

▲ Una visión integrativa basada en evidencia científica

Rinitis alérgica, cornetes nasales y MTC



Este artículo explica cómo entiende la Medicina Tradicional China (MTC) la enfermedad, la rinitis, qué tratamientos propone y cómo integrarlos en el cuidado global de la salud respiratoria, abordando tanto los síntomas inmediatos como el equilibrio general del organismo.

DRA. ELENA FRANCISCO MARQUÉS, TERAPEUTA Y PROFESORA (CLÍNICAS MEDINENSIS)

La rinitis alérgica es una enfermedad inflamatoria frecuente que afecta la mucosa nasal y los cornetes. Aunque los tratamientos convencionales suelen ser eficaces, muchas personas continúan con síntomas persistentes como congestión, estornudos, picor nasal, secreción y dificultad respiratoria. La MTC, especialmente la acupuntura y la fitoterapia, se ha convertido en una alternativa complementaria cada vez más utilizada.

Cuando se habla de rinitis alérgica, se piensa en una reacción exagerada del sistema inmunitario frente a sustancias como polen, ácaros o polvo doméstico. Este enfoque, propio de la medicina moderna, se centra en bloquear los

mecanismos que provocan los síntomas mediante antihistamínicos, corticoides nasales, descongestionantes o inmunoterapia específica.

La Medicina Tradicional China ofrece una perspectiva distinta. En lugar de centrarse únicamente en la nariz, considera que la alergia refleja un desequilibrio interno del organismo. Esto implica que no solo se busca aliviar los síntomas inmediatos, sino tratar la raíz del problema, reforzando la capacidad del cuerpo para adaptarse y prevenir recaídas frecuentes. Este enfoque permite comprender por qué terapias como la acupuntura y la fitoterapia desempeñan un papel importante a largo plazo y cómo la integración de

múltiples técnicas optimizan los resultados terapéuticos.

FISIOPATOLOGÍA DE LA RINITIS ALÉRGICA

Desde el punto de vista biomédico, la rinitis alérgica es una respuesta inmunitaria exagerada frente a alérgenos. Los linfocitos T y las células B reconocen sustancias como polen o polvo, provocando la liberación de histamina, prostaglandinas y leucotrienos. Estas moléculas causan: inflamación de la mucosa nasal, aumento de secreción y congestión, picor nasal y ocular y estornudos frecuentes.

Los cornetes nasales, estructuras clave de la cavidad nasal, filtran, humidifican y



En la MTC, la rinitis alérgica se denomina BiQiu. Surge cuando el organismo pierde su capacidad de defensa frente a factores externos

calientan el aire. Durante la inflamación alérgica, los cornetes se hipertrofian, reduciendo el paso del aire y generando la sensación de nariz tapada. Este proceso prolongado puede afectar el sueño, la concentración y la calidad de vida, explicando el interés por tratamientos que aborden síntomas y raíz del problema.

VISIÓN DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

En la MTC, la rinitis alérgica se denomina BiQiu. Surge cuando el organismo pierde su capacidad de defensa frente a factores externos, como viento, frío o humedad, considerados patógenos. Estos factores penetran el cuerpo y provocan síntomas visibles en la nariz, reflejando desequilibrios internos.

Los principales órganos implicados son:

- Pulmón: responsable de la respiración y defensa frente a agentes externos.
- Bazo: transforma alimentos en energía y regula la humedad interna.
- Riñón: almacena energía vital y protege las defensas a largo plazo.

Cuando estos sistemas están debilitados, el cuerpo es más vulnerable, apareciendo congestión, estornudos, picor y secreción nasal. Por ello, el tratamiento busca restaurar la armonía general y reforzar la resistencia frente a factores externos.

ACUPUNTURA: TRATAMIENTO CENTRAL EN LA MTC

La acupuntura es la herramienta principal de la MTC para la rinitis alérgica. Consiste en la inserción de agujas finas en puntos específicos para equilibrar la energía (Qi) y fortalecer los sistemas defensivos. Es especialmente eficaz para aliviar la congestión y regular la función inmune.

La acupuntura tiene como objetivo:

- Descongestionar la nariz y mejorar la respiración.
- Reducir la inflamación de los cornetes.
- Modificar la respuesta inmunitaria
- Fortalecer el sistema defensivo y prevenir recaídas.
- Mejorar la calidad de vida y el descanso nocturno.
- Esto permite tratar síntomas inmediatos y mejorar la capacidad del organismo para adaptarse, reduciendo los episodios alérgicos.

Puntos de acupuntura clave:

- Yingxiang (IG20): junto a las alas de la nariz, abre las vías respiratorias y facilita la eliminación de moco.
- Bitong: cerca de los cornetes este punto extra alivia la congestión y secreción.
- Hegu (IG4): regula la cara y fortalece la respuesta inmunitaria (en la mano cerca del pulgar).
- Yintang (en el entrecejo): calma la mente, reduce estrés y mejora la respiración nasal.
- Zusanli (E36): cerca de la meseta tibial fortalece la energía general y refuerza defensas.
- Feishu (V13): cerca de la tercera vértebra torácica tonifica el pulmón, regula respiración y aumenta resistencia frente a factores externos.

Estos puntos se combinan según cada paciente, permitiendo un efecto local y sistémico simultáneo.

Técnicas avanzadas de acupuntura:

- Acupuntura intranasal: aplicada en la mucosa nasal, reduce congestión y mejora función de cornetes, útil en obstrucción severa.
- Electroacupuntura: corriente eléctrica ligera sobre las agujas potencia la estimulación y prolonga efecto antiinflamatorio y descongestionante.

- Moxibustión combinada: calor aplicado sobre puntos clave fortalece energía y ayuda a prevenir recaídas, especialmente en pacientes con defensas bajas.

