

Tratamiento de la ANSIEDAD en Medicina Tradicional China

Puede que la ansiedad sea la más común y universal de las emociones. Se define como una sensación de tensión o miedo ante un suceso real o imaginario que angustia de forma desproporcionada. En general, quien la padece es consciente de lo irracional de su temor, pero es incapaz de controlarlo. Podemos distinguir básicamente dos tipos: la ansiedad aguda y la crónica.

La ansiedad de tipo agudo se manifiesta con pánico -miedo muy intenso- repentino, a veces con dolor precordial que se irradia, y palpitaciones, taquicardia, agitación, palidez, mareos... Puede durar de una a dos horas, después los síntomas remiten, se vuelve al estado normal y no quedan secuelas. Las pruebas de la función cardíaca, salvo la taquicardia, son normales.

La ansiedad de tipo crónico es un temor constante y difuso proyectado al futuro. También suele incluir preocupación o culpabilidad por errores o actuaciones cometidas. La persona insiste en "rumiar" continuamente ideas negativas, no vive el presente, y sus pensamientos van del pasado al futuro. Los síntomas físicos son muy variados e incluyen trastornos gastrointestinales, aceleración de pulso y respiración, orina frecuente, mareos, insomnio, tensión y contractura muscular, sudoración, sensación de bloqueo en la garganta, y otros.

Ante estas situaciones generalmente se buscan tratamientos de urgencia convencionales, a base de fármacos que son eficaces sobre todo en una crisis aguda pero con efectos indeseables en tratamientos prolongados. Otra opción es la psicoterapia, eficaz a más largo plazo.

Para la Medicina Tradicional China los trastornos psico-emocionales son manifestación

de un desajuste energético del organismo en su respuesta a factores como el medio ambiente, la condición emocional o el modo de vida. El cuerpo, la mente y el espíritu se consideran siempre como una unidad.

Explicado de forma básica y simple, se puede decir que la teoría médica china reconoce una serie de *órganos* y unas *sustancias fundamentales* que realizan las actividades corporales de almacenar, asimilar, distribuir, transformar, preservar, ascender, activar, parar, etc. Cuando estas actividades se manifiestan armoniosamente, se goza de buena salud. Las sustancias fundamentales son: *Qi*, un fluido inmaterial de naturaleza más bien eléctrica, que podría llamarse energía vital; *Xue* o sangre; y *Shen*, la sustancia más sutil, que podría definirse como conciencia o espíritu. Los órganos no se entienden sólo como estructuras anatómicas, sino como esferas funcionales amplias y precisas. Los principales órganos son: el hígado, el corazón, el bazo, el pulmón y el riñón.

Tanto los órganos y como las sustancias fundamentales obedecen las leyes de Yin y Yang, y de los Cinco Elementos. De acuerdo con la primera, todo lo existente tiene dos aspectos opuestos y complementarios que se alternan y cambian en un proceso promovido por su propia polaridad. Todas las cosas o fenómenos pertenecen a Yin o a Yang de manera temporal y relativa,

por ejemplo, el día (Yang) y la noche (Yin); la materia (Yin) y la energía (Yang)...

Según la Ley de los Cinco Elementos, hay cinco aspectos arquetípicos de la energía, o cinco elementos a cuyas características pueden asimilarse todos los fenómenos y materias. Cada órgano está asociado a un elemento, a un punto



cardinal, a una función, un color, un sabor... y también a una emoción. Así el órgano hígado se corresponde con la ira; el corazón se asocia con la alegría; el bazo con la preocupación o reflexión; el pulmón con la tristeza; y el riñón con el miedo. La emoción afecta al órgano y el órgano puede a su vez afectar a la emoción. El corazón, además, controla todas las actividades mentales, por eso todo desajuste mental o emocional acaba por afectar al corazón.

Así pues, la ansiedad en MTC se aborda como un síntoma más entre todas las demás manifestaciones somáticas. También se tienen en cuenta los matices emocionales que acompañan a la ansiedad, como obsesión, irritabilidad, agitación, etc, para ir definiendo una pauta de desequilibrio única y personal para cada paciente concreto. Esa pauta ya indica el órgano o los órganos implicados en la desarmonía, que siempre será en última instancia un desequilibrio de Yin y Yang, la polaridad en la que se fundamenta toda esta tradición médica.

Para ilustrar mis afirmaciones expongo muy resumidamente algunos casos de mi práctica diaria como terapeuta, en los que el problema principal era la ansiedad.

- Mujer de 48 años que se quejaba de palpitations, pulso muy rápido, a veces de 100 a 120 pulsaciones, hiperactividad mental, sueños agitados, sudor nocturno, fallos de memoria, tensión y contractura muscular en cervicales y hombros. Este patrón corresponde a una insuficiencia en el Yin del corazón.

- Mujer de 32 años que presentaba crisis de ansiedad y pánico, con dolor en la zona precordial, náuseas, sudoración, sensación frecuente de nudo en la garganta, carácter irritable, susceptible, a veces dolor de cabeza en las sienes, suspiros frecuentes, y pulso tenso. Este caso se asocia a una insuficiencia de Qi del corazón con bloqueo de Qi del hígado.

- Mujer de 27 años cuya queja principal era una ligera hemorragia en goteo postmenstrual de 15 días de evolución, con ocasional diarrea matinal, palidez, manos y pies fríos, y pulso débil; manifestaba mucha preocupación y nerviosismo por problemas en

su trabajo. Estos síntomas indican una insuficiencia de Qi y Yang del bazo.

El tratamiento en todos los casos debe basarse en el patrón completo y en el principio de rearmar el desequilibrio, dispersar lo excesivo y tonificar lo insuficiente, el principio de Yin y Yang en acción. En estos ejemplos se aplicaron técnicas de Acupuntura, así desaparecieron en pocas sesiones los síntomas físicos, y el estado emocional se apaciguó en todos ellos, surgiendo una sensación clara de mayor serenidad y autocontrol.

Terminamos con una sentencia del texto clásico de Medicina Tradicional China atribuido a Su Wen:

Quando el Espíritu y el Psiquismo del hombre están en armonía, ninguna energía del exterior ni del interior es capaz de atacarle.

Más información:

- T. J. Kaptchuck, *Medicina China, una trama sin tejedor*, Los libros de la liebre de marzo.
J.L. Padilla Corral, *Medicina Tradicional China*, Miraguano Ediciones.

*M^a Ángeles Trenchs Asunción
Enfermera y acupuntora*

