, algo diferente en las acumulaciones tipo Flema o Tan en los que sí que hay muchos síntomas y complicaciones.

Los edemas se producen cuando existe insuficiencia de Bazo, Pulmón y/o Riñón. Como ya sabemos los tres tienen una estrecha relación con el transporte y la transformación de los Líquidos orgánicos.



Cuando el transporte y la transformación de los Líquidos orgánicos se ve afectada, los líquidos acabarán acumulándose en el cuerpo en forma de edemas.

- Insuficiencia de Qi Pulmón: edemas en la parte superior del cuerpo. Es importante descartar un ataque de Viento-Frío, ya que puede confundirse con este tipo de edemas.
- Insuficiencia de Qi o Yang de Bazo: edemas en la parte media

del cuerpo, sobre todo abdomen.

- Insuficiencia de Yang de Riñón: edemas en la parte inferior del cuerpo como piernas o tobillos.



PARTE 6

**ETIOLOGÍA EXTERNA E INTERNA:  
LOS 6 CLIMAS, 7 EMOCIONES  
Y OTROS FACTORE**



La Etiología se define como el estudio de los factores que intervienen en el desarrollo de una enfermedad, considerando el estado del paciente, la naturaleza del agente agresor y la forma como éste invade el organismo afectado.

La Medicina Tradicional China considera que la causa de cualquier enfermedad es un desequilibrio entre los distintos factores que interactúan en la vida de un individuo.

Para la Medicina Tradicional China no existen enfermedades idiopáticas (etiología desconocida), todo está relacionado con su entorno y cada fenómeno tiene una explicación, cuando uno o varios factores de los que influyen en la vida del ser humano pierde su equilibrio respecto al resto, éste afecta al organismo con mayor o menor impacto.

## **Etiología Externa: los 6 climas**

Las causas externas de los síndromes en la MTC son debidas a los factores climáticos, que son las llamadas seis energías perversas o los seis climas:

- Viento (*Feng*)
- Frío (*Han*)
- Calor de Verano o Canícula (*Shu*)
- Humedad (*Shi*)
- Sequedad (*Zao*)
- Calor / Fuego (*Huo*)

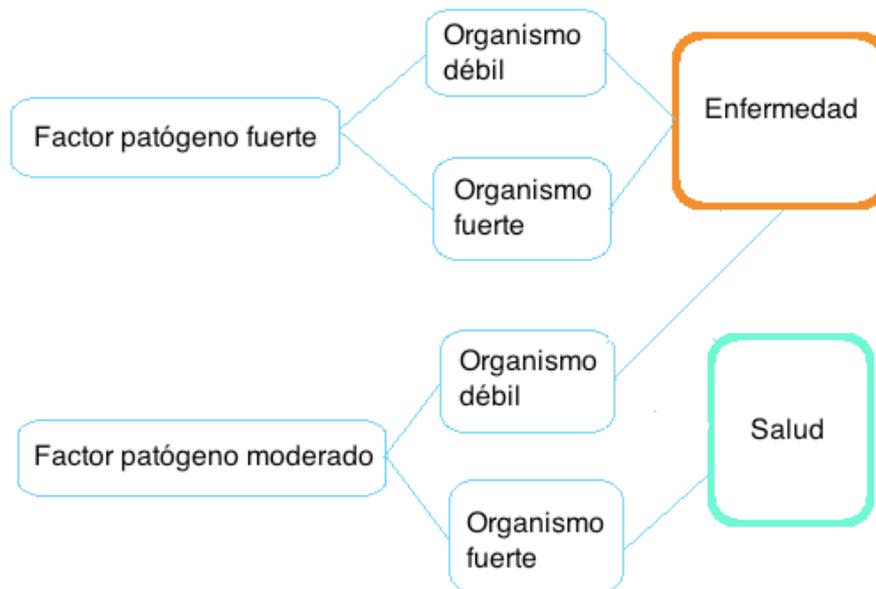


Se le denomina también “Los Seis Climas excesivamente victoriosos” o “Los Seis Excesos” y están relacionados con las estaciones del año o los climas.

En circunstancias normales los cambios de estación y los climas no son causas de patologías en las personas, sólo si se tiene una buena salud, se vive en armonía con la naturaleza y sus ciclos, y cuando se protege adecuadamente del frío, calor, etc.

El clima se convierte en causa de enfermedad cuando el equilibrio entre el cuerpo y la naturaleza se rompe, ya sea porque el clima es extremo con la relación a la estación o porque el cuerpo no goza de salud y está débil para poder protegerse de los factores climáticos.

No hace falta estar muy débil para contraer enfermedad por los 6 climas, una persona relativamente saludable puede ser atacada por los factores climáticos si en ese momento son más fuertes que la energía de su cuerpo. Por lo tanto es tan importante la fuerza relativa de los factores climáticos como el del Qi defensivo.



Los factores climáticos tienen un

determinado cuadro de síntomas observados por la MTC durante siglos.

