



Boletín de Primavera

Llega la primavera, bienvenida la expansión del cuerpo y el espíritu.

Con mucho sol y verdor nos llega la primavera, es la estación de resurgimiento y creación. Según la teoría de la Medicina Tradicional China MTC, en esta época es de gran importancia para nuestra salud futura, en la primavera queremos despertar nuestro ser en todos los aspectos de vida, y prepararnos para un verano de madurez.

En lo físico es bueno salir al aire libre y estirar los músculos y tendones, por supuesto teniendo mucho cuidado de no exponernos al viento, que en esta estación es el elemento patógeno que puede causarnos más problemas.

El color verde predomina y por todas partes, vemos los nuevos brotes que emergen invitándonos también a crecer. La naturaleza nos entrega también una gran variedad de ricos vegetales verdes que pueden ser de gran beneficio para nuestra salud.

Es de gran importancia expandir no solo el cuerpo, sino que también expandir nuestro universo interior. La primavera está regida por el elemento madera, es bueno estimular las nuevas ideas y el crecimiento de los proyectos personales, nuestro espíritu naturalmente se sentirá estimulado por la estación y su energía renovadora, al igual que la naturaleza nuestro ser interior querrá abrirse hacia nuevas ideas, y aventurarse a probar cosas nuevas y nuevos estilos de vida, o hacer aquellas cosas que hemos dejado por hacer durante el invierno.

La Primavera es la estación adecuada para estimular nuestro crecimiento siguiendo el impulso vital que nos entrega la energía que emerge con la naturaleza.

Contenidos

La primavera y el Wei Qi	2
Las emociones y la primavera.....	4
La alimentación en primavera	6
La palta y la chirimoya.....	7
Intercambio académico.....	12
La reflexología podal china.....	14
La aguja flotante.....	18

Edición

Diseño Gráfico: Juan Núñez

Revisión de textos: Andrea Takeda





La primavera y nuestra energía defensiva

La primavera según la medicina tradicional china es la estación regida por el elemento madera esto significa crecimiento, expansión y desarrollo, nuestro cuerpo y espíritu salen de la invernación, la luz del sol crea el efecto de apertura de nuestro organismo, intuitivamente nuestro espíritu busca expandirse, es la época ideal para comenzar a hacer ejercicios, si es que has estado en una época sedentaria y de poco movimiento físico.

De acuerdo con la MTC la estación de la primavera está regida por los órganos del Hígado y la Vesícula Biliar, según la MTC el órgano del Hígado posee la fuerza de movilizar el Qi y la Sangre, gobierna las emociones crea estados propensos a la creatividad y el desarrollo de nuestras virtudes, es una buena estación para planificar acciones positivas a futuro.

El órgano del Hígado controla los tendones y principalmente los meridianos tendino musculares es una buen época de realizar ejercicios de elongación, el Qigong por ejemplo es altamente recomendado debido a que contiene una serie de técnicas de

La primavera según la medicina tradicional china es la estación regida por el elemento madera esto significa crecimiento, expansión y desarrollo.



elongación combinadas con respiración y concentración de la mente. En esta época se recomienda nutrir los tendones y abrir los meridianos tendino musculares que controlan la circulación del Wei Qi o energía protectora.

El Wei Qi (Qi Defensivo) es según la MTC la energía defensiva de nuestro organismo, su ubicación en el exterior incluye los meridianos más externos, su origen es el producto de la transformación de los alimentos en energía nutritiva y materia defensiva del organismo, forma parte de la energía Yang del organismo, el Wei Qi circula principalmente por los meridianos externos formando una capa defensiva en la superficie distribuyéndose por toda la superficie del cuerpo, piel, músculo y pelo, glándulas sudoríparas, tejido conjuntivo, tejido celular, tejido cutáneo, etc.

El Wei Qi tiene como función la defensa de la superficie del cuerpo frente a la agresión de las energías perversas exógenas. También debe regular la apertura y el cierre de los poros y la temperatura del cuerpo, calentado y tonificando los tejidos y los órganos. Su distribución depende en gran parte de la respiración, y el movimiento, de allí que el Qigong y sus técnicas respiratorias, expansión y apertura de la mente, pueden contribuir a la circulación del Wei Qi, sus movimientos son armónicos y relajados fáciles de ejecutar, el Qigong posee variados métodos de respiración orientados a nutrir, dirigir el Qi y la Sangre, la práctica de los ejercicios de Qigong son de gran ayuda para estimular la circulación del Wei Qi.



La energía vital defensiva Wei Qi depende también de nuestro espíritu.

Expandirse no solo se refiere al cuerpo, nuestro espíritu también debe abrirse expandir nuestros horizontes, la primavera es la estación más indicada para abrir las emociones, nuestro espíritu gobierna también nuestra defensa. La teoría de la medicina china conocida como “Los Tres Poderes” o “San Cai” nos dice que la salud depende los Tres Poderes, el Cielo el Humano y la Tierra, esto significa Espíritu (Cielo), Humano (Metabolismo Orgánico), y Tierra (Músculos y Tendones), cada una de estas tres áreas energéticas contribuye mantener la armonía de nuestra salud espiritual, orgánica y estructural.

La práctica del Qigong contiene diversas técnicas que armonizan el San Cai, ejercicios como “Abrir las Puertas del Espíritu”, combinan estiramiento, respiración y la intención de la mente a expandirse buscando un sentimiento de bienestar, este aspecto emocional contribuye a mantener la circulación del Wei Qi estimulando el movimiento regular de nuestras emociones, previniendo estados de ansiedad y acumulación de pensamientos negativos y así podemos armonizar con la estación de la primavera y su energía de cambio y desarrollo.

Luis Pedreros

Director Escuela Latinoamericana de Medicina China y Medicinas Complementarias



San Cai Cielo, Tierra y Ser Humano

El concepto de San Cai (Sāncái), tradicionalmente traducido como “Los Tres Poderes” o “Los Tres Principios”, representa la relación entre Cielo (天 Tiān), Tierra (地 Dì) y Ser Humano (人 Rén). Constituye una expresión de la visión clásica china según la cual el ser humano forma parte de la naturaleza y mantiene una interacción constante con su entorno.

El Cielo representa los ciclos y cambios naturales, como las estaciones, el clima y los ritmos del día y la noche; la Tierra proporciona el ambiente, los alimentos y los recursos necesarios para la vida; y el Ser Humano se encuentra entre ambos, recibiendo su influencia y adaptándose continuamente a ellos.

En Medicina Tradicional China, esta concepción ayuda a comprender que la salud no depende únicamente del funcionamiento interno del organismo, sino también de su capacidad para mantener la armonía y adaptarse a los cambios del entorno. San Cai expresa así uno de los principios fundamentales del pensamiento médico chino: el ser humano y la naturaleza constituyen una realidad interrelacionada.

Esta idea se hace particularmente visible en prácticas como Zhàn Zhuāng. Al permanecer de pie, el practicante se apoya y enraiza en la Tierra mientras la cabeza y el eje corporal se orientan hacia el Cielo. El cuerpo humano aparece simbólica y funcionalmente como un puente entre Cielo y Tierra.



Las emociones y la primavera

La madera es el elemento que rige la estación de la primavera, los órganos del Hígado y la Vesícula Biliar son los órganos que comandan el proceso energético, de acuerdo con la teoría de la MTC, las emociones poseen dos aspectos uno Yang y uno Yin, Virtudes y Pasiones.

La energía Yang la representan las virtudes de nuestro espíritu tales como la alegría, el pensamiento claro, la inspiración, el valor espiritual, y el acrecimiento. Por otra parte la parte Yin la representan las pasiones que disturbán nuestro espíritu, tales como la euforia, el sobre pensamiento, la pena, el miedo y la rabia.

El Hígado y la Vesícula Biliar gobiernan la virtudes del crecimiento, creatividad, desarrollo, la determinación en toma de decisiones, por otra parte estos dos órganos se ven afectados por las pasiones negativas de la rabia y frustración, en la etiología de las emociones se considera el Qi del Hígado afecta la circulación del Qi, creando estancamiento energético, calor y fuego interno de las emociones, esto causa estados de intranquilidad, irritabilidad, y una falta de armonía emocional.

Para mantener la armonía del espíritu se recomienda mantener un espíritu abierto a los estímulos positivos.

Durante la estación de la primavera debemos tener cuidado en la armonía de las emociones por que será más fácil caer en estados de irritabilidad.

Para mantener la armonía del espíritu se recomienda mantener un espíritu abierto a los estímulos positivos, aprovechar el despertar del organismo después del invierno, realizar actividad física, pasar más tiempo al aire libre y al sol, meditar en el color verde, por otra parte protegerse del viento ya que este factor climático puede afectar la tranquilidad del elemento Madera.





La alimentación en primavera Según la Medicina Tradicional China

Después del período de recogimiento y conservación propio del invierno, la naturaleza comienza a despertar. Las plantas brotan, aumenta la luz y la energía tiende a crecer, ascender y expandirse. La MTC utiliza esta transformación de la naturaleza como modelo para comprender los cambios que también experimenta el organismo. Por esta razón, durante la primavera se busca favorecer el libre movimiento del Qi, especialmente la función que tradicionalmente se atribuye al Hígado de asegurar el flujo regular de la energía por todo el organismo.

Cuando este movimiento se altera pueden aparecer, dentro del marco diagnóstico de la MTC, manifestaciones como irritabilidad, tensión emocional, sensación de distensión, cefaleas, tensión muscular, molestias digestivas o alteraciones relacionadas con el ciclo menstrual.

¿Cómo debería ser la alimentación durante la primavera?

Tradicionalmente, la dieta primaveral se recomienda más ligera y fresca que la alimentación del invierno, evitando los excesos de comidas muy grasosas, pesadas o de difícil digestión. Esto no significa que todas las personas deban consumir alimentos fríos. En MTC, la alimentación siempre debe adaptarse a la constitución individual, al clima y al patrón energético de cada persona. Durante esta época adquieren especial importancia los vegetales verdes, hojas tiernas, brotes y alimentos propios de la estación, ya que representan simbólicamente el crecimiento y la expansión característicos del movimiento Madera.

Vegetales verdes y brotes

Podemos incorporar acelga, espinaca, lechuga, apio, espárragos, brócoli, perejil, rúcula, arvejas, habas frescas y diferentes tipos de brotes. Desde una perspectiva nutricional moderna, estos alimentos también permiten aumentar el consumo de fibra, vitaminas, minerales y diversos compuestos bioactivos vegetales.

El sabor ácido y el Hígado

Dentro de la teoría de los Cinco Elementos, el sabor relacionado con la Madera y el Hígado es el ácido (Suān). Entre los alimentos de sabor ácido encontramos el limón y otros cítricos, algunas frutas ligeramente ácidas y alimentos fermentados. Sin embargo, la relación entre un sabor y un órgano no significa que cuanto más se consuma, mejor.

La dieta terapia china se basa fundamentalmente en el equilibrio. Un consumo moderado puede formar parte de una dieta armónica, mientras que el exceso de un determinado sabor puede resultar contraproducente según la constitución y el patrón energético de la persona.

El sabor dulce suave

Los textos clásicos también destacan durante la primavera la conveniencia de favorecer moderadamente el sabor dulce natural o suave, especialmente para apoyar al Bazo y armonizar la relación funcional entre Hígado y Bazo. No se trata del sabor dulce proveniente del azúcar refinada, bebidas azucaradas o productos de pastelería,

Alimentos fermentados

Los alimentos fermentados son aquellos que han sido transformados mediante la acción de microorganismos como bacterias y levaduras. Algunos ejemplos son el yogur, kéfir, chucrut, kimchi, miso, tempeh y ciertos vegetales fermentados.

Desde la nutrición moderna, algunos fermentados aportan microorganismos vivos y compuestos derivados de la fermentación que pueden contribuir a la diversidad de la microbiota y favorecer la salud digestiva. Sin embargo, no todos los alimentos fermentados contienen probióticos vivos, especialmente cuando han sido pasteurizados o sometidos a altas temperaturas.

Desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China, los alimentos fermentados suelen presentar sabores más intensos, frecuentemente ácidos, por lo que pueden incorporarse en pequeñas cantidades dentro de una alimentación equilibrada. Su conveniencia dependerá de la constitución y del patrón de cada persona, evitando asumir que, por ser fermentados, son beneficiosos en todos los casos.

Una opción sencilla es añadir una pequeña cantidad de chucrut u otros vegetales fermentados como acompañamiento de las comidas, consumir yogur o kéfir sin exceso de azúcar añadido, o utilizar miso para condimentar sopas y preparaciones. Si se desea conservar los microorganismos vivos del miso, conviene incorporarlo al final de la cocción, evitando hervirlo de forma prolongada.





La alimentación en primavera Según la Medicina Tradicional China

sino del dulzor natural presente en alimentos como arroz, avena, zapallo, zanahoria, camote y algunos cereales y legumbres. Esta consideración es especialmente interesante porque, dentro de la teoría de los Cinco Elementos, una actividad excesiva de la Madera puede afectar al elemento Tierra, asociado al Bazo y al Estómago.

Preferir preparaciones más ligeras

Durante el invierno son habituales las preparaciones calientes, concentradas y de cocción prolongada. Con la llegada de la primavera podemos introducir progresivamente métodos de cocción más ligeros: salteados breves, cocción al vapor, hervidos suaves, sopas ligeras y verduras cocidas durante menos tiempo.

La transición debe realizarse de acuerdo con el clima. Si todavía existen mañanas o noches frías, no es necesario abandonar completamente las preparaciones calientes. Este principio refleja una idea fundamental de la MTC: adaptarse a las condiciones reales del ambiente y de cada persona, en lugar de aplicar reglas rígidas.

Durante la primavera puede ser conveniente evitar el exceso de alimentos muy grasos, frituras, alcohol, azúcares refinados y comidas excesivamente abundantes.



Alimentos que conviene moderar

Durante la primavera puede ser conveniente evitar el exceso de alimentos muy grasos, frituras, alcohol, azúcares refinados y comidas excesivamente abundantes. Desde la perspectiva tradicional, estos excesos pueden dificultar la función digestiva del Bazo y favorecer la acumulación de Humedad (Shī) y Flema (Tán). También deben moderarse los alimentos excesivamente picantes o calientes cuando existen signos compatibles con calor, como irritabilidad marcada, sensación de calor, sed, rostro u ojos enrojecidos o cefaleas.

Una alimentación adaptada a cada persona

Uno de los principios más importantes de la dieta terapia china es que no existe una dieta idéntica para todas las personas. Por ejemplo, una persona con tendencia al frío, cansancio y digestión débil puede necesitar alimentos predominantemente cocidos y templados incluso durante la primavera. En cambio, una persona con manifestaciones de calor puede beneficiarse de una alimentación más refrescante. Por ello, las recomendaciones estacionales constituyen una orientación general que posteriormente debe adaptarse al diagnóstico individual.

Alimentarse siguiendo el ritmo de la naturaleza

La enseñanza central de la alimentación estacional en la Medicina Tradicional China puede resumirse en un principio sencillo: vivir de acuerdo con los cambios de la naturaleza.



Desde Latinoamérica al Mundo

Hoy en día, Oriente y Occidente están cada vez más cerca. Gracias al desarrollo de las comunicaciones y al rápido intercambio de información y conocimientos, muchas prácticas y conceptos que antiguamente nos parecían lejanos o misteriosos por provenir de Oriente son hoy mucho más conocidos y accesibles.

Este intercambio cultural también se ha producido en sentido inverso. Un buen ejemplo lo encontramos en la alimentación. El continente americano ha contribuido con numerosos alimentos que actualmente forman parte de la dieta mundial. Productos originarios de América, como el maíz, la papa, el tomate y el camote, fueron llevados a Europa y Asia y, con el paso del tiempo, se incorporaron profundamente a sus respectivas culturas alimentarias.

Otros alimentos latinoamericanos, como la quinoa, la palta o aguacate y la maca, han alcanzado una creciente difusión internacional y actualmente también pueden encontrarse en China y otros países asiáticos.

Este intercambio ha despertado interés por interpretar las características de nuevos alimentos desde los principios de la dieta terapia de la Medicina Tradicional China (MTC), considerando aspectos como el sabor, la naturaleza térmica, su afinidad con determinados órganos y meridianos y sus posibles acciones sobre el Qi, la Sangre, el Yin, el Yang y los Líquidos Orgánicos.

En esta ocasión presentamos uno de los frutos latinoamericanos que mayor aceptación ha alcanzado en diferentes partes del mundo: la palta o aguacate.

BENEFICIOS DE LA PALTA O AGUACATE DESDE LA PERSPECTIVA DE LA MTC

Desde la perspectiva de la dieta terapia china, la palta puede considerarse un alimento de sabor predominantemente dulce, de naturaleza fresca o ligeramente refrescante, nutritivo y humectante. Por su riqueza nutricional y su contenido graso, se le atribuye principalmente la capacidad de nutrir el Yin y la Sangre, favorecer la generación de Líquidos Orgánicos, humedecer la sequedad y lubricar los intestinos. Estas características permiten considerarla especialmente interesante en personas que presentan signos de sequedad o insuficiencia de líquidos. Sin embargo, debido a su consistencia densa y untuosa, su consumo debe adaptarse a la constitución y al estado digestivo de cada persona.

Uno de los principios fundamentales de la dieta terapia china es precisamente este: un alimento puede ser beneficioso en determinadas condiciones y menos apropiado en otras. Por ello, no basta con clasificar un alimento como “saludable”; es necesario considerar quién lo consume, en qué cantidad, en qué estación del año y dentro de qué patrón energético.



La Maca de Los Andes a China

La Maca es una planta originaria de los Andes peruanos que durante las últimas décadas despertó un considerable interés en China como alimento funcional y objeto de investigación.

Su incorporación al contexto chino constituye un interesante ejemplo del intercambio contemporáneo entre las culturas alimentarias de Latinoamérica y Asia. China no solamente comenzó a consumirla, sino también a cultivarla y estudiarla. Existen registros de su introducción en regiones como Yunnan, Tíbet, Xinjiang y Jilin, donde se ha investigado tanto su composición química como sus posibles propiedades biológicas.

Un momento importante ocurrió en 2011, cuando el Ministerio de Salud de China autorizó oficialmente la maca en polvo como un nuevo recurso alimentario. La normativa china estableció para este producto una ingesta máxima de 25 gramos diarios y señaló determinadas poblaciones para las cuales no se recomendaba su consumo.

LA MACA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA MEDICINA CHINA

La maca no pertenece a la materia médica clásica china. Por ello, no encontramos referencias sobre ella en los antiguos Bencao o tratados tradicionales. Su clasificación según los principios de la MTC corresponde a un proceso moderno de incorporación de una planta extranjera al razonamiento de la medicina china.

En 2017, investigadores chinos publicaron un estudio específicamente destinado a analizar las propiedades de la Maca según la teoría de la Medicina Tradicional China. A partir de la literatura clínica disponible y de los principios de la materia médica china, propusieron la siguiente clasificación:

Nombre chino: Mākā

Sabor: Dulce y picante.

Naturaleza: Ligeramente tibia.

Meridianos: Riñón, Hígado y Bazo.



Uso de la Palta en cosmética

La palta o aguacate es ampliamente utilizada en cosmética, especialmente a través del aceite obtenido de su pulpa. Su contenido de ácidos grasos, vitamina E, carotenoides y fitoesteroles le confiere propiedades especialmente interesantes para el cuidado de la piel y el cabello.

Principales beneficios cosméticos

Hidratación y protección de la piel: sus lípidos actúan como emolientes, ayudando a reducir la pérdida de agua y favoreciendo una piel más suave, flexible y protegida frente a la sequedad.

Nutrición de la piel seca: por su riqueza en ácidos grasos, resulta especialmente útil en cremas, bálsamos y productos destinados a pieles secas, ásperas o con tendencia a la descamación.

Apoyo a la barrera cutánea: sus componentes grasos ayudan a mantener la integridad de la barrera superficial de la piel, mejorando su capacidad para conservar la humedad y protegerse de las agresiones ambientales.

Acción antioxidante: la presencia de vitamina E, carotenoides y otros compuestos antioxidantes contribuye a proteger la piel frente al estrés oxidativo producido por factores ambientales. Por esta razón, el aceite de palta se utiliza frecuentemente en productos destinados al cuidado de la piel madura.

Suavidad y elasticidad: su efecto emoliente mejora la textura y flexibilidad de la piel, proporcionando una sensación de mayor suavidad.

Cuidado del cabello: aplicado en productos capilares, ayuda a lubricar y acondicionar la fibra del cabello, disminuyendo la sensación de sequedad y mejorando su suavidad, brillo y manejabilidad. Es particularmente utilizado en cabellos secos, quebradizos o dañados.



Beneficios de la Palta o Aguacate desde la perspectiva de la MTC

CARACTERÍSTICAS ENERGÉTICAS

Sabor: dulce.

Naturaleza térmica: fresca o ligeramente refrescante.

Afinidad energética: puede relacionarse principalmente con Hígado, Estómago, Intestino Grueso y Riñón, aunque esta clasificación puede variar según la fuente utilizada.

PRINCIPALES ACCIONES SEGÚN LA DIETOTERAPIA CHINA

Nutre el Yin y la Sangre

Por su carácter nutritivo y humectante, la palta puede incorporarse como alimento de apoyo en dietas destinadas a nutrir el Yin, la Sangre y los Líquidos Orgánicos. Desde la perspectiva de la MTC, estas características pueden resultar útiles cuando predominan signos de sequedad, insuficiencia de líquidos o una alimentación poco nutritiva.

Humedece la sequedad

Su contenido graso y su consistencia untuosa favorecen una alimentación humectante. Por ello, puede ser utilizada como complemento dietético cuando existen manifestaciones asociadas a sequedad de la piel, mucosas o intestinos.

Lubrica los intestinos

La palta puede favorecer el tránsito intestinal debido a su contenido de grasas y fibra. Desde la perspectiva de la dieta terapia china, esta acción puede interpretarse como una capacidad para humedecer y lubricar el Intestino Grueso, especialmente cuando el estreñimiento está relacionado con sequedad.

Apoya la nutrición del Hígado

Dentro del razonamiento tradicional chino, los alimentos que nutren la Sangre y el Yin pueden contribuir indirectamente al adecuado funcionamiento energético del Hígado, órgano estrechamente relacionado con el almacenamiento de la Sangre y con el libre flujo del Qi.

ACCIÓN DIETOTERAPÉUTICA

La palta puede considerarse principalmente un alimento nutritivo y humectante. Su utilización resulta especialmente interesante cuando se desea enriquecer la dieta y, desde la perspectiva de la MTC, favorecer la nutrición del Yin, la Sangre y los Líquidos Orgánicos. No debe considerarse un medicamento ni un tratamiento por sí mismo. Su utilidad se comprende mejor como parte de una alimentación equilibrada y adaptada a la constitución y al patrón energético de cada persona.

ALGUNAS COMBINACIONES DIETÉTICAS

La palta puede combinarse con otros alimentos utilizados habitualmente en la dieta terapia china para modificar o complementar sus características.

1. Para nutrir el Yin y humedecer la sequedad

Combinación: palta + bayas de goji + semillas de sésamo negro.

Las bayas de goji (Gǒuqǐzǐ) se utilizan tradicionalmente para nutrir el Hígado y el Riñón, mientras que las semillas de sésamo negro (Hēizhīma) se emplean para nutrir y humedecer, especialmente cuando existe sequedad intestinal.

Una preparación sencilla consiste en mezclar medio aguacate, una cucharada



Beneficios de la Palta o Aguacate desde la perspectiva de la MTC

de sésamo negro molido y unas 10 a 12 bayas de goji previamente hidratadas, incorporándolas a un batido o desayuno.

