

**COMUNICACIÓN****El envejecimiento según la medicina tradicional china****Aging as traditional Chinese medicine****MSc. Dra. Marta Ferriol Rodríguez<sup>1</sup>****MSc. Dr. Pablo Sebastián Silveira Hernández<sup>2</sup>****MSc. Dra. María Isabel García Gutiérrez<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Máster en Medicina Bioenergética y Natural. Especialista de I y II Grados en Anestesiología y Reanimación y en Medicina Tradicional y Natural. Profesor Asistente de la Universidad de Ciencias Médicas "Dr. Serafín Ruiz de Zárate Ruiz", Santa Clara. Hospital Provincial Universitario "Arnaldo Millán Castro", Santa Clara, Villa Clara, Cuba. Correo electrónico: [marthafr@hamc.vcl.sld.cu](mailto:marthafr@hamc.vcl.sld.cu)

<sup>2</sup> Máster en Longevidad Satisfactoria. Especialista de I y II Grados en Medicina Interna y Gerontología y Geriátrica. Profesor Auxiliar de la Universidad de Ciencias Médicas "Dr. Serafín Ruiz de Zárate Ruiz", Santa Clara. Hospital Provincial Universitario "Arnaldo Millán Castro", Santa Clara, Villa Clara, Cuba. Correo electrónico: [pablossh@hamc.vcl.sld.cu](mailto:pablossh@hamc.vcl.sld.cu)

<sup>3</sup> Máster en Medicina Bioenergética y Natural. Especialista de I y II Grados en Histología y en Medicina Tradicional y Natural. Profesor Consultante de la Universidad de Ciencias Médicas "Dr. Serafín Ruiz de Zárate Ruiz", Santa Clara. Universidad de Ciencias Médicas "Dr. Serafín Ruiz de Zárate Ruiz", Santa Clara, Villa Clara, Cuba. Correo electrónico: [marisabelgg@ucm.vcl.sld.cu](mailto:marisabelgg@ucm.vcl.sld.cu)

**RESUMEN**

El envejecimiento humano es un proceso continuo, progresivo y complejo que puede considerarse desde diversos puntos de vista. Una vez culminada la etapa de crecimiento, desarrollo y reproducción (meta de la especie) comienza una etapa de deterioro progresivo de las funciones orgánicas con disminución de la capacidad de adaptación a los cambios. Ninguna teoría explica totalmente la causa del envejecimiento, por lo que se considera un proceso multifactorial, para lo que hay que tener en cuenta tanto las opiniones de la medicina alopática como las de la milenaria medicina tradicional china.

**Palabras clave:** envejecimiento, medicina china tradicional**ABSTRACT**

Human aging is a continuous, progressive and complex process that can be considered from different points of view. Once completed the stage of growth, development and reproduction (target species) began a phase of progressive deterioration of organ function with decreased ability to adapt to changes. No

theory fully explains the cause of aging, which is considered a multifactorial process, for which we must take into account both the views of allopathic medicine as the ancient Chinese traditional medicine.

**Key words:** aging, medicine, chinese traditional

El envejecimiento poblacional es, en la actualidad, una tendencia mundial con variaciones más o menos marcadas entre países acorde, fundamentalmente, con el grado de desarrollo socioeconómico alcanzado. Este proceso no constituye en sí mismo un problema de salud, más bien es un logro de la humanidad; sin embargo, con el envejecimiento comienzan a proliferar enfermedades crónicas y degenerativas y limitaciones conexas a estas que disminuyen en el anciano su percepción de salud.<sup>1,2</sup>

En las próximas décadas se observará un aumento constante tanto en la proporción como en el número absoluto de personas de 60 años o más de edad. En términos absolutos la cantidad de personas de 60 años o más de edad crecerá en 57 millones entre 2000 y 2025 (43 y 100 millones respectivamente) y en 83 millones entre 2025 y 2050.<sup>3</sup>

Se pronostica que en Cuba, para el año 2025, una de cada cuatro personas tendrá 60 años y que 400 000 personas superarán los 80 años. De manera que la importancia que reviste este sector poblacional demanda un interés mayor de parte de los profesionales de la salud.<sup>3,4</sup>

El envejecimiento poblacional en la Provincia de Villa Clara asciende al 21.9%, por lo que se sitúa en el primer lugar a nivel nacional, con una esperanza de vida al nacer de 79.2 años para ambos sexos (81.4% para las mujeres y 77.6 para los hombres), lo que implica un número mayor de pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles; los trastornos psiquiátricos constituyen también un problema de salud en la tercera edad.<sup>4</sup>

### ***Teorías occidentales que explican el proceso de envejecimiento***

Aunque mucho se ha hecho y se hace en el terreno experimental por dilucidar los mecanismos íntimos productores del envejecimiento estos aún pertenecen al terreno de las hipótesis y las suposiciones y ninguna, por sí sola, puede explicar satisfactoriamente el asunto, pero existe consenso en que el envejecimiento se debe a más de un proceso primario, sobre todo a dos grandes vertientes: la genética y el medio ambiente. Por esto las principales teorías del envejecimiento se dividen en dos grupos: envejecimiento programado (controlado por programas genéticos) y mecanismos no programados (estocásticos).<sup>5,6</sup>

### ***El envejecimiento según la medicina tradicional china***

La vida es una sola, es un solo proceso. Sus etapas son entelequias creadas por el hombre para facilitar su estudio, por lo que son expresión de cierto grado

de sistematicidad del conocimiento acumulado. En la milenaria cultura china se cita una frase muy antigua, atribuida a Fu Xi, que dice: "el nacimiento es ya el germen de la muerte." Esto implica una parte del fundamento de que el envejecimiento es un proceso continuo que se inicia aún antes del nacimiento, con la concepción.<sup>7</sup>

Así, desde hace muchos siglos, en esa milenaria cultura se estima el tiempo de vida del sano en dos ciclos de 60 años, esto es, en 120 años.