La condición o propensión de la persona puede determinar el tipo de síndrome externo que podría contraer. Una persona con tendencia al Calor será más propensa al Viento-Calor si es invadido por el Viento. Así mismo una persona con tendencia al Frío debido a una insuficiencia de Yang, tendrá síntomas de Viento-Frío si es invadida por el Viento externo.

Los climas artificiales también pueden causar enfermedad. Ejemplo: aire acondicionado, calefacción, trabajadores en zona de refrigeración, vivir en una casa húmeda, etc.

También se conocen los "factores patógenos epidémicos", que son infecciosos y a menudo más virulentos. Se asocian con el Calor y son llamados "Calor Epidémico" y suele afectar a la mayoría de los miembros de la comunidad. Aunque estos también constan en el apartado de otros factores etiológicos.

La entrada de los factores patógenos:

- Por la piel
- Por la nariz
- Por la boca

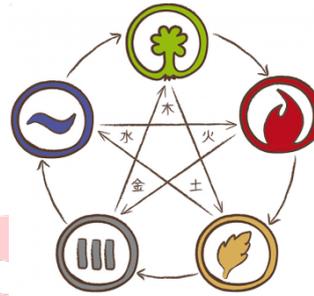
El Calor externo invade el cuerpo por la nariz o por la boca y una vez que está en la piel o en los músculos, se dice que está en las capas energéticas Externas del cuerpo. Eso es un "cuadro externo" debido a su localización, pero una vez penetrado al interior cuerpo se transforma en un "cuadro interno".

Aunque todavía no haya penetrado al interior del cuerpo, puede haber algunos síntomas de "cuadro interno" debido al desequilibrio existente en un órgano dado.

También puede cambiar la naturaleza inicial del factor patógeno, por ejemplo, el Viento-Frío puede convertirse en Calor, la Humedad en Calor, el Calor en Fuego, el Fuego y el Calor en Sequedad, el Calor extremo en Viento.

Recuerda:

- Pulmón detesta la Sequedad.
- Bazo detesta la Humedad
- Hígado detesta el Viento
- Riñón detesta el Frío
- Corazón detesta el Calor



Correlación de los climas con las estaciones:

Viento	Calor y Canícula	Frío	Sequedad	Humedad	Fuego
Primavera	Verano	Invierno	Otoño	Final del Verano	Verano

### El Viento



- Domina la primavera, está en relación con la Madera y el Hígado.
- Es de naturaleza Yang, por lo que tiene un constante gran movimiento, con tendencia a ir a la parte superior del cuerpo y la parte superficial.

- Su naturaleza es la del movimiento y del cambio constante, produciendo síntomas erráticos, molestias que pueden cambiar de sitio. Las enfermedades por Viento suelen transformarse sin cesar y sus síntomas suelen ser rápidos y a veces hasta brutales (síncope, comas).
- Suele ser el origen de muchas enfermedades siendo el acompañante de otros factores patógenos que no podrían entrar en el cuerpo si no fuera gracias a él. Este es el caso del factor patógeno Frío, Calor o Humedad.

*"El viento es el comienzo de todas las enfermedades".*

Su Wen

- El Viento causa agitación interna con síntomas de vértigo, espasmos, temblores, convulsiones, movimientos incontrolados, etc.
- Una vez instalado, también produce síntomas respiratorios, perturbación del Qi defensivo, generando fiebre, transpiración, etc.

### **El Frío**

- El Frío está relacionado con la estación de invierno, con el Agua y los Riñones.
- Es de naturaleza Yin, tiende por lo tanto a dañar el Yang, provocando que el Yang no pueda realizar sus funciones de calentamiento, de transporte y transformación de Qi.
- El Frío concentra y bloquea produciendo oclusiones, pudiendo provocar también estasis de Xue debido a la pobre circulación de Qi.

- El Frío contrae pudiendo ocasionar tensiones musculares, contracturas, parestesias, parálisis y provocando la contracción de los poros de la piel impidiendo así la transpiración.

*"Cuando hay exceso de Yin hay frío". Nei Jing*

*"Cuando hay obstrucción hay dolor"; "El dolor es el predominio de la energía frío. Cuando hay frío hay dolor". Su Wen*



### **El Calor de Verano o Canícula**

- El Calor de Verano domina el verano, está en relación con el Fuego y el Corazón. Se dice que comprende aproximadamente entre el 15 de julio y 15 de agosto.
- Es de naturaleza Yang, un tipo de calor ardiente que genera fiebres altas con transpiración, agitación, inquietud, ansiedad, sed, tez roja y pulso rápido.
- Tiene movimiento ascendente, perjudica a los Líquidos orgánicos y agota el Qi.

- Suele ir acompañado de Humedad, provocando náuseas, diarreas, heces blandas, opresión torácica, oliguria, sensación de pesadez en el cuerpo.
- Es una energía patógena que es puramente externa, no existe Calor de Verano o Canícula interna, así como sí que existe Frío externo y Frío interno, Humedad externa y Humedad interna, etc. Por lo tanto, para que haya afectación del Calor de Verano tiene que ser debido a un Calor externo considerado en la estación de verano y de tipo externo. Del caso contrario se hablaría del factor patógeno Calor externo.