2. Para apoyar el Qi y la Sangre

Combinación: palta + dátiles rojos + nueces.

Los dátiles rojos (Dàzǎo) son tradicionalmente utilizados para fortalecer el Qi del Bazo y nutrir la Sangre. Las nueces, por su parte, son consideradas nutritivas y se relacionan tradicionalmente con el Riñón.

Una preparación sencilla consiste en colocar medio aguacate sobre una tostada integral y añadir tres dátiles rojos sin hueso, finamente picados, junto con una pequeña cantidad de nueces trituradas.

3. Para cuadros de sequedad asociados a insuficiencia de Yin

PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES SEGÚN LA MTC

Aunque la palta es un alimento de gran valor nutricional, su naturaleza fresca, su contenido graso y su consistencia densa hacen que no resulte igualmente apropiada para todas las personas ni en cualquier cantidad. Desde la perspectiva de la MTC, se recomienda moderar su consumo especialmente cuando predominan patrones de Frío, Humedad, Flema o debilidad del Yang del Bazo.

Acumulación de Humedad y Flema

Debido a su naturaleza grasa y untuosa, un consumo excesivo puede resultar pesado para personas con una función digestiva debilitada. Desde la perspectiva de la MTC, esto podría favorecer manifestaciones relacionadas con acumulación de Humedad, como pesadez corporal, sensación de plenitud abdominal, falta de apetito, mucosidad o



Cuando existe una tendencia marcada a la acumulación de Humedad acompañada de Calor, los alimentos muy grasos o densos como la palta pueden resultar difíciles de procesar.

Combinación: palta + bebida de soja + pequeña cantidad de miel.

Desde la perspectiva de la dieta terapia china, esta combinación posee características nutritivas y humectantes y puede incorporarse ocasionalmente a una alimentación destinada a favorecer los Líquidos Orgánicos. En presencia de síntomas como sofocos o sudoración nocturna, especialmente durante el climaterio, la dieta terapia debe considerarse solamente una medida complementaria, ya que estos síntomas pueden tener diferentes causas y requieren una evaluación adecuada.

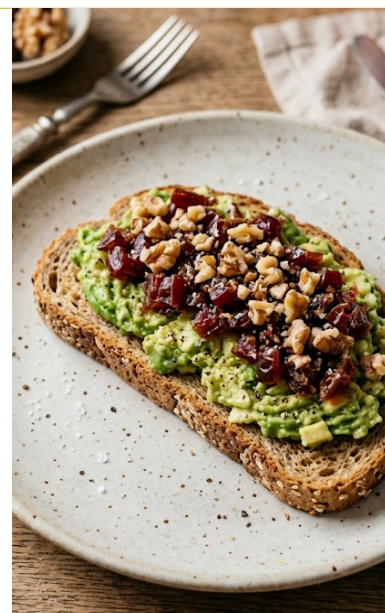
heces blandas.

Patrones de Humedad y Calor

Cuando existe una tendencia marcada a la acumulación de Humedad acompañada de Calor, los alimentos muy grasos o densos pueden resultar difíciles de procesar. En estos casos, la cantidad y frecuencia de consumo deberían adaptarse a la condición individual y al conjunto de la alimentación.

Debilidad del Yang del Bazo

En la MTC, el Bazo y el Estómago desempeñan un papel fundamental en la



Mascarilla de palta para el rostro

La **palta o aguacate** es conocida principalmente por sus excelentes propiedades nutricionales, pero también se utiliza tradicionalmente en el cuidado natural de la piel. Su pulpa posee una textura cremosa y es rica en grasas saludables, especialmente ácido oleico, además de vitamina E, carotenoides y otros compuestos antioxidantes.

Aplicada sobre la piel en forma de mascarilla, la palta actúa principalmente como emoliente, ayudando a suavizar la superficie cutánea y a disminuir la sensación de sequedad y tirantez. Por esta razón, las mascarillas de palta pueden resultar especialmente agradables para pieles normales, secas o expuestas al frío, viento y ambientes de baja humedad.

Beneficios para la piel

Por su contenido de lípidos, la palta contribuye a mantener la piel suave y flexible. Sus componentes antioxidantes también ayudan a proteger los lípidos de la piel frente al estrés oxidativo. Sin embargo, es importante señalar que una mascarilla casera tiene principalmente un efecto cosmético, hidratante y emoliente y no debe considerarse un tratamiento para enfermedades dermatológicas.

Preparación básica

Triturar aproximadamente media palta madura hasta obtener una pasta cremosa y homogénea. Aplicar una capa fina sobre el rostro previamente limpio, evitando los ojos y las mucosas. Dejar actuar durante 10 a 15 minutos y posteriormente retirar con abundante agua tibia, sin frotar excesivamente la piel.

Para pieles particularmente secas puede agregarse una pequeña cantidad de miel, siempre que no exista sensibilidad o alergia. Es preferible evitar mezclas caseras con limón, bicarbonato u otras sustancias potencialmente irritantes.



Beneficios de la Palta o Aguacate desde la perspectiva de la MTC

transformación y el transporte de los alimentos y en la producción del Qi y la Sangre.

Las personas que presentan signos de debilidad digestiva acompañados de Frío, como digestiones lentas, sensación de frío abdominal, cansancio después de comer o heces blandas, pueden tolerar peor grandes cantidades de alimentos frescos, crudos o muy grasos. En estos casos, es preferible consumir la palta en cantidades moderadas y acompañada de alimentos que faciliten una alimentación equilibrada.

Distensión y estancamiento digestivo

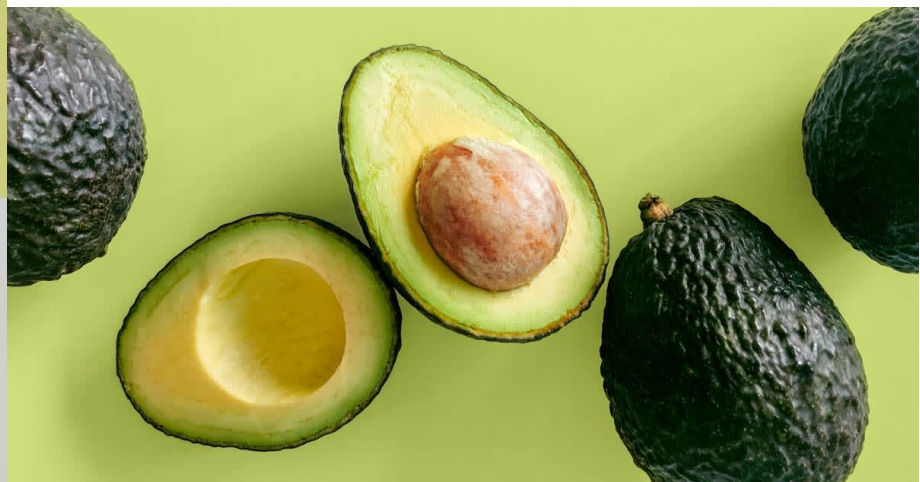
Debido a su densidad y contenido graso, una cantidad excesiva puede producir sensación de plenitud o distensión en personas con digestión débil. Por esta razón, resulta más apropiado consumirla en porciones moderadas, especialmente cuando forma parte de comidas abundantes o cuando existe tendencia a la distensión abdominal. También puede ser conveniente evitar consumirla excesivamente fría directamente desde el refrigerador, especialmente en personas sensibles al frío digestivo, dejando que alcance una temperatura más cercana a la ambiental antes de ingerirla.

CONSIDERACIONES FINALES

La palta o aguacate es un fruto de alto valor nutricional, gran versatilidad culinaria y amplia aceptación internacional. Su textura, sabor y facilidad de preparación permiten incorporarla a ensaladas, panes, cremas, batidos y numerosas preparaciones.

Desde la perspectiva de la dieta terapia de la Medicina Tradicional China, puede interpretarse principalmente como un alimento nutritivo, humectante y ligeramente refrescante, particularmente interesante cuando se desea favorecer la nutrición del Yin, la Sangre y los Líquidos Orgánicos. Sin embargo, como ocurre con todos los alimentos utilizados dentro de la dieta terapia china, sus beneficios dependen de la cantidad, la frecuencia de consumo, la constitución de la persona, su capacidad digestiva, la estación del año y el patrón energético predominante.

Este principio resume una de las ideas centrales de la alimentación según la MTC: no existe un alimento universalmente adecuado para todas las personas y en todas las circunstancias; el verdadero equilibrio se encuentra en adaptar la alimentación a las necesidades individuales.





La exquisita Chirimoya

La chirimoya es una deliciosa fruta originaria de la región andina de Sudamérica, especialmente asociada a países como Perú y Ecuador, y ampliamente cultivada también en Chile. Desde América se extendió posteriormente a otras regiones del mundo, llegando también a Asia.

En China, las frutas del género *Annona* son conocidas popularmente como Shìjīā, nombre relacionado con Buda, debido al aspecto de su superficie, cuyas protuberancias recuerdan la representación de la cabeza de Buda.

CARACTERÍSTICAS ENERGÉTICAS

Sabor: dulce, ligeramente ácido.
Naturaleza térmica: neutra a ligeramente tibia.

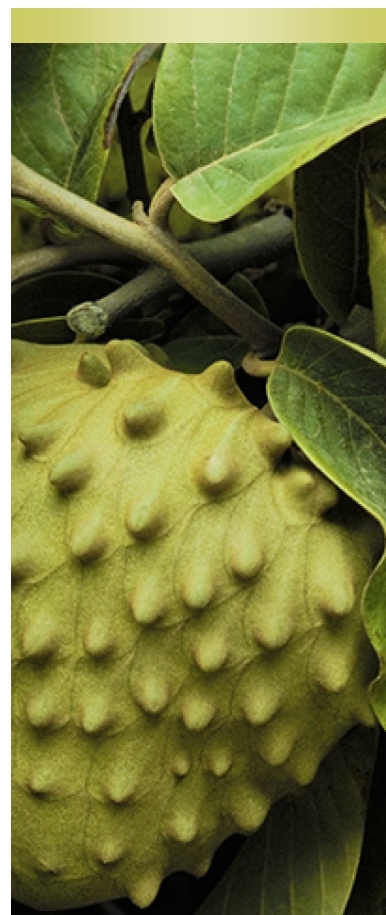
Afinidad orgánica: principalmente Bazo y

estados de cansancio, debilidad o convalecencia.

Nutre y genera Líquidos Orgánicos: su pulpa dulce y jugosa contribuye a humedecer y puede resultar apropiada cuando existe cierta tendencia a la sequedad.

Apoya el Qi y la Sangre: por su aporte nutricional puede formar parte de una dieta reconstituyente en personas debilitadas, adultos mayores o durante períodos de recuperación.

Armoniza el Jiao Medio: consumida con moderación, puede complementar una alimentación destinada a fortalecer las funciones de transformación y transporte del Bazo y el Estómago.



Su agradable aroma, textura cremosa y dulzor natural la convierten en una excelente representante de los frutos que Latinoamérica ha entregado al mundo.

Estómago; algunas interpretaciones contemporáneas también la relacionan con el Pulmón.

Desde la dieta terapia china, su sabor dulce permite relacionarla con el elemento Tierra y con las funciones digestivas del Bazo y el Estómago. Su sabor ligeramente ácido puede asociarse con la conservación de los Líquidos Orgánicos (Jin Ye).

PRINCIPALES BENEFICIOS SEGÚN LA MTC

Tonifica el Qi del Bazo y el Estómago: por ser una fruta nutritiva y energética, puede complementar la alimentación en

PRECAUCIONES

Debido a su alto contenido natural de azúcares y su sabor tan dulce, conviene evitar el consumo excesivo.

Desde la perspectiva de la MTC, grandes cantidades de alimentos muy dulces pueden favorecer la Humedad y la Flema, especialmente en personas con digestión débil, sensación de pesadez, distensión abdominal o tendencia a producir mucosidad.