De estos conceptos parten los dos abordajes fundamentales del envejecimiento como proceso dentro del contexto de la medicina tradicional china:

- a) el que se ocupa de preservar el equilibrio del organismo en el punto más próximo posible al balance óptimo de todos sus subsistemas integrantes.
- b) el que se ocupa del tratamiento de las manifestaciones patológicas que aparecen en la última etapa de la vida.

El primero de estos abordajes generalmente se afronta con los siguientes procedimientos:

- Diagnóstico del tipo de persona.
- Equilibrar periódicamente el organismo a partir de la medicina tradicional externa con apoyo, preferentemente, en los métodos de la cronopuntura y en los ejercicios y automasajes preventivos.
- Alimentación dirigida a corregir la tendencia al desequilibrio de cada persona a partir de las características de cada año y cada estación.

En el segundo de estos dos abordajes se adoptan medidas tendentes a mejorar la circulación de Qi, Xue y Jinye y a eliminar los estancamientos.

En el envejecimiento se deben considerar tres factores o elementos causales fundamentales:

- 1- La progresiva debilidad del Yin con el consecuente agotamiento de la esencia.
- 2- El debilitamiento progresivo del Yang del riñón y el bazo.
- 3- El debilitamiento del Ming Men.

Las alteraciones de Qi (energía) y de Xue (sangre) consisten, en lo fundamental, en su deficiencia y en los trastornos de su circulación. Los de Jinye (líquidos) se fundamentan en la pérdida del adecuado equilibrio entre su formación, su excreción y su distribución. Sin el apropiado movimiento de Qi no puede haber un metabolismo normal de los líquidos corporales, de la misma manera que tampoco puede existir una adecuada circulación de Xue. Si Xue se estanca, Qi se estanca; si Jinye se acumula anormalmente, Qi circula localmente mal, lo que propicia su transformación en humedad y flemas patógenas. Si Qi se estanca, Xue y Jinye tienden a circular anormalmente, a la vez que los tres interfieren con la regeneración y el consumo de la esencia.<sup>8</sup>

En la organización del conjunto de medidas preventivas y terapéuticas es indispensable tener en cuenta que, en esta etapa de la vida quizá más que en

ninguna otra, tonificar el Yang sin nutrir y defender el Yin puede conducir a un beneficio inmediato que, incluso, puede llegar a parecer sorprendente, y a una aceleración paulatina del deterioro final de las funciones del organismo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hernández Castellón R. Estudio del envejecimiento de la población. En: Perspectivas y escenarios de la población y los recursos humanos de Cuba y sus implicaciones económicas y sociales entre el año 2000 y 2050. La Habana: Centro de estudio demográfico; 2000. p. 374-418.
2. Barros IC. Aspectos sociales del envejecimiento. En: Angola E. La atención del anciano: Un desafío para los años 90. Washington DC: OPS; 1994. p. 57-66.
3. Contreras Cruz C, Hernández Rivera JJ. Indicadores de los sistemas de salud: Evolución de la esperanza de vida y algunas consecuencias. Rev CONAMED. 2009; 14(2): 40-2.
4. Resumen del Censo de Población y Viviendas 2012. Resumen adelantado -resultados definitivos de indicadores seleccionados en cuba, provincias y municipios [Internet]. La Habana: Oficina nacional de estadísticas e información; 2012 [citado 2 Dic 2013]: [aprox. 2 p.]. Disponible en: <http://www.onei.cu/publicaciones/cepde/cpv2012/20131107resumenadelantado/O6Resumenprincipalesresultados.pdf>
5. Lifshitz A. Envejecimiento humano. Una visión transdisciplinaria. Med Int Mex. 2010; 26(5):531.
6. Avelar N. Teorías del Envejecimiento [Internet]. LinkedIn Corporation; 2014 [citado 5 Oct 2014]. Disponible en: [http://es.slideshare.net/nadia\\_avelar27/teorias-del-envejecimiento-monografia](http://es.slideshare.net/nadia_avelar27/teorias-del-envejecimiento-monografia)
7. Lao T, Tao Te C. Los libros del Tao. 2<sup>da</sup> ed. Madrid: Editora Nacional; 2010.
8. Díaz Mastellari M. El envejecimiento y sus manifestaciones patológicas en la Medicina Tradicional China. Medicina Natural y Tradicional [Internet]. La Habana: Infomed; s.a [citado 2 Abr 2013]. Disponible en: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/envejecimiento.pdf>

Recibido: 15-12-2014

Aprobado: 22-1-2015

**Marta Ferriol Rodríguez.** Hospital Clínico Quirúrgico "Arnaldo Milián Castro". Avenida Hospital Nuevo e/ Doble Vía y Circunvalación. Santa Clara, Villa Clara, Cuba. Código Postal: 50200 Teléfono: (53)(42)270000. Correo electrónico: [marthafr@hamc.vcl.sld.cu](mailto:marthafr@hamc.vcl.sld.cu)