### La Humedad

- La Humedad corresponde a la quinta estación, la prolongación del verano o el llamado "verano tardío", que comprende una época corta entre final de verano y principio de otoño. Está relacionado con la Tierra y el Bazo. Hay teorías que dicen que esta estación podría estar situada entre el final y principio de cada estación.
- Es de naturaleza Yin y obstaculiza el movimiento del Qi y perjudica el Yang.
- Está relacionado con el Agua y los Líquidos, al ser también de naturaleza Yin.
- Se suele acumular en los órganos, meridianos y tejidos, perturbando la circulación del Qi en estos, dando síntomas como heces blandas, distensión abdominal, disuria, etc.
- Como el Bazo es el órgano más susceptible a la Humedad (al Bazo le gusta la Sequedad), es el órgano que por lo general se ve más afectado, alterando sus funciones de transporte y transformación.
- Es de naturaleza turbia y pesada. Genera síntomas de pesadez física, mental y turbiedad en la orina, heces, piel (grasa),

erupciones cutáneas, etc.

- Es de naturaleza pegajosa y tiende a estancarse, por lo que las patologías que derivan de este factor patógeno suelen ser recurrentes crónicas, evolucionan lentamente y son también lentas de tratar.
- Tiene tendencia a descender, lo que hace que suela afectar a la parte baja del cuerpo (edemas, leucorreas, trastornos gastrointestinales), aunque según la experiencia se ha visto que puede encontrarse en todos los sitios del cuerpo.

### **La Sequedad**

- Está relacionada con el otoño, el Metal y el Pulmón.
- Tiene un efecto deshidratante y astringente, perjudicando por lo tanto a los Líquidos orgánicos (sequedad de nariz, boca, garganta, labios, orinas escasas, heces secas, etc).
- Tiende a afectar al Pulmón ya que este es susceptible a este factor patógeno. Sus funciones de descenso, difusión y purificación se ven afectados produciendo a menudo una tos seca, mucosidades de difícil expectoración y hasta expectoración de estrías de sangre debido a la gran sequedad.

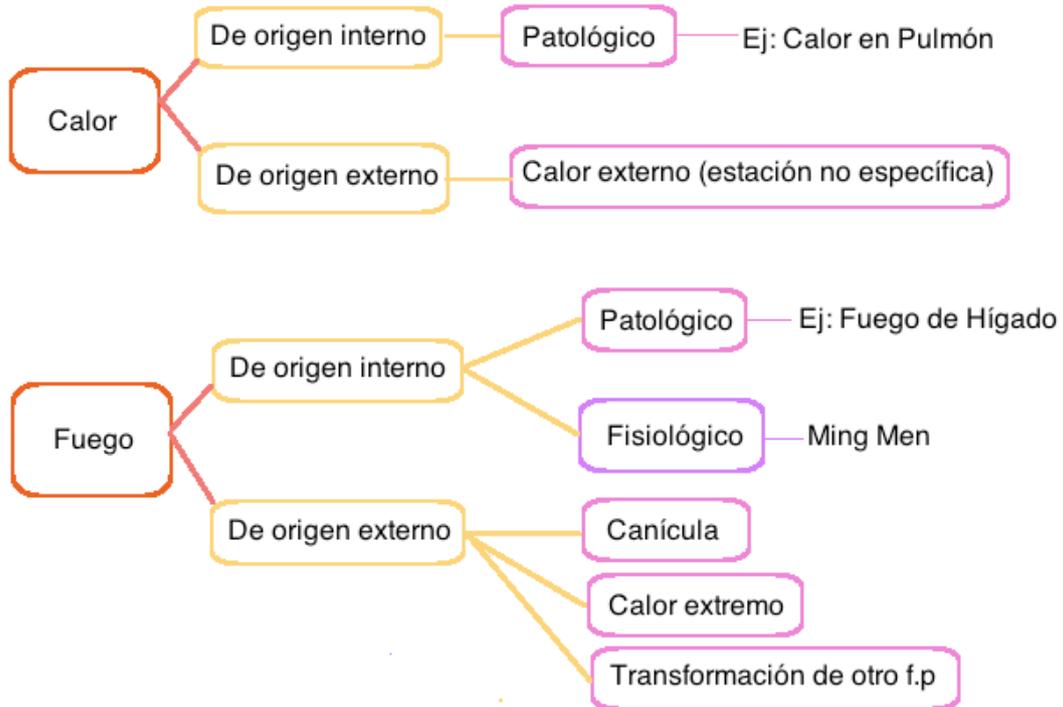
### **El Fuego**

- El Fuego existe como una energía natural del cuerpo, por ejemplo en el Ming Men), pero en este caso hablamos del Fuego patógeno el cual suele venir de una Canícula de verano o de un Calor extremo y la transformación de otra energía externa en Fuego, como por ejemplo el Frío puede transformarse en Calor, luego en Calor extremo y finalmente en Fuego.