Las personas con diabetes deben considerar la cantidad y frecuencia de consumo dentro de su planificación alimentaria y control de glucosa.



Punción subcutánea de Fu para el dolor de la osteoartritis de rodilla

La punción subcutánea de Fu (FSN) es una nueva técnica de acupuntura y punción seca basada en la medicina tradicional china. Produce rápidamente efectos duraderos en lesiones de tejidos blandos, particularmente en afecciones musculoesqueléticas dolorosas, al proporcionar estimulación principalmente en el área subcutánea.

La osteoartritis (OA) es la enfermedad articular más común en adultos en todo el mundo y a menudo se acompaña de un síndrome doloroso de cambios estructurales en las articulaciones periféricas de la rodilla. Sin embargo, la etiología del dolor de OA no se comprende completamente, aunque los puntos gatillo miofasciales (MTrPs) se encuentran comúnmente en los músculos de las extremidades inferiores (los llamados "músculos tensos") de los pacientes con OA de rodilla.

FSN se ha utilizado en muchos campos para el tratamiento de problemas de dolor agudo y puede aliviar la contracción muscular de MTrPs, mejorando así la circulación local. Este estudio reclutó pacientes con dolor de OA de rodilla en un grupo FSN o un grupo de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS) con tres sesiones de tratamiento y un seguimiento en el transcurso de 2 semanas. Los resultados mostraron que la FSN fue efectiva en el tratamiento del dolor de tejidos blandos alrededor de la rodilla con OA.

[Para leer el artículo completo cliquea acá.](#)



Intercambio académico entre China y Latinoamérica

Los alumnos de la Escuela Latinoamericana de Medicina Tradicional China tuvieron la oportunidad de participar en un importante encuentro académico con destacados representantes del ámbito universitario y clínico de China, en una instancia orientada al intercambio de conocimientos y experiencias en torno a la Medicina Tradicional China.

La realización de este webinar constituye una experiencia significativa dentro de los procesos de formación y actualización académica, al permitir el contacto directo con profesionales de la Universidad de Medicina Tradicional China de Guangzhou. Este tipo de iniciativas adquiere especial relevancia en el contexto de la formación de nuestros alumnos, ya que favorece el acercamiento a diferentes perspectivas de enseñanza, investigación y práctica clínica.

La dimensión psicológica en la Medicina China

El webinar contó con la participación del Profesor Ao Haiqing, profesor y supervisor de la Facultad de Salud Pública y Gestión, Líder académico de Psicología de la Medicina China, quien desarrolló el tema "Psicología en la Medicina China".

Esta temática permitió abordar una dimensión fundamental dentro de la concepción integral y base filosófica de la Medicina Tradicional China: **La relación entre los aspectos emocionales, mentales y físicos del individuo.**

Desde esta perspectiva, la salud es comprendida como un fenómeno complejo en el que diferentes dimensiones de la persona interactúan de manera permanente. La incorporación del aspecto psicológico del

paciente permite ampliar la mirada clínica y favorecer una aproximación más integral al paciente.

La exposición del Profesor Ao Haiqing constituyó, por tanto, una oportunidad para reflexionar sobre el lugar que ocupa la dimensión psicológica dentro de la práctica de la Medicina Tradicional China y sobre la necesidad de continuar desarrollando los aspectos que consideren al individuo en su totalidad. Su temática se centró en Ansiedad y crisis de angustia, junto a la aplicación clínica en uno de los cuadros más recurrentes en la práctica clínica.

Tratamiento del dolor y Aguja Flotante de Fu

El encuentro también contó con la participación del Profesor Sun Jian, Decano de la Facultad de Medicina Clínica de Acupuntura, Moxibustión y Rehabilitación, quien presentó contenidos relacionados con el tratamiento del dolor mediante la técnica de Aguja Flotante de Fu (FSN).

La presentación permitió profundizar en los fundamentos y características de esta modalidad terapéutica, favoreciendo el análisis de sus principios y de su aplicación en el abordaje clínico del dolor.

La posibilidad de acceder directamente a la experiencia de un académico vinculado al ámbito de la medicina clínica china constituye un aporte relevante para la formación profesional, particularmente en áreas que requieren una permanente actualización de conocimientos y una comprensión adecuada de las diferentes herramientas terapéuticas disponibles dentro de la MTC.



Fortaleciendo la formación en Medicina Tradicional China

Asimismo, este intercambio permitió generar un espacio de reflexión sobre la importancia de integrar el conocimiento tradicional con la experiencia clínica y académica desarrollada en el contexto actual de la medicina tradicional china.

Una instancia de internacionalización académica

La realización de este encuentro representa también un avance en los procesos de internacionalización de la formación en MTC.

El intercambio con académicos chinos permite establecer vínculos que

El encuentro con el Profesor Ao Haiqing y el Profesor Sun Jian permitió abordar dos ámbitos de especial interés, la dimensión psicológica y el tratamiento del dolor en la Medicina China, desde la experiencia de académicos vinculados directamente con la universidad de MTC de Guangzhou.

Más allá de los contenidos específicos, esta experiencia reafirma el valor del diálogo académico como herramienta para fortalecer la enseñanza y la práctica de la Medicina Tradicional China.

La construcción y mantención de vínculos entre la universidad y nuestra



El intercambio con académicos chinos permite establecer vínculos que favorecen el intercambio de conocimientos desde la cuna de la medicina tradicional china.

favorecen el intercambio de conocimientos desde la cuna de la MTC, ya que posibilita que los estudiantes conozcan de manera directa experiencias desarrolladas en China con su larga tradición académica, clínica y cultural. Estos espacios de colaboración contribuyen a fortalecer una formación basada no solo en la adquisición de conocimientos, sino también en la capacidad de analizar diferentes perspectivas y relacionarlas con las necesidades y características de nuestra realidad.

Construyendo vínculos para el desarrollo de la Medicina Tradicional China

Para la Escuela Latinoamericana de Medicina Tradicional China, promover este tipo de actividades forma parte del compromiso con una formación académica rigurosa, actualizada y vinculada con el desarrollo internacional de la disciplina.

escuela, a lo largo de 26 años abre nuevas posibilidades para continuar desarrollando actividades de formación, intercambio docente, actualización profesional y futuras instancias de colaboración académica.

En este sentido, este webinar constituye no solo una actividad de formación, sino también parte de un proceso más amplio de construcción de puentes académicos entre ambas regiones, orientado a enriquecer el conocimiento, fortalecer la formación profesional y contribuir al desarrollo responsable de la Medicina Tradicional China en Latinoamérica.





La reflexología podal china

El masaje de pies se originó en China hace unos cuatro mil años, es un método de tratamiento basado en los mismos principios de tratamiento de medicina tradicional china como es la acupuntura y el masaje tradicional chino Tuina.

La reflexología china se basa en el principio de estimular los puntos o áreas específicas del pie a través de manipulaciones y del baño de pies, por lo tanto, masajear las plantas de los pies puede activar el qi, fortalecer el cuerpo, prevenir el envejecimiento prematuro y beneficiar la salud y la longevidad.

El masaje de pies se ha desarrollado durante miles de años en la antigua China, y el primer masaje de pies se originó en la antigüedad a partir de la forma de vida de los antiguos chinos y sus danzas tradicionales.

Debido a que los humanos estaban descalzos en la antigüedad y realizaban así sus diferentes actividades trabajando en la tierra o bailaban rítmica y vigorosamente cuando estaban felices, o golpeaban sus pies vigorosamente cuando hacía frío,

Dentro de la historia, uno de los secretos de la longevidad del famoso y admirado médico chino Sun Simiao era frotar las plantas de los pies todos los días.



descubrieron que los diferentes estímulos podían por ejemplo generar calor, vigorizar el espíritu y aliviar el cansancio o la fatiga.

Los antiguos se referían al pie humano como la raíz del árbol

El pie es un misterioso "órgano" del cuerpo humano que contiene infinitos tesoros. El pequeño espacio de la planta del pie reúne seis meridianos del cuerpo. Los pies son el comienzo de los tres meridianos yin (hígado, bazo, riñón) y el final de los tres meridianos yang (estómago, vesícula biliar, vejiga). Hay 52 huesos en el pie, 66 puntos de acupuntura en ambos pies y más de 60 áreas reflejas del cuerpo humano, por lo que el pie está estrechamente relacionado con los órganos internos.

En el **Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo** se discutió durante mucho tiempo el tratamiento y cuidados del pie. Hace miles de años, se le llamaba el segundo corazón del cuerpo y se desarrolló el **método de observación del pie** y se aplicaba dentro del diagnóstico en la medicina tradicional china.

En la dinastía Yuan el masaje de pies se introdujo gradualmente en Europa .

En la dinastía Ming muchos médicos lo consideraban una buena manera de mantener la salud. Li Shizhen, un conocido médico de la dinastía Ming, señaló que *"el frío comienza en los pies"* por eso los pies son una fuente fundamental de curación. Dentro de la historia, uno de los secretos de la longevidad del famoso y admirado médico chino Sun Simiao era frotar las plantas de los pies todos los días, centrándose en el punto Yongquan, punto número uno del meridiano del riñón.



En tiempos modernos, el masaje de pies se ha extendido ampliamente entre el pueblo chino. En 1982 en China, se estableció formalmente la organización profesional de masaje de pies, en 1999, el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social incluyó a los masajistas de pies como una profesión reconocida por el gobierno chino. Desde entonces, el masaje de pies en la cultura tradicional china ha continuado desarrollándose por miles de años propagándose entre su gente y al resto del mundo como una terapia de mantenimiento y prevención para la salud.

Profesora Prabhu Jatz
Jefa Departamento de Masaje Tuina.





CURSO REFLEXOLOGIA PODAL

Modalidad: Presencial y Online

Inicio: Viernes 02 de Octubre

- Profesora: Prabhu Jatz
- Duración: 4 Semanas
- Horario: Viernes 18:00 a 21:00 Hrs
- Lugar: Cruz del sur 133, local 1
- Valor: \$120.000
- Dirigido a: Todo Público

INSCRIPCIONES ABIERTAS
Secretaria@medicinachina.cl
+56 9 7744 4757

El baño medicinal para los pies

El baño de pies es un método tradicional de tratamiento externo de la medicina china tradicional, por lo que se ha practicado durante miles de años.

¿Por qué sigue siendo tan popular a pesar del tiempo? Debido a sus grandes beneficios:

Elimina los residuos sanguíneos, favoreciendo la circulación.

Ayuda a sanar lesiones.

Desempeña un papel en la limpieza del cuerpo humano.

Es auxiliar en el tratamiento de distintas enfermedades y también las previene.

Su estimulación térmica acelera la microcirculación y abre los poros.

Es relajante, debido a que el flujo sanguíneo se reduce relativamente, por lo que se recomienda hacer esta terapia antes de dormir y conseguir un descanso más reparador.

Según la medicina china tradicional, en los pies humanos se reflejan varios órganos y también son recorridos por canales de energía.

Cuando los pies se sumergen en el agua caliente, estas áreas de reflejas se estimulan para promover la circulación sanguínea, que regula el sistema endocrino, mejora la función de los órganos y previene efectos negativos en la salud.



Curso: “Intervención en duelo por pérdida de un ser querido”

Durante el mes de julio se realizó el curso “Intervención en Duelo por Pérdida de un Ser Querido” basado en el Modelo Integrativo-Relacional (IRGT Integrative-Relational Grief Therapy) creado por Alba Payàs, fundadora del Instituto IPIR.

El Modelo Integrativo-Relacional ofrece una mirada multidimensional a la comprensión del duelo. El duelo es un proceso que nos afecta a nivel somático, emocional, cognitivo, intrapsíquico, espiritual y existencial, como también a nivel interpersonal, la familia, hijos, pareja, amistades y en el área laboral.