Frecuencia y duración:

- Una o dos sesiones semanales.
- 20–30 minutos por sesión.
- Duración: 4–8 semanas según gravedad y respuesta.

La mayoría de los pacientes nota mejoría desde las primeras sesiones, mientras que los resultados estables aparecen tras varias semanas y con fitoterapia complementaria.

Mecanismos de acción.

Desde la MTC:

- Regula el Qi (la función) del pulmón y meridianos relacionados con la respiración.
- Elimina viento patógeno (predisponentes a la enfermedad).
- Refuerza defensas.

Desde la medicina moderna:

- Reduce inflamación de la mucosa.
- Disminuye liberación de histamina.
- Modula respuesta inmunitaria.
- Mejora circulación local.

Esto mejora respiración, normaliza cornetes y aumenta la calidad de vida. Estudios clínicos recientes muestran que la acupuntura regular puede reducir significativamente la congestión nasal y frecuencia de estornudos en pacientes con rinitis alérgica crónica.

FITOTERAPIA: UN COMPLEMENTO ESTRATÉGICO

La fitoterapia utiliza plantas medicinales adaptadas a cada patrón energético del paciente. Es posible combinarlas para tratar síntomas específicos y fortalecer defensas.



La acupuntura es la herramienta principal de la MTC para la rinitis alérgica y tiene como objetivo, entre otros, descongestionar la nariz y mejorar la respiración

- Yu Ping Feng San: fortalece defensas y previene recaídas al reforzar pulmón y bazo.
- Cang Er Zi San: despeja la nariz, disminuye secreción y facilita respiración.
- Bi Yan Pian: indicada para congestión crónica y cornetes inflamados.
- Fang Feng Tong Sheng San: combina hierbas para aliviar estornudos, picor y congestión, con efecto antiinflamatorio sistémico.
- Xin Yi San: útil en episodios agudos de congestión nasal y dolor de cabeza.

La fitoterapia actúa local y sistémicamente: muchas plantas poseen efectos antiinflamatorios, antivirales y moduladores de la respuesta inmunitaria. En la práctica clínica, estas combinaciones permiten personalizar el tratamiento, aumentar eficacia de la acupuntura y reducir recurrencia de síntomas.

Además, los preparados pueden administrarse en decocciones, cápsulas o polvos, adaptando la dosis y la combinación de plantas según la respuesta del paciente y la estación del año, siguiendo principios de la MTC para equilibrar Yin y Yang y mantener la energía defensiva (Wei Qi) activa.

OTRAS HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS

Además de acupuntura y fitoterapia, existen técnicas complementarias:

- Tuina: masaje terapéutico que mejora circulación, desbloquea meridianos y descongestiona vías nasales, útil en niños y adultos.
- Moxibustión: calor aplicado sobre puntos clave fortalece el organismo, refuerza Qi y previene episodios repetitivos.

- Qi Gong: ejercicios respiratorios y movimientos suaves que fortalecen pulmón y bazo, reducen ansiedad y sensación de obstrucción nasal.
- Masajes faciales y nasales: estimulan circulación local, facilitan drenaje de cornetes y reducen congestión.
- Ejercicios respiratorios combinados con acupresión: ayudan a abrir vías respiratorias, fortalecer respiración y mejorar oxigenación general.

ALIMENTACIÓN EN MEDICINA TRADICIONAL CHINA

La dieta en MTC busca fortalecer pulmón y bazo, prevenir exceso de mucosidad y mantener equilibrio energético:

- Alimentos cocinados y templados, como sopas de verduras, arroz integral y caldos suaves.
- Evitar bebidas frías y alimentos crudos, que disminuyen energía del bazo.
- Reducir lácteos y productos muy azucarados si hay mucosidad abundante.
- Incorporar jengibre, ajo y cebolleta, que ayudan a despejar vías respiratorias.
- Frutas templadas, como manzana o pera cocida, aportan vitaminas sin generar exceso de humedad.
- Semillas de loto, zanahoria y calabaza estimulan función digestiva y fortalecen sistema defensivo.
- Té de hierbas suaves, como schisandra o regaliz, ayuda a equilibrar energía pulmonar y prevenir reacciones alérgicas.

La dieta adecuada potencia efectos de acupuntura y fitoterapia.

ENFOQUE INTEGRATIVO

La MTC se puede combinar con medicina moderna:

- Medicación convencional para control agudo.
- Acupuntura regular.
- Fitoterapia individualizada.
- Cambios de dieta y hábitos de vida.

Abordando síntomas y causas subyacentes, favorece resultados duraderos y mejora calidad de vida.

BENEFICIOS COMBINADOS

El uso conjunto de acupuntura, fitoterapia y hábitos saludables:

- Reduce congestión y secreción.
- Disminuye estornudos.
- Mejora respiración y función de cornetes.
- Aumenta energía, bienestar y resistencia.
- Mejora sueño, concentración y rendimiento diario, reduciendo ansiedad asociada.

CONCLUSIÓN

La rinitis alérgica afecta la nariz y el organismo en general. La MTC ofrece un enfoque global que trata síntomas visibles y desequilibrios subyacentes. La acupuntura es el tratamiento principal, reduciendo inflamación, equilibrando energía y mejorando la respiración. La fitoterapia refuerza defensas, y cambios simples en dieta y ejercicios respiratorios potencian efectos activos.

Integrar estas terapias con medicina convencional permite un abordaje completo, mejorando calidad de vida y previniendo recaídas. Representa una estrategia natural, sostenible y efectiva para quienes buscan alternativas complementarias y un equilibrio entre alivio sintomático y fortalecimiento del organismo.