- El Fuego engendra Viento y agita la sangre: Fiebre alta con convulsiones, sangrados espontáneos, como epistaxis, rectorragias, hematemesis, erupciones rojas en la piel, forúnculos, etc.
- El Fuego puede perturbar la mente, pudiendo provocar irritabilidad, ansiedad, insomnio incluso delirio, coma o problemas psiquiátricos

### **El Calor**

- A diferencia del Fuego, es una energía patógena que puede ser Interna o Externa. Cuando es de origen climático, a diferencia de la Canícula, no especifica la estación, aunque suele estar relacionada con el verano. Además, la Canícula a diferencia del Calor, suele ir acompañada casi siempre de Humedad.
- Su intensidad del Calor es más moderado que el Fuego.
- Tanto el Fuego como el Calor son de naturaleza Yang, están relacionados con el Corazón y el elemento Fuego.
- El Fuego y el Calor consumen el Qi y perjudican los líquidos orgánicos, produciendo: cara roja, sed de bebidas frías, heces secas, micción muy escasa roja u oscura, lesiones dermatológicas como eccemas, forúnculos, úlceras, eritemas, dolor e inflamación de garganta. Consolidan de las secreciones: tos con mucosidad pegajosa de difícil expectoración, deposiciones con moco o sangre.



### Otros factores etiológicos

- Constitución débil
- Agotamiento e inactividad
- Desequilibrio en la actividad sexual
- Dieta desequilibrada
- Traumatismos
- Parásitos, venenos y enfermedades epidémicas
- Errores terapéuticos

### La constitución débil



Como ya hemos comentado en el apartado donde se explicaba el *Jing*, cada persona nace con una determinada constitución que depende de la salud de los padres, específicamente en el momento de la

concepción y de la salud de la madre durante el embarazo, incluyendo su edad.

El feto se nutre de su Esencia del Cielo Anterior que determinará su constitución para toda su vida y que no podrá apenas cambiarse. Sólo podrá relativamente cambiarse y ser mejorada dependiendo del estilo de vida equilibrada, practicar Qi Gong y la práctica respiratoria para ganar Qi. Recordar que la Esencia puede ser constantemente rellena por el Qi.

También se podrá afectar negativamente con un estilo de vida inapropiado; descanso insuficiente, trabajo o vida sexual desmesurado, etc.

Observación de la constitución de una persona:

- La historia. Por ejemplo una historia con muchas enfermedades infantiles.
- El pulso. Por ejemplo una debilidad heredada de Pulmón como tuberculosis pulmonar heredada en la familia, se manifiesta en el pulso en la posición Cun.
- La cara. Especialmente las orejas, siendo muy pequeñas son signos de debilidad constitucional.
- La lengua. En el mismo caso de la debilidad de Pulmón, podemos observar una o dos fisuras en el área de Pulmón de la lengua.

### El agotamiento o la inactividad

Tanto el agotamiento como la inactividad son cada vez causas más frecuentes de enfermedad en la sociedad moderna, debido a un desequilibrio entre el descanso



necesario de las personas y su actividad laboral, de ocio o sexual, etc. Esto afecta directamente al Qi agotándolo.

En circunstancias normales de exceso en corto espacio de tiempo, el Qi se repone rápidamente con descanso y dieta adecuada (Qi del Cielo Posterior). El problema es cuando una persona se excede en largos períodos de tiempo, meses o años, en el que el cuerpo ya no puede hacer más uso del Qi del Cielo Posterior y tiene que empezar a hacer uso de la Esencia (Qi del Cielo Anterior) para afrontar las necesidades.

En este último caso la Esencia empieza a agotarse pudiendo aparecer síntomas de insuficiencia de Yin, llegando al punto en que ni si quiera el reposo y estilo de vida adecuado pueda reponer en poco tiempo, sino en largo período de tiempo.

Hay tres tipos de agotamiento:

- Agotamiento intelectual. En este caso el Qi más perjudicado es el del Estómago, Bazo y Riñón.



- Agotamiento físico. El Qi de Bazo es el que mayormente se agota en el agotamiento físico, ya que domina los músculos. Por ejemplo el exceso de agotamiento en un trabajo que requiere cierto tipo de movimiento repetitivo, por ejemplo el de un músico. Si el trabajo requiere un exceso de levantar grandes pesos, el órgano y la parte afectada es el Riñón y la zona lumbar.



- Exceso de ejercicio físico. Hacer ejercicio es fundamental para una buena circulación de Qi, pero en exceso puede afectar agotándolo, como suele pasar en profesionales del deporte.



A la inversa, un exceso de inactividad o una inmovilidad prolongada (por ejemplo, tras un accidente) la circulación del Qi de la Sangre, hacen más frágiles los tendones y los huesos, debilitan el cuerpo y apagan el Shen, alteran las funciones de Bazo y Estómago produciendo edemas y obesidad.