La formación permitió realizar una revisión y actualización de los principales modelos de comprensión del duelo, desarrollados durante las últimas dos décadas, incorporando los aportes de la investigación y de la evidencia. Esta perspectiva permitió comprender como ha evolucionado la concepción del duelo y como los nuevos conocimientos han enriquecido las formas de acompañar e intervenir terapéuticamente frente a una pérdida. Uno de los aspectos centrales del modelo es reconocer que cada proceso de duelo es único y que la intervención requiere la comprensión de las necesidades relacionales y particulares de cada persona. Desde esta perspectiva el acompañamiento no busca apresurar el proceso, sino más bien elaborar los temas que generan sufrimiento.

Entre los elementos centrales abordados, tuvo especial relevancia la validación emocional, considerada un recurso fundamental para la intervención terapéutica. Validar implica acoger la experiencia emocional, las creencias de la persona sin juzgarla, reconociendo el sentido que tienen sus afrontamientos somáticos, emocionales, mentales, comportamentales dentro de su propia historia y circunstancias de la

pérdida. Esta herramienta permite generar un espacio de seguridad y confianza, favoreciendo el vínculo terapéutico para poder profundizar en el proceso de duelo. Así mismo facilitar un mapa de diagnóstico que permite al terapeuta hacer una valoración de cada situación.

La metodología combinó contenidos teóricos, ejercicios prácticos y espacios de reflexión. Esto permitió que los participantes no sólo conocieran los fundamentos del Modelo IR, sino que también pudieran experimentar y practicar nuevas herramientas concretas de intervención, llevándolas a situaciones que pueden presentarse en el acompañamiento de personas en duelo.

La formación está dirigida a terapeutas, profesionales de la salud, educadores, profesionales vinculados al acompañamiento de personas en procesos de duelo y pérdida, agentes comunitarios que trabajan directamente con personas y familias en duelo, entregando recursos de desarrollo, para una intervención sensible, segura, actualizada y respetuosa.

La recepción del curso fue muy positiva, los participantes valoraron especialmente la profundidad y actualización de los contenidos, la posibilidad de integrar teoría y práctica para su quehacer profesional.

Entre los testimonios recogidos al finalizar la formación se encuentran:

“El curso intervención del duelo lo considero de mucha entrega y conocimiento del exponente logrando una gran recepción de alumnos asistentes en este doloroso tema, duelo. Entender que el duelo es universal pero una vivencia única en quien lo padece tanto en su psiquis, en su





comportamiento existencia de proyectos de vida, recuerdos y su compromiso corporal físico. Nos permitirá planificar un modelo de atención de acuerdo al mapa de diagnóstico y sus tareas relacionales, de las circunstancias de la muerte, afectación del entorno. Todo su desarrollo nos entregó una pauta de herramienta para un mejor manejo del paciente que sufre, como también para el terapeuta que entrega su atención y conocimientos.”

Isabel Kendal Jaque, Enfermera matrona y terapeuta de MTCh.

“Inspiración”

Constanza Paz Baeza Fuentes, Psicóloga.

“Me siento privilegiada y agradecida del espacio para pensar en la muerte y el duelo” ¡Muchas gracias!

María del Mar Figueroa, Psicóloga.

“Agradecida por el espacio de seguir aprendiendo, de hacerme cargo de aprender más sobre cómo acompañar en el duelo me quedo con ese equilibrio de conectar y desconectar (Modelo Dual de Margaret Stroebe y H. Schut) con la gran



La experiencia dejó en los participantes nuevas técnicas y conocimientos de intervención, tanto en la teoría como en la práctica. También dejó una reflexión profunda sobre la responsabilidad de acompañamiento.

“Mis sinceros agradecimientos por este curso de Intervención de duelo Un Modelo Integrativo-Relacional, modelo IPIR. Gracias por la calidez, compromiso en generar un espacio de autoconocimiento e invitación a querer seguir aprendiendo más. El curso significó una reflexión a nivel personal, me permitió reconectar con mi propia vulnerabilidad. Me brindó un refugio seguro para procesar y acomodar mis vivencias internas. A nivel terapéutico a mi práctica clínica con una maleta renovada. Las herramientas metodológicas, la rigurosidad del modelo de Integración de Pérdidas y la calidez transmitida son invaluable. Ahora cuento con recursos más profundos y afinados para sostener el sufrimiento de mis pacientes.”

Alejandra González, Directora sede Viña del Mar.

“No vivir el duelo es no vivir”

Pamela Millas, Química farmacéutica, Terapeuta de MTCh.

tarea de validar”

Khaty Villacura

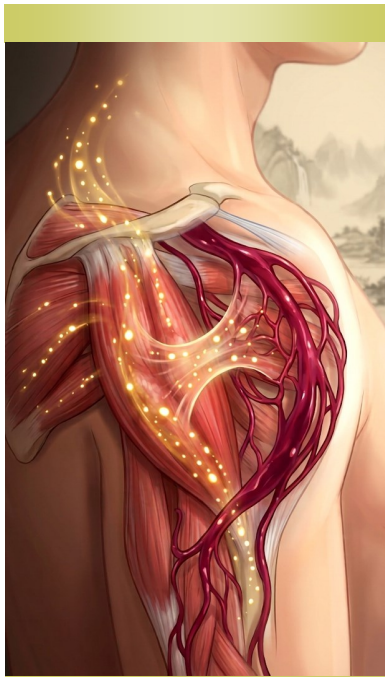
“Agradecida por esta nueva herramienta terapéutica para acompañar a mis pacientes y personas de mi entorno e incluso para mi misma. Me quedo con lo importante que es validar el sentimiento de otro y salirse de uno mismo para acompañar responsablemente, sin hacer más daño del que la persona ya trae”.

Maricell Orellana, Terapeuta MTCh.

Desde el Modelo Integrativo-Relacional, intervenir supone ante todo comprender, validar y cuidar, procurando que nuestro acompañamiento contribuya al proceso de elaboración de la pérdida sin causar daño a la persona que llega a nosotros buscando alivio a su sufrimiento.

Otra perspectiva conceptual nos muestra cómo el intento de dar sentido a lo que hemos vivido puede convertirse en un camino de transformación y reconstrucción personal.





Fu Zhen Una nueva mirada al Qi, la Sangre y la función muscular.

En el reciente webinar internacional realizado por nuestra Escuela junto con la Universidad de Medicina Tradicional China de Guangzhou, tuvimos la oportunidad de conocer la presentación del Dr. Sun Jian sobre una definición operativa del Qi y la Sangre aplicada al tratamiento del dolor y su utilización clínica en Fu Zhen, la Aguja Flotante.

Al conocer Fu Zhen, lo primero que llama la atención es su peculiar aguja y la forma superficial en que se realiza la punción. Sin embargo, cuando estudiamos la técnica con mayor profundidad aparece algo quizás todavía más interesante: Fu Zhen propone también una manera particular de observar y comprender el fenómeno clínico y, en ese camino, vuelve sobre una pregunta muy antigua de la Medicina China: **¿qué relación existe entre Qi, Sangre y movimiento?**

¿Qué es Fu Zhen?

Fu Zhen, que podemos traducir como Aguja Flotante, es una técnica desarrollada por

Ya no basta con preguntar ¿dónde le duele?; necesitamos preguntarnos también ¿qué músculo o grupo muscular podría estar participando en la producción o mantenimiento de este dolor?



el profesor Fu Zhonghua. A diferencia de muchas técnicas de acupuntura, la aguja se introduce casi horizontalmente y permanece principalmente en el tejido subcutáneo, sin buscar penetrar directamente el músculo. Una vez insertada, se realiza un movimiento lateral característico denominado barrido. La técnica puede complementarse con movimientos activos del paciente mediante las llamadas maniobras de reperfusión. Hasta aquí podríamos pensar que estamos simplemente frente a una nueva forma de punción. Sin embargo, la particularidad de Fu Zhen no está solamente en la aguja o en su forma de inserción. Antes de introducirla debemos responder una pregunta fundamental: **¿Qué estamos buscando?**

Del punto al músculo

En el tratamiento del dolor estamos acostumbrados a buscar el lugar doloroso: un punto sensible, una contractura o un “nudo”; aquello que en la acupuntura tradicional podemos reconocer como un punto Ashi. La medicina moderna ha descrito fenómenos similares mediante conceptos como el punto gatillo miofascial, desarrollado especialmente a partir de los trabajos de Travell y Simons. Otros modelos posteriores han ampliado la mirada desde el punto hacia las relaciones funcionales entre diferentes músculos, fascias y regiones corporales.

Fu propone ampliar todavía más esta perspectiva. Lo que palpamos como una contractura, un nudo, un Ashi o un punto gatillo no necesariamente constituye un pequeño punto aislado. Un músculo tiene volumen, fibras, dirección y espesor; es una estructura tridimensional y, por lo tanto, una alteración puede manifestarse como un punto doloroso, pero también como una banda tensa o comprometer una región más extensa.



Aquí aparece una de las ideas interesantes de Fu Zhen: si concentramos toda nuestra atención en encontrar “el punto”, corremos el riesgo de dejar de examinar “el músculo”. Por esta razón, uno de los conceptos centrales del método es el músculo patológicamente tenso, entendido como un músculo, o una parte de él, que mantiene un grado anormal de tensión incluso cuando debería encontrarse relajado.

La pregunta clínica cambia entonces. Ya no basta con preguntar ¿dónde le duele?; necesitamos preguntarnos también ¿qué músculo o grupo muscular podría estar participando en la producción o mantenimiento de este dolor? Aunque parezca una diferencia pequeña, puede modificar considerablemente nuestra manera de realizar la exploración clínica.

La escena del dolor

Para explicar esta búsqueda, Fu utiliza una interesante metáfora tomada de la investigación policial. Al lugar donde se manifiesta el síntoma lo denomina “escena secundaria”. Es aquello que el paciente nos muestra: aquí duele, aquí aparece el hormigueo, aquí existe una limitación del movimiento. Sin embargo, la “escena primaria” puede encontrarse en otra región. Aquí comienza la búsqueda de los denominados “músculos sospechosos”. Como ocurre en una investigación policial, no todos los sospechosos resultarán responsables, pero debemos examinarlos antes de llegar a una conclusión. El terapeuta utiliza sus conocimientos de anatomía y biomecánica junto con la palpación, el movimiento, la resistencia y diferentes pruebas funcionales para intentar determinar qué músculos pueden estar relacionados con el problema.

El razonamiento podría resumirse como síntoma → escena secundaria → músculos sospechosos → exploración → escena primaria. La metáfora policial tiene algo de humor, pero expresa claramente una idea clínica importante: el lugar donde aparece el dolor no necesariamente es el lugar donde se origina o se mantiene el problema.

Qi y Sangre: una definición operativa aplicada al dolor

Desde aquí podemos volver al Qi y la Sangre. La propuesta de Qixue Xinlun, desarrollada por Fu Zhonghua y sus colaboradores, puede entenderse como una definición operativa del Qi y la Sangre aplicada particularmente al estudio del dolor musculoesquelético. No pretende reducir toda la teoría tradicional del Qi y la Sangre a músculos y circulación ni explicar mediante este modelo la totalidad de sus funciones. Su pregunta es mucho más concreta: ¿qué aspectos de aquello que la Medicina China denomina Qi y Sangre podemos observar clínicamente en la función muscular y en su circulación?

En Medicina China, el Qi participa en el movimiento, calentamiento, transformación, defensa y mantenimiento de las funciones del organismo. Fu dirige especialmente su atención hacia una de estas características: el movimiento. El corazón se contrae, respiramos mediante la acción coordinada de músculos, el aparato digestivo mantiene movimientos rítmicos y, en el ámbito musculoesquelético, nos ponemos de pie, caminamos, levantamos un brazo o giramos la cabeza. En todos estos ejemplos encontramos movimiento.

FSN en la epicondilitis humeral lateral

Un ensayo clínico aleatorizado publicado en 2022 estudió la aplicación de Fu's Subcutaneous Needling (FSN) en 60 pacientes con epicondialgia lateral o “codo de tenista”, comparándola con estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS). Los participantes recibieron tres sesiones de tratamiento y fueron seguidos durante 15 días.

En el grupo FSN se trabajó sobre la región de los músculos extensores del antebrazo, combinando la inserción subcutánea y el característico movimiento de barrido de la aguja con ejercicios activos, entre ellos extensión de muñeca y movimientos similares a escurrir una toalla, como parte del denominado **Reperfusion Approach**.

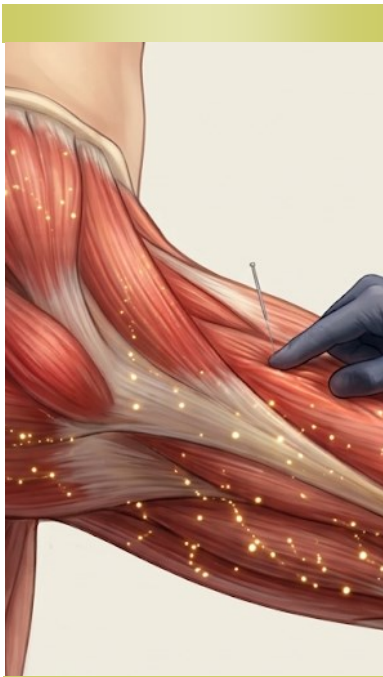
Los investigadores observaron mejoras en diferentes parámetros, entre ellos dolor, umbral de dolor a la presión, dureza muscular, fuerza de prensión sin dolor y función del miembro superior. Algunos efectos aparecieron inmediatamente después del tratamiento y otros se mantuvieron durante el breve período de seguimiento.

Un aspecto interesante del estudio es que refleja la lógica particular de FSN: la epicondialgia no se aborda únicamente como un problema localizado en el tendón o en el epicóndilo lateral, sino considerando también el estado funcional y la tensión de la musculatura relacionada.

Estos resultados deben interpretarse con prudencia, ya que se trata de una muestra relativamente pequeña y de un seguimiento de solo 15 días. Sin embargo, el estudio ofrece un buen ejemplo de cómo los principios propios de FSN pueden aplicarse clínicamente a un trastorno musculoesquelético frecuente.

[Hacer click para ver el artículo completo.](#)





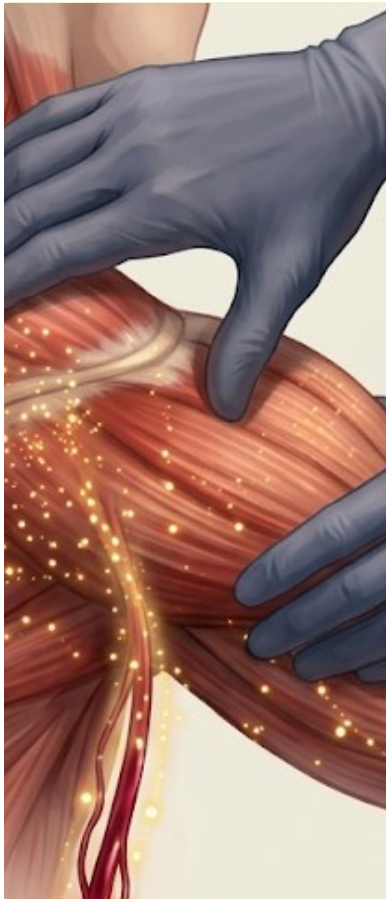
Fu Zhen Una nueva mirada al Qi, la Sangre y la función muscular.

Desde esta perspectiva, Fu propone una correspondencia operativa: para el estudio del dolor musculoesquelético, una parte de las funciones atribuidas tradicionalmente al Qi puede observarse a través de la función muscular. Esto no significa afirmar simplemente que “Qi es músculo”. El propio modelo reconoce que conceptos como Yuan Qi o Shen Qi poseen significados y funciones mucho más amplios y no pueden reducirse a la actividad muscular. Se trata, por tanto, de una herramienta interpretativa aplicada a un contexto clínico específico.

Sangre, nutrición y circulación.

En Medicina China, la Sangre (Xue) nutre y humedece los tejidos y proporciona una base material para sus funciones. Los textos clásicos relacionan además su formación con las sustancias obtenidas de los alimentos y transformadas en el Zhongjiao o Jiao Medio. En el modelo de Fu, determinados aspectos de aquello que describimos tradicionalmente como función de la Sangre pueden observarse clínicamente a través de la circulación, perfusión y nutrición de los tejidos.

Dentro del modelo de Fu Zhen, el músculo patológicamente tenso puede entenderse entonces como una expresión clínica de una relación alterada entre función muscular y circulación.



Podemos expresar esta correspondencia de una manera sencilla: Qi, función y movimiento muscular; Sangre, circulación, perfusión y nutrición tisular. Un músculo necesita una adecuada circulación para desarrollar normalmente su función. Necesita oxígeno y nutrientes y, al mismo tiempo, requiere mecanismos que permitan eliminar los productos derivados de su actividad metabólica. La actividad muscular, a su vez, participa en el movimiento de la sangre, especialmente en la circulación periférica.

El movimiento necesita nutrición y la nutrición debe llegar hasta donde ocurre el movimiento. Una función sostiene a la otra. Desde la Medicina China decimos tradicionalmente que el Qi moviliza la Sangre y la Sangre nutre al Qi. Estamos utilizando lenguajes diferentes (uno procedente de la Medicina China y otro de la fisiología contemporánea) que pueden ayudarnos a observar distintas dimensiones del fenómeno clínico, sin necesidad de considerarlos equivalentes.

Cuando el músculo no afloja

Pensemos ahora en un músculo que debería relajarse, pero no lo hace completamente y permanece parcial o persistentemente contraído. Cuando esta situación se mantiene, puede modificar su actividad metabólica y alterar las condiciones locales de perfusión. El músculo puede fatigarse y comenzar a doler, mientras que el propio dolor puede desencadenar respuestas protectoras que aumenten todavía más la tensión muscular. De esta manera puede establecerse un círculo de tensión, alteración funcional, dolor, respuesta protectora y mayor tensión.

Dentro del modelo de Fu Zhen, el músculo patológicamente tenso puede entenderse entonces como una expresión clínica de una relación alterada entre función muscular



y circulación. Desde la perspectiva tradicional de la Medicina China, esta situación también nos resulta familiar: cuando Qi y Sangre circulan adecuadamente, los tejidos reciben nutrición y pueden desarrollar normalmente sus funciones; cuando esta dinámica se altera pueden aparecer dolor, rigidez y limitación del movimiento.

Barrer, mover y reperfundir.

Fu Zhen intenta modificar esta situación sin introducir directamente la aguja dentro del músculo afectado. La aguja permanece principalmente en el tejido subcutáneo y se realiza el característico movimiento de barrido. A esta estimulación pueden agregarse las denominadas maniobras de reperfundición, durante las cuales el paciente realiza movimientos específicos, contracciones y relajaciones musculares y, en determinados casos, ejercicios contra una resistencia proporcionada por el terapeuta.

Dentro del modelo de Fu, estas maniobras buscan favorecer la relajación del músculo patológicamente tenso y mejorar sus condiciones funcionales y circulatorias. El proceso podría resumirse como músculo patológicamente tenso → barrido y actividad muscular → disminución de la tensión y mejoría funcional → reevaluación.

Y aquí aparece otro aspecto particularmente interesante de la técnica: después de tratar, volvemos a examinar. Comprobamos si disminuyó el dolor, si aumentó el rango de movimiento, si cambió la fuerza y si el músculo presenta menor tensión a la palpación. Si no ocurrió aquello que esperábamos, nuestra hipótesis inicial puede haber sido incorrecta o incompleta y debemos volver a explorar. De esta manera, diagnosticar, tratar y reevaluar forman parte de un mismo proceso clínico. El resultado del tratamiento no constituye solamente un resultado terapéutico: también nos proporciona información.

Un puente entre dos miradas

Fu Zhen nace dentro del campo de la acupuntura, pero ha desarrollado una forma particular de exploración y razonamiento clínico. Utiliza una aguja especial, trabaja principalmente en el tejido subcutáneo, busca músculos patológicamente tensos, incorpora barrido, movimiento y maniobras de reperfundición y, finalmente, vuelve a examinar al paciente para comprobar los cambios obtenidos.

La propuesta de Fu intenta además construir un puente entre determinados conceptos de la Medicina China y fenómenos que actualmente podemos estudiar desde la anatomía, la fisiología y la biomecánica. Esto no significa que ambos lenguajes sean equivalentes ni que conceptos tan amplios como Qi y Sangre puedan reducirse simplemente a músculo y circulación. Significa que podemos establecer correspondencias clínicas que nos permitan formular nuevas preguntas y observar desde otra perspectiva fenómenos que la Medicina China lleva siglos intentando comprender.

Quizás ahí se encuentre uno de los aspectos más interesantes de Fu Zhen: la aguja de Fu es peculiar, pero su manera de mirar el músculo quizás lo sea todavía más.

Hugo Cisternas

Profesor Escuela Latinoamericana de Medicina China y Medicinas Complementarias

FSN en la hernia discal lumbar

Un ensayo clínico aleatorizado publicado en 2024 investigó la aplicación de Fu's Subcutaneous Needling (FSN) en 100 pacientes con hernia discal lumbar, una condición que puede acompañarse de dolor lumbar, limitación funcional y, cuando existe compromiso radicular, dolor irradiado hacia la extremidad inferior.

Los participantes fueron distribuidos en dos grupos: uno recibió tratamiento mediante FSN y el otro acupuntura convencional. El tratamiento se realizó tres veces por semana durante un período de dos semanas.

Un aspecto particularmente interesante del estudio fue la importancia otorgada a los puntos gatillo miofasciales y a las alteraciones musculares asociadas al cuadro lumbar. En el grupo FSN, el procedimiento se orientó hacia estas zonas musculares mediante la inserción superficial de la aguja en el tejido subcutáneo, siguiendo los principios característicos de la técnica. El grupo control, en cambio, recibió acupuntura convencional utilizando puntos como Shenshu (V23) y Weizhong (V40), además de puntos gatillo relacionados con el cuadro clínico.

Los investigadores evaluaron diferentes parámetros antes y después del tratamiento, incluyendo intensidad del dolor, movilidad de la columna lumbar, presencia y distribución de puntos gatillo miofasciales y calidad de vida. Ambos grupos experimentaron mejorías, pero los pacientes tratados con FSN presentaron mejores resultados en algunas de las variables estudiadas, particularmente en la disminución del dolor y la recuperación del rango de movimiento lumbar.

[Hacer click para ver el artículo completo.](#)





Xiao Luohan

El Qigong del Pequeño Buda

Según dice la tradición del sistema de Luohan Qigong del Templo Shaolin el creador del sistema fue Monje llamado Bodhidharma, llamado Tamo en china. La historia dice que Tamo llegó al Templo Shaolin en el año 500 de nuestra era. Tamo es considerado el fundador del sistema de Budismo Chan, conocido en Japón como Budismo Zen.

Según la historia Tamo creó tres sistemas de Qigong para armonizar el San Cai o Tres Poderes, el Cielo, el Humano, y la Tierra. Esto según la MTC significa la mente, el metabolismo, y los músculos y tendones, las tres formas de Qigong creadas por Tamo, también se conocen como Limpieza del Espíritu, Limpieza de la Sangre y Limpieza de los músculos y tendones.

Pequeño Buda Xiao Luohan es la segunda forma de Luohan Qigong, llamada "Limpieza de la Sangre y Los Órganos Internos", esta forma de Qigong trabaja principalmente la armonía del metabolismo, el sistema de los Zang Fu, órganos internos y la Energía Nutritiva (Ying Qi), segunda capa energética. La práctica del Qigong del Pequeño Buda está dirigida a la acción del Sanjiao o Triple Calentador y la

Los movimientos del Xiao Luohan son suaves y sinuosos imitando el diagrama del Yin Yang, la respiración juega un importante rol en ayudar a nutrir la energía vital y a la eliminación de factores patógenos internos.



circulación de la energía (Qi) y la sangre (Xue), en los meridianos regulares.