### Desequilibrio en la actividad sexual

Cómo actividad sexual excesiva se refiere las eyaculaciones en un hombre y los orgasmos en una mujer, mientras que las que no acaban en eyaculación u orgasmo no se consideran debilitadoras de la Esencia.

Desde la China antigua se considera la actividad sexual excesiva como causa de patología, ya que consume la Esencia. Es complejo determinar la actividad sexual normal, ya que es algo muy relativo, pero uno de los síntomas es la fatiga notable, mareos, visión borrosa, zona lumbar dolorida, rodillas débiles y micción frecuente.

Según antiguos textos de la MTC como el "Clásico de la Muchacha Sencilla" (Dinastía Sui 581-618) las frecuencias recomendadas de la eyaculación en un hombre es la que indica la siguiente tabla.

Edad	Buena salud	Salud media
15	2 por día	Una por día
20	2 por día	Una por día
30	Una por día	Cada dos días
40	Cada 3 días	Cada 4 días
50	Cada 5 días	Cada 10 días
60	Cada 10 días	Cada 20 días
70	Cada 30 días	Ninguna

Hay excepciones en la recomendación:

- Si hay insuficiencia de Qi o de Sangre, debería de reducirse las frecuencias.
- Debería de modularse según las estaciones, siendo más propicio aumentar las frecuencias en Primavera y reducir en Invierno.
- Se considera causa de enfermedad la ausencia de actos sexuales, aunque no se habla de ello en textos modernos de MTC.

Es sabido que aunque la actividad sexual afecta a ambos sexos, el hombre es más proclive y las mujeres se recuperan más rápidamente. Esto se debe también a que la energía sexual del hombre está más relacionado con la Esencia del Riñón y el de la mujer con la Sangre.

Es decir, a una mujer le afecta más las pérdidas de Sangre ya sea en la menstruación o en los partos, siendo una causa a la larga de agotamiento de la Esencia, mientras que al hombre le afecta más la pérdida de la Esencia a través de la eyaculación.

## La dieta

Una de las causas cada vez más comunes e importantes de enfermarse cuando se lleva una dieta inadecuada, tanto desde el punto de vista cualitativo como cuantitativo. Hay que tener en cuenta no sólo la cantidad de nutrientes que ingerimos, sino la calidad de estas, de dónde provienen, cuándo y cómo ha sido su producción. Todo ello determinará la salud (Qi del Cielo Posterior) que nos estamos aportando.



Una dieta inadecuada a la larga produce una insuficiencia de Qi de Bazo y Estómago. Eso puede ser tanto por baja calidad o cantidad de alimentos, así como por una sobrealimentación. Otras recomendaciones a tener en cuenta:

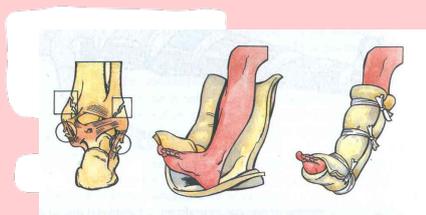
- El consumo excesivo de alimentos de naturaleza fría y alimentos crudos, ya que a la larga debilita concretamente el Yang de Bazo. Por ejemplo: exceso de ensaladas, frutas, verduras crudas, helados, bebidas frías, etc.
- El consumo excesivo de alimentos dulces y azúcares pueden desequilibrar la función de Bazo produciendo Humedad.
- El consumo excesivo de alimentos calientes, picantes y especiados producen Calor, especialmente en Estómago o Hígado.
- El consume excesivo de comidas grasas, fritas, lácteos, plátanos, carnes grasas y cacahuetes, forman Humedad y/o Flema afectando por lo tanto al órgano Bazo.

## Los traumatismos físicos

Los traumatismos físicos causan estancamiento localizado de Qi o de Sangre.

Si es leve sólo causará estancamiento de Qi, si es grave causará estasis de Sangre.

También hay que tener en cuenta caídas o golpes que no se recuerdan y que por ejemplo hayan ocurrido en la infancia, ya que pueden manifestarse como cefaleas crónicas debiéndose a un estasis de Sangre.



## Parásitos, venenos y enfermedades epidémicas

Las enfermedades epidémicas son enfermedades que son muy contagiosas y se transmiten y propagan con mucha facilidad. Desde el siglo VII se constituye una rama particular de clasificación etiológica, pero es a partir del siglo XVII cuando se profundiza en su naturaleza y tratamiento. Por ejemplo: la viruela (*Tian Hua*), el sarampión (*Ma Zhen*), la escarlatina (*Lan Hou*), la difteria (*Bai Hou*), el cólera (*Huo Lan*) y la peste (*Wen Yi*) Contraer parásitos o envenenarse por ejemplo por comida en mal estado, son causas por si mismo de enfermedades.

Ejemplos: parásitos infantiles como lombrices o una dieta inadecuada a largo plazo que contribuye a Humedad puede hacer más propenso al cuerpo a contraer parásitos, sobre todo el Calor-Humedad.