Sus movimientos son suaves y sinuosos imitando el diagrama del Taiji Tu o Diagrama del Yin Yang, la respiración juega un importante rol en ayudar a tonificar la energía vital y a la eliminación de factores patógenos internos como el viento, frío, calor, humedad que según la MTC son los que causan las enfermedades.

Los beneficios del Xiao Luohan son principalmente efectivos en el mejoramiento de la respiración, utilizando los ocho métodos de regulación del sistema del Luohan Qigong. El Qigong del Xiao Lohan o Pequeño Buda está orientado a dirigir Qi, la energía de la funcionalidad orgánica y la sangre, activando el metabolismo orgánico del cuerpo principalmente el Sanjiao, los meridianos regulares, y con ello la distribución de la energía nutritiva de la sangre y el qi.

Sus movimientos son en forma de un continuo espiral imitando la línea de separación entre el Yin y Yang ayudando a producir el intercambio entre los dos principios activando las cinco características principales de interacción del Yin y Yang.

1. Continua oposición.
2. Interdependencia.
3. Relación de mutua consumición y apoyo.
4. La continua relación de intertransformación de Yin y Yang.
5. La relación de contenerse mutuamente, El Yin es el interior del Yang y el Yang es el protector del Yin.



La forma de Xiao Lohan se caracteriza por la fluidez de sus movimientos, imitando el continuo cambio del yin y el yang en la naturaleza, su práctica incluye la retención de las posturas para facilitar la consolidación del Qi en el interior.

Según la medicina china la salud depende de los Tres Poderes o San Cai, estos representan las Tres vitalidades esenciales, tres aspectos energéticos que simbolizan Jing Vitalidad Física, Qi Vitalidad Energética de los Zang Fu, y Vitalidad del Espíritu Mente y Emoción.

Los movimientos del Xiao Luohan son continuos y armónicos movilizan las puertas del Qi, San Men, el Sanjiao, y la acción de los Tres Tiantien, esto se realiza combinando los ocho métodos de respiración que componen la práctica del Luohan Shaolin Qigong, la práctica incluye posturas de los dedos de la manos llamadas mudras, los cuales se asocian a actitudes de la mente y las emociones, un conocimiento trascendental aplicado a la salud del espíritu.



Los movimientos del Xiao Luohan son continuos y armónicos movilizan las puertas de la energía en la columna, activando los tres calentadores y la acción de los tres centros de energía del cuerpo humano.

El Pequeño Buda es una forma de nivel intermedio con profundas características terapéuticas, principalmente regulando el Sanjiao y los seis niveles energéticos de los meridianos, su práctica promueve la armonía y equilibrio del espíritu.



Nuevas áreas en el campo clínico Viña del Mar

Amanecer de Primavera



El despertar de la primavera es el renacer de nuestra energía vital. En la medicina tradicional china, esta estación está regida por el elemento Madera y el órgano del Hígado, responsable del libre flujo de la sangre y las emociones.

Para la salud femenina, este tránsito estacional es el momento perfecto para regular el ciclo, nutrir la energía Yin y renovar el bienestar integral. Es por ello, que a partir de este mes hemos diseñado un turno enfocado a la salud y armonía de la mujer, ideal para sintonizar el cuerpo con la vibración de la primavera.

Este turno está dirigido a abordar de manera natural:

- **Regulación del ciclo menstrual** y alivio del síndrome premenstrual (SPM).
- **Gestión del estrés** y equilibrio emocional (Regulando el Qi de Hígado).
- **Acompañamiento en la transición** hacia la menopausia y climaterio.
- **Estímulo de la fertilidad** y nutrición de la sangre.

Así como la naturaleza limpia sus ramas tras la tormenta nocturna para florecer con fuerza, el cuerpo de la mujer necesita su propio espacio de restauración y depuración al iniciar este ciclo.



Las sesiones combinan acupuntura personalizada, orientación en dieta terapia y técnicas de masaje Tuina, auriculoterapia y moxibustión para activar la energía creadora.

Como bien capturó el célebre poeta de la dinastía Tang, Meng Haoran, en su obra Amanecer de Primavera:

*Disfruto del sueño en esta mañana de primavera,
por doquier se escuchan las aves cantar.
Tras el sonido del viento y la lluvia de anoche,
¿cuántas flores se habrán caído ya?*

Así como la naturaleza limpia sus ramas tras la tormenta nocturna para florecer con fuerza, el cuerpo de la mujer necesita su propio espacio de restauración y depuración al iniciar este ciclo.

Apertura de área práctica de egresados de Diplomado Tuina

En el marco del equinoccio y el despertar de la energía estacional, se anuncia la apertura de servicio enfocado en Masaje Tuina. Este espacio no solo busca brindar alivio terapéutico a la comunidad, sino también consolidar la práctica de los alumnos egresados del diplomado en esta disciplina.

¡Ayudemos al cuerpo a florecer en esta nueva estación!

Alejandra González Guevara, Directora Sede Viña del Mar.



ESCUELA LATINOAMERICANA DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA

En convenio con las Universidades de
MEDICINA CHINA DE GUANGZHOU
UNIVERSIDAD DE MEDICINA TRADICIONAL DE VIETNAM

NUEVA CLÍNICA DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

PROVIDENCIA 2330 DEPTO 41 - METRO LOS LEONES
CRUZ DEL SUR 133, LAS CONDES - METRO ESCUELA MILITAR

Atención integral para control del dolor, salud mental,
insomnio y salud de la mujer.

Recuperación de accidentes vasculares, duelo por pérdida
de seres queridos y parálisis facial.

25 años de experiencia

Todos los terapeutas acreditados por el Minsal con pasantía
en hospitales clínicos en china y estudios en la universidad
de medicina china de Guangzhou

Clínicas en viñas Mar, Rancagua, Puerto Montt, Valdivia y
Temuco.

CONSULTAS Y RESERVA DE HORAS

WhatsApp +569 8435 8381

www.medicinachina.cl

Electroacupuntura Clínica Avanzada

Del principio de tratamiento al diseño del estímulo eléctrico

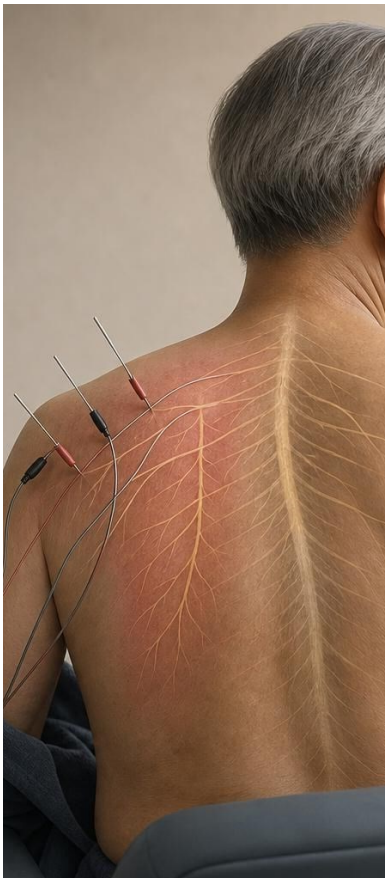
La electro acupuntura forma parte desde hace décadas de las técnicas habituales de la acupuntura moderna. Su aplicación parece sencilla: se insertan las agujas, se conectan los electrodos, se selecciona una frecuencia y se aumenta gradualmente la intensidad. Sin embargo, detrás de este procedimiento aparentemente simple aparece una pregunta clínica bastante más interesante:

¿Qué estamos estimulando realmente cuando hacemos pasar una corriente entre dos agujas? La respuesta comienza antes de encender el aparato.

Del diagnóstico a la electroestimulación

Como en toda atención de Medicina China, primero evaluamos al paciente, establecemos un diagnóstico y definimos un principio o espíritu de tratamiento. La electro acupuntura no reemplaza este razonamiento. Es una herramienta que podemos seleccionar cuando consideramos que la estimulación eléctrica aporta algo

¿Qué estamos estimulando realmente cuando hacemos pasar una corriente entre dos agujas?



específico al tratamiento: mantener un estímulo repetitivo, producir una respuesta neuromuscular, modular una zona dolorosa o conseguir una estimulación sostenida difícil de reproducir mediante la manipulación manual. Una vez tomada esa decisión comienza otro nivel de razonamiento.

La aguja deja de ser solamente una aguja

Cuando conectamos una aguja a un electro estimulador, pasa a comportarse también como un electrodo introducido en los tejidos. Esto cambia nuestra manera de pensar la punción. No es indiferente que la aguja esté superficial o profundamente insertada, que permanezca en tejido subcutáneo o alcance un músculo, que se aproxime a un nervio o que siga un trayecto oblicuo. Tampoco son indiferentes la longitud efectivamente introducida, su orientación ni su relación espacial con la otra aguja conectada al mismo canal. Además, los tejidos no se comportan como un conductor uniforme. Presentan diferentes propiedades eléctricas y la impedancia que encuentra el circuito varía según los tejidos involucrados, la profundidad y la disposición de las agujas. Por eso, la misma posición del control de intensidad no implica necesariamente la misma estimulación en configuraciones diferentes ni en pacientes distintos. Dos agujas situadas en puntos correctamente seleccionados desde el punto de vista terapéutico, por tanto, no constituyen necesariamente una buena pareja eléctrica. La selección de los puntos nace del diagnóstico y del principio de tratamiento; decidir cuáles de esas agujas conectaremos exige además pensar en anatomía, tejidos y circuito eléctrico.

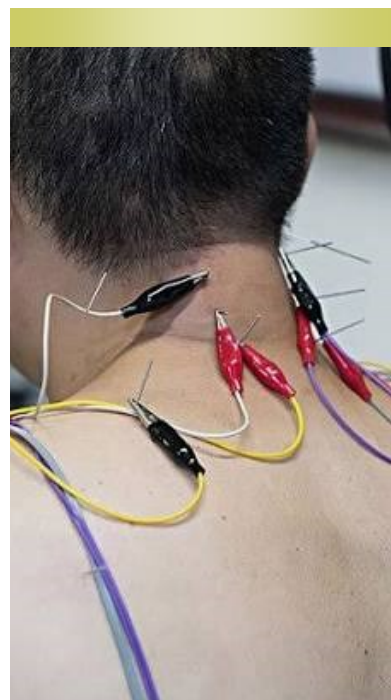


Antes de elegir la frecuencia, dibujemos el circuito.

Probablemente dedicamos mucha atención a decidir si utilizaremos 2, 10, 50 o 100 Hz, o si seleccionaremos una onda continua, dispersa o denso-dispersa, y bastante menos a preguntarnos:

¿Qué circuito estamos construyendo con las agujas?

Un circuito local entre dos agujas próximas no plantea la misma situación que otro entre agujas muy separadas. Dos agujas profundas en un músculo no estimulan necesariamente las mismas estructuras que dos agujas superficiales. Una disposición longitudinal no es equivalente a una transversal y varias agujas unidas mediante un puente constituyen, eléctricamente, algo bastante diferente de una simple pareja. Cuando utilizamos puentes, por ejemplo, varias agujas pueden pasar a comportarse como un electrodo distribuido. La corriente se reparte entre diferentes trayectos y no deberíamos suponer que se distribuye por igual entre todas ellas.



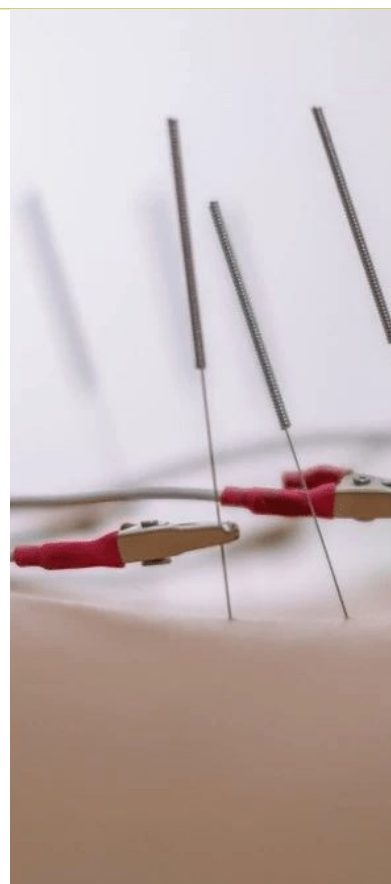
Una disposición longitudinal no es equivalente a una transversal y varias agujas unidas mediante un puente constituyen, eléctricamente, algo bastante diferente de una simple pareja.