Los parásitos más comunes son las ascárides (*Hui Chong*), oxiuros (*Nao Chong*) y la tenia (*Tao Chong*).



Síntomas de los parásitos: vesículas blancas en la cara, cutis amarillento, rostro demacrado, pequeños puntos blancos en la parte interna de los labios, machas en el interior de los párpados, pérdida de apetito, dolor abdominal y picores en la nariz y en el ano.

### Errores terapéuticos

Así como en la Medicina Occidental hay un tratado de enfermedades iatrogénicas, en la MTC un tratamiento equivocado puede ser causa de enfermedades.

Aunque la acupuntura es un tratamiento bastante seguro e inocuo, puede ocurrir que un tratamiento inadecuado desequilibre las energías del cuerpo. Esto ocurre por ejemplo cuando erróneamente se trata una patología externa como una interna, provocando que los factores patógenos entren hacia dentro y se empeore la patología.

El error terapéutico es sobre todo importante tenerlo en cuenta en tratamientos realizados con fitoterapia china, ya que si no se realiza correctamente los efectos secundarios son mayores. Este es el mayor peligro.



### **Etiología interna: las 7 emociones**

En la MTC, cuerpo, mente y emociones son un todo integrado, en el cual los órganos internos son la principal esfera de influencia y donde

no existe ninguna pirámide sino un círculo de interacción entre los órganos y la esfera emocional.

Recordemos que la interacción entre cuerpo-mente está expresada en los Tres Tesoros, siendo la Esencia la base material del Qi y del Shen, formando una base equilibrada en la vida mental y emocional de una persona.

Las emociones son una parte natural de la existencia humana y no pueden evitarse emociones como el enfado o la preocupación a veces. El problema llega cuando las emociones en exceso de tiempo o en intensidad producen patologías.



Cómo el cuerpo y la mente son una unidad, las emociones no sólo pueden causar patologías sino pueden ser síntomas de desequilibrios de los órganos.

Es importante distinguir bien ambos procesos patológicos para poder aconsejar correctamente al paciente. Por ejemplo, muchos pacientes se tranquilizan al saber que su estado emocional-mental se debe a un desequilibrio físico, o viceversa, que sus molestias físicas se deben a sus emociones.

Se considera que hay siete emociones, o también llamado "las siete pasiones", pero es una manera relativa de clasificarlas, ya que pueden ser apartados amplios en las que pueden incluirse otras muchas

emociones que existen pero que no son mencionados en los clásicos de la MTC.

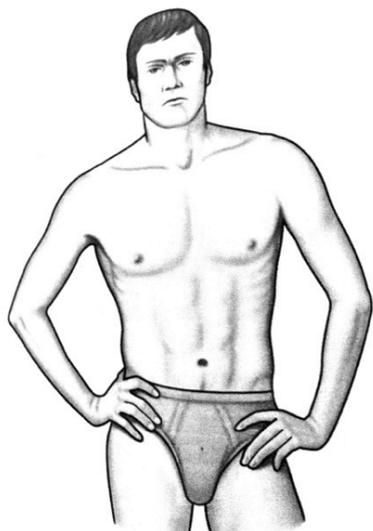
Las siete emociones y la relación con los órganos:

Emoción	Órgano
Enfado	Hígado
Alegría	Corazón
Preocupación	Bazo y Pulmón
Reflexión	Bazo
Tristeza	Pulmón
Miedo	Riñón
Susto	Riñón y Corazón

- El Enfado hace ascender el Qi y afecta al Hígado.
- La Alegría baja el Qi y afecta al Corazón.
- La Preocupación y Reflexión estancan el Qi y afectan al Bazo (y la Preocupación también afecta al Pulmón).
- La Tristeza dispersa el Qi y afecta al Pulmón.
- El Miedo desciende el Qi y afecta al Riñón.
- El Susto dispersa el Qi y afecta al Riñón y al Corazón.
- Si las emociones perduran durante largo tiempo pueden provocar Fuego. (Esto se debe a que la mayoría de las emociones con el tiempo provocan estancamiento de Qi, y el estancamiento de Qi durante largo tiempo se convierte en Fuego).

El Enfado, Ira o Cólera

La "ira" como tal, también incluye estados emocionados relacionados con ella, como el resentimiento, la irritabilidad, la frustración, la cólera, la indignación, la amargura, etc. LA traducción correcta del termino chino es "enfado", aunque en España se ha traducido de forma sistemática como "ira".

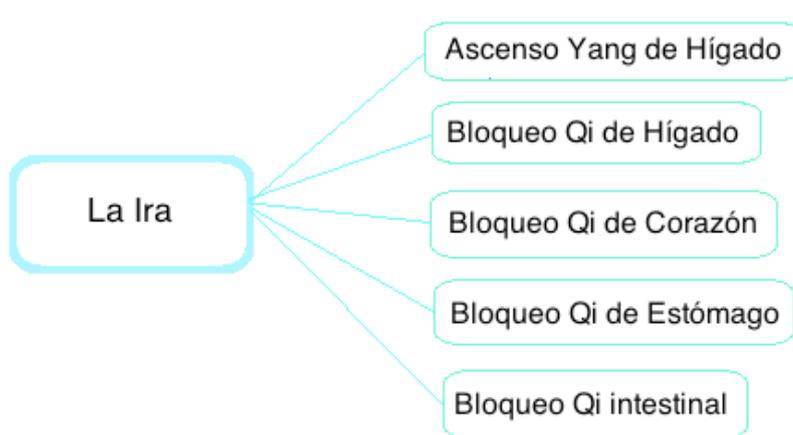


Todas ellas afectan al Hígado si persisten mucho tiempo, causando estancamiento de Qi o de Sangre de Hígado, ascenso de Yang de Hígado o de Fuego de Hígado.

Los síntomas se localizan en la zona alta del cuerpo, ya que la dirección que lleva el Qi de esta emoción es de ascenso: cefaleas, cara roja, sed, etc. También puede haber síntomas de Bazo, ya que el estancamiento de Qi de Hígado puede agredir al Bazo y Estómago, provocando así vómitos de sangre y diarrea.

Por lo tanto la ira afecta tanto al Hígado como al Estómago y al Bazo, principalmente.

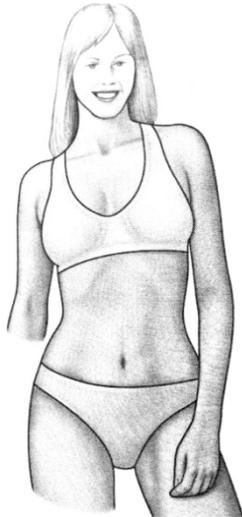
Aunque también puede afectar al Qi de Corazón y al Qi de los intestinos.



Hay que considerar que muchas personas al estar enfadados pueden parecer tristes, apagados, deprimidos y pálidos. Es el ejemplo de una depresión mental duradera que muchas veces puede ser debida por una ira contenida o un resentimiento prolongado. Esto lo podremos observar en la lengua, siendo de color rojo o rojo oscuro y seco, pulso cuerda. En este caso veremos que predomina más la ira que la tristeza que se ve a simple vista.

### La Alegría

La alegría como tal no es causa de patologías, de hecho un estado alegre hace que la mente este relajada y tranquila, beneficia al Qi nutritivo, al Qi defensivo y hace que el Qi se relaje.



Las patologías debidas a una alegría ocurren en casos cuando la persona mantiene un entusiasmo exacerbado o una estimulación mental continua, aunque sea placentero.

Otro ejemplo es cuando una persona recibe una buena noticia la cual le produce tal estado de emoción de alegría que acaba causándole un ataque de migraña.

Toda alegría excesiva provoca una sobre estimulación del Corazón pudiendo producir Fuego de Corazón o Calor por insuficiencia.

### La Tristeza

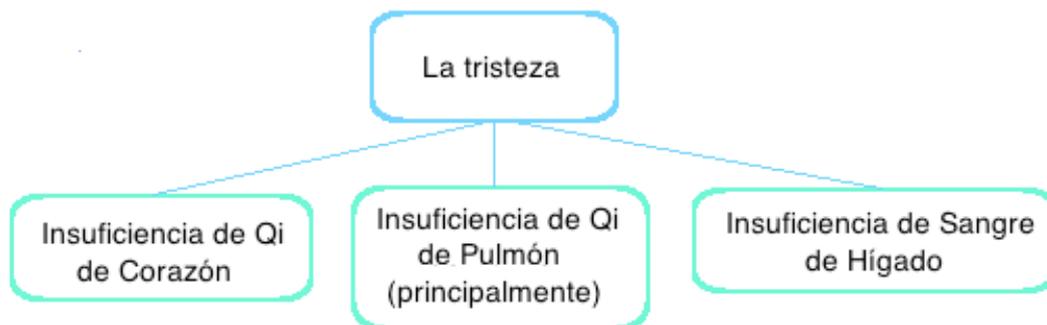


La tristeza es una emoción que en exceso debilita al Pulmón, pero también afecta al Corazón.

La razón de ello es que ambos se encuentran en el Jiao Superior y se ven afectados por su estrecha relación, ambos pueden ser afectados con una insuficiencia de Qi.

Se manifiesta con pulso débil, disnea, cansancio, depresión o llanto, etc.

Esta emoción durante largo tiempo puede llevar a las mujeres a insuficiencia de Sangre, específicamente insuficiencia de Sangre de Hígado.