Esto adquiere especial importancia en la estimulación paravertebral, los Huatuo Jiaji, los tratamientos musculares profundos y las configuraciones con múltiples agujas. La anatomía, por tanto, no solamente determina dónde podemos introducir una aguja con seguridad. También nos ayuda a comprender qué tejidos y estructuras estamos colocando entre nuestros electrodos.

Frecuencia no es sinónimo de dosis

Conocer el electro estimulador significa algo más que reconocer sus botones. Frecuencia, intensidad, ancho de pulso, forma de onda, duración y patrón de modulación son características diferentes del estímulo eléctrico. Algunas pueden ser modificadas directamente por el operador; otras dependen del diseño y del modo de funcionamiento del equipo. Ninguna de ellas, considerada aisladamente, define la dosis ni nos dice qué estructuras estamos estimulando. A todo lo anterior debemos agregar la profundidad y geometría de las agujas, los tejidos involucrados, la configuración del circuito y, sobre todo, la respuesta del paciente durante la estimulación. La percepción del estímulo, la presencia de deqi, la aparición de una respuesta muscular, los cambios en el dolor y el umbral de tolerancia proporcionan información durante la sesión y forman parte del ajuste clínico.

La nomenclatura utilizada en la electro acupuntura china moderna (onda densa, dispersa, denso-dispersa, continua o intermitente) recoge una experiencia clínica desarrollada junto con la propia electro acupuntura. Podemos comprenderla mejor cuando relacionamos esas denominaciones con lo que efectivamente produce el equipo y con la respuesta fisiológica y clínica que observamos.





Nuestras sedes y clínicas de Acupuntura en Chile

Las Condes (Clases)

Calle Cruz del Sur 133
Metro Escuela Militar
Fono: +569 7744 4757

Providencia (Clínica)

Providencia 2330, 4to piso, Dpto. 41
Fono: +569 7744 4757

Rancagua

Calle 29, Casa 504, Población Manzanal.
Fono: +56 9 95692941
Email: jnunezvalencia@gmail.com

Valparaíso

3 y 1/2 Oriente 1204
Fono: +56 9 55301295
Email: info@mediqi.cl

Melipilla

Yecora 132, entre Egaña y Alcalde.
Fono: +56 9 81532299

Viña del Mar

7 norte 645, oficina 205.
Edificio Centro Libertad.
Fono: +569 3421 6036
www.medicinachinavalpo.cl
Email: secretaria.elamtchvina@gmail.com

Puerto Montt

Skoruppa 875
Fono: +56 9 83625362
Email: crfsakura@gmail.com

Valdivia

Avenida Simpson 986
Fono: +56 9 98367815
Email: luuvian@gmail.com

Temuco

Edificio Médico Nexus
Prat 350, Oficina 417.
Fono: +56 9 8242 9261

Electroacupuntura Clínica Avanzada

La importancia de conocer el aparato de electro terapia que tenemos delante

El KWD-808 y sus distintas versiones constituyen un buen modelo para este aprendizaje. Su relativa simplicidad nos obliga a comprender qué estamos haciendo, en lugar de esconder el razonamiento detrás de programas digitales predeterminados.

En lugar de aprender solamente qué posición colocar en un selector, podemos preguntarnos:

- ¿Qué característica del estímulo estamos modificando?
- ¿Qué cambia realmente al mover ese control?
- ¿Qué podemos conocer del equipo y qué no?
- ¿Qué respuesta estamos buscando en el paciente?

Aquí aparece una distinción importante:

- El número o la posición que indica un aparato no es todavía una respuesta clínica.
- El equipo produce el estímulo. Nosotros debemos decidir para qué lo estamos utilizando.

De la receta al razonamiento

La electro acupuntura avanzada no consiste necesariamente en utilizar más intensidad, más agujas, más frecuencias o equipos más sofisticados. Consiste, sobre todo, en tomar mejores decisiones clínicas.

Antes de encender el equipo podemos plantearnos cuatro preguntas sencillas:

1. ¿Qué quiero estimular?
2. ¿Dónde están realmente mis electrodos?
3. ¿Qué circuito estoy construyendo?
4. ¿Qué tipo de estímulo necesito?

Estas preguntas también cambian nuestra manera de entender la seguridad.

La seguridad deja de ser una lista de prohibiciones agregada al final de la técnica y pasa a formar parte del diseño desde el comienzo. La región anatómica, la profundidad, la dirección de las agujas, la distancia entre ellas, las estructuras involucradas y la configuración del circuito forman parte de la misma decisión clínica que nos lleva a escoger una determinada forma de estimulación.

La Medicina China nos entrega el diagnóstico y el principio terapéutico.

La anatomía nos muestra los tejidos sobre los cuales estamos trabajando.

La fisiología y la bioelectricidad nos ayudan a comprender qué ocurre cuando incorporamos electricidad.

No necesitamos convertir al acupunturista en ingeniero electrónico. Pero tampoco parece razonable conectar electricidad a las agujas sin preguntarnos qué estamos haciendo con ella.

Primero decidimos qué queremos modificar. Después diseñamos el estímulo.

Hugo Cisternas

Profesor Escuela Latinoamericana de Medicina China y Medicinas Complementarias





Escuela Latinoamericana
de Medicina China

TRADICIÓN · ESTUDIO · PRÁCTICA
PARA LA VIDA DE HOY

Más conocimiento
para una práctica
más efectiva.

針通氣血
永泰

CURSO DE ACTUALIZACIÓN

Electroacupuntura Clínica Avanzada

Del principio de tratamiento
al diseño del estímulo eléctrico

Profesor
Hugo Cisternas

EXPERIENCIA · CLÍNICA · ENSEÑANZA

Más que
conectar agujas,
comprender
lo que hacemos.



DESDE EL DIAGNÓSTICO

La electroacupuntura se
integra al principio de tratamiento.
No reemplaza el razonamiento
clínico.



RESPUESTA DE LOS TEJIDOS

Piel, fascia, músculo, nervio.
Sensación, deqi y
respuesta motora.



DISEÑO DEL CIRCUITO

Qué agujas conectar,
distancia, profundidad,
orientación, puentes
y configuraciones seguras.



CONOCE TU EQUIPO

KWD-808 / KWD-808II
Formas de onda, frecuencia,
intensidad, ancho de pulso
y aplicaciones clínicas.



FECHAS

Sábados
6, 13 y 20
de febrero de 2027



HORARIO

09:00 a 12:30 hrs.
10 horas
de formación



MODALIDAD

Presencial

Escuela Latinoamericana
de Medicina China
(Cruz del Sur, Santiago)



DIRIGIDO A

Acupunturistas titulados,
egresados y estudiantes
avanzados.

Cupos limitados

*Primero decidimos
qué queremos modificar.
Después diseñamos
el estímulo.*

VALORES

- Público general: \$90.000
- Exalumnos de la Escuela: \$70.000
- Alumnos regulares: \$45.000

INSCRIPCIONES ABIERTAS →



www.medicinachina.cl



secretaria@medicinachina.cl

ESCUELA LATINOAMERICANA DE MEDICINA CHINA
TRADICIÓN · ESTUDIO · PRÁCTICA · PARA LA VIDA DE HOY

*Pequeños detalles.
Grandes resultados.*



ESCUELA
LATINOAMERICANA
DE MEDICINA CHINA

TRADICIÓN · ESTUDIO · CLÍNICA · COMUNIDAD

Medicina China
para un mundo en equilibrio

TALLER INTRODUCTORIO

Aguja Flotante Fu Zhen 浮針

Fundamentos, razonamiento clínico
y aplicación práctica

Una introducción a la técnica desarrollada por el Dr. Fu Zhonghua para el abordaje del dolor musculoesquelético y las alteraciones de la función muscular.



CONCEPTOS
FUNDAMENTALES



RAZONAMIENTO
CLÍNICO



DEMOSTRACIÓN
DE LA TÉCNICA



PALPACIÓN
Y PRÁCTICA GUIADA



**Miércoles
7 de octubre**
Clase virtual
18:00 – 21:00 h

- ¿Qué es Fu Zhen?
- Músculo patológicamente tenso
- Escena primaria y secundaria
- Principios de tratamiento
- Seguridad e indicaciones



**Domingo
11 de octubre**
Clase presencial
10:00 – 13:00 h

- Palpación y reconocimiento del músculo patológicamente tenso
- Demostración de la técnica
- Práctica guiada del gesto de barrido (con aguja de acupuntura 0,30 x 40)
- Actividad de reperfusión
- Reevaluación clínica

VALORES

Público general	\$60.000
Exalumnos	\$45.000
Alumnos regulares	\$25.000



Cupos limitados
para la actividad presencial.

¡Te esperamos!

浮針

Del punto
al músculo,
una nueva mirada
para la clínica.

調和身心
服務社會



Cruz del Sur

Local de la Escuela Latinoamericana de Medicina China
Av. Cruz del Sur 033, Las Condes, Santiago



www.medicinachina.cl



inscripciones_secretaria@medicinachina.cl



TRADICIÓN
EN MOVIMIENTO

針灸

ESCUELA

Latinoamericana de
Medicina Tradicional China

SEDE VIÑA DEL MAR

CLASES

QI GONG TERAPÉUTICO Y TAI CHI

ATENCIÓN A PACIENTES

CASA ESCUELA - CAMPO CLÍNICO

Atención de Lunes a Sábado AM y PM

Acupuntura - Moxibustion - Electroacupuntura
Auriculoterapia - Nutrición Oriental - Ventosas y
Masaje TuiNa.
Salud Femenina

Escríbenos y reserva tu espacio

📍 Casa Escuela - 3 norte #1120

📞 +56 9 3421 6036

✉ secretaria@medicinachinavalpo.cl



#medicinachinavina

Iniciamos en Marzo FORMACIÓN EN ACUPUNTURA 2027

Atrevete y aprende la milenaria
Medicina Tradicional China

Sé un profesional de la
salud estudiando
Acupuntura



Escuela Latinoamericana de
Medicina Tradicional China

Sede Viña del Mar

secretaria@medicinachinavalpo.cl

#medicinachinavina

+56 9 3421 6036



Escuela Latinoamericana
de Medicina China

TRADICIÓN · ESTUDIO · PRÁCTICA
PARA LA VIDA DE HOY

Conocer
las condiciones
también es
una forma
de cuidar la vida.

順
天
而
行



TALLER DE Astrología Tibetana

ELEMENTAL 2027

El Año de la Oveja de Fuego Yin

Conoce las condiciones de 2027
y aprende a calcular cómo
se relacionan contigo.

El 6 de febrero de 2027 comienza,
en el calendario chino, el Año de la Oveja
de Fuego Yin, dentro del ciclo sexagenario
tradicional, utilizado ampliamente en China,
Tíbet, Mongolia, Japón y Vietnam.

羊

2027



**4 sesiones
virtuales**

6, 13, 20 y 27
de enero de 2027



19:00 a 22:00 hrs

12 horas
de clases



**Modalidad
virtual**

Clases grabadas
por 30 días



**Para todas
las personas
interesadas**

No necesitas
conocimientos previos

Profesor
Hugo Cisternas

Valores

- Público general: \$80.000
- Exalumnos de la Escuela: \$60.000
- Alumnos regulares: \$40.000

INSCRIPCIONES ABIERTAS



www.medicinachina.cl



secretaria@medicinachina.cl

ESCUELA LATINOAMERICANA DE MEDICINA CHINA