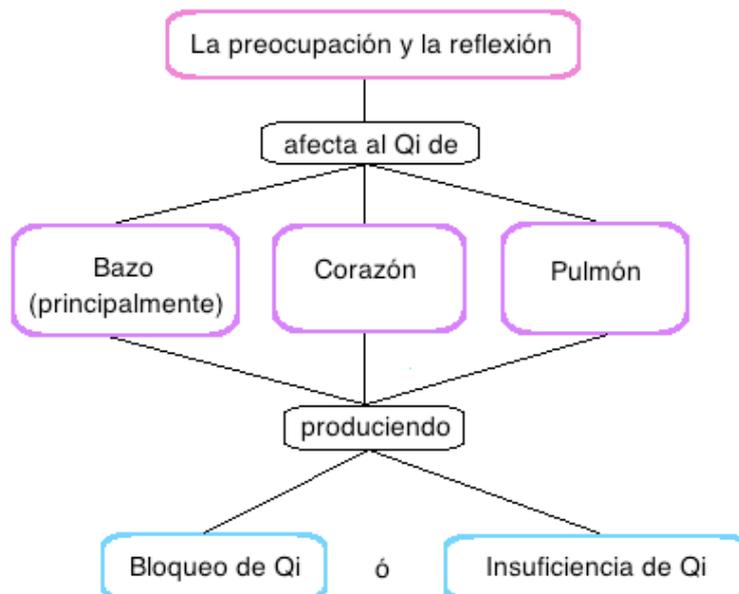
### La Preocupación y la Reflexión

Cuando hablamos de reflexión nos referimos al agotamiento mental debido a pensar excesivamente, debido al trabajo o al estudio.

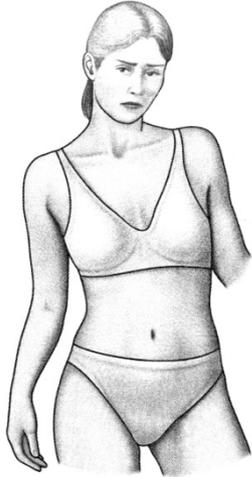
Este estado de agotamiento mental debilita al Bazo produciendo cansancio y otros síntomas de insuficiencia de Qi de Bazo.



La preocupación es igual que la reflexión, una causa común de insuficiencia de Qi de Bazo. Ambas emociones también pueden producir bloqueo Qi de Bazo, insuficiencia de Qi de Pulmón o bloqueo Qi de Pulmón (disnea, rigidez de cuello, etc). El órgano Corazón también puede verse afectado produciendo bloqueo de Qi de Corazón o insuficiencia de Qi de Corazón. Pero la patología básica de la preocupación y la reflexión suele ser la insuficiencia de Qi de Bazo.



Podemos observar también la forma física de una persona con Qi de Pulmón bloqueado por la preocupación: hombros elevados o arqueados, cuello con rigidez, respiración superficial, etc;

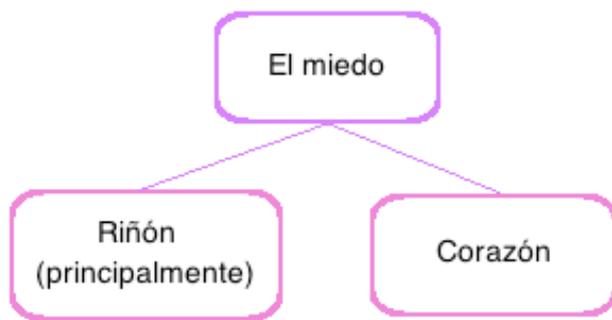


### El Miedo

La emoción del miedo tiene que ver con el órgano Riñón y agota el Qi de este, haciendo que descienda, algo muy típico en los niños con enuresis nocturna debido a un miedo por inseguridad mayormente de tipo familiar o social.



Sin embargo en los adultos el miedo, y las variantes de este sentimiento como es la ansiedad, provocan a la larga más a menudo la insuficiencia de Yin de Riñón y posteriormente ascenso de Calor por insuficiencia de Corazón, con todos los síntomas específicos de estos síndromes como es la sudoración nocturna, la sensación de calor, palpitaciones, calor en los cinco corazones, sequedad de boca y garganta, etc.



### El Susto

El susto es una emoción que afecta repentinamente al Qi de Riñón y Corazón.

Síntomas de insuficiencia repentina de Qi de Corazón: palpitaciones, disnea, insomnio. Se dice que el Qi se vuelve caótico.



Síntomas de insuficiencia de Riñón: tras la repentina de reducción del Qi, el Riñón hace uso del Jing, observándose síntomas como la sudoración nocturna, sequedad de boca, vértigos, acúfenos, etc.

### Otras emociones

Cómo decíamos, hay muchas más emociones que podemos identificar en las personas además de las citadas en "las siete emociones". Estas son por ejemplo: orgullo, el amor, vergüenza, culpabilidad, envidia, desprecio, angustia, desesperación, frustración, odio, indignación, remordimiento, etc.

Algunos de ellos pueden acapararse con “las siete emociones” y/o sus órganos correspondientes, por ejemplo:

- La frustración, el resentimiento y la indignación con el Hígado.
- La culpabilidad con el Riñón y el Corazón.
- La vergüenza con el Corazón y el Bazo.
- El anhelo, la ansia y el amor con el Corazón.

