

## El Arte de Dormir

# Sincronización de la medicina china y occidental frente al insomnio

**El sueño no es un estado pasivo, sino un proceso vital activo donde nuestro cuerpo se repara, nuestra mente procesa emociones y nuestra energía se regenera.**

Sin embargo, hoy vivimos en una sociedad que parece haber declarado la guerra al descanso. El insomnio se ha convertido en la "epidemia silenciosa" de nuestro siglo, afectando no solo nuestro rendimiento diario, sino nuestra salud cardiovascular, inmunológica y nuestro bienestar emocional.

Para abordar este problema con éxito, no basta con una solución única. En este artículo, exploramos el insomnio bajo dos lupas complementarias: la precisión diagnóstica de la Medicina Occidental y la visión holística y milenaria de la Medicina Tradicional China (MTC).

### LA PERSPECTIVA OCCIDENTAL – EL MAPA DEL INSOMNIO

Desde el punto de vista clínico convencional, el insomnio se define como un trastorno caracterizado por la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o lograr un descanso reparador, incluso cuando existen las condiciones adecuadas para dormir. La ciencia moderna ha categorizado este trastorno para entender mejor su origen y tratamiento.

Clasificación según el momento de aparición

La medicina occidental nos ayuda a identificar exactamente en qué parte del ciclo fallamos:

**1. Insomnio de conciliación:** Es la dificultad persistente para quedarse



dormido al inicio de la noche. Suele estar ligado a estados de ansiedad.

**2. Insomnio de mantenimiento:** La persona logra dormir, pero sufre despertares frecuentes durante la noche, fragmentando el descanso y evitando las fases de sueño profundo.

**3. Despertar precoz:** Ocurre cuando nos despertamos mucho antes de lo previsto (por ejemplo, a las 4 o 5 de la mañana) sin poder volver a dormir, a menudo asociado a cuadros depresivos o estrés crónico.

### LA IMPORTANCIA DE LA DURACIÓN Y LA CAUSA

No es lo mismo un insomnio pasajero, que uno que condiciona nuestra vida. La ciencia distingue entre el insomnio agudo (menos de 3 meses) y el insomnio crónico (más de 3 meses, al menos 3 noches por semana). Además, se diferencia el insomnio primario (no asociado a otra enfermedad) del secundario, que es consecuencia de condiciones médicas, dolor crónico o el consumo de sustancias.

## LA VISIÓN DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA – EL EQUILIBRIO DEL SHEN

Mientras que Occidente analiza neurotransmisores como la serotonina o la melatonina, la MTC interpreta el insomnio como una alteración del Shen (mente/espíritu). Para que el ser humano descanse, el Shen debe estar "anclado" y tranquilo en su hogar, el Corazón.

## LOS PATRONES DE DESEQUILIBRIO

La MTC no trata "el insomnio", sino "al paciente con insomnio". Los patrones más comunes identificados en la literatura clínica [1, 5] incluyen:

- **Fuego de Hígado:** Provocado por el estrés y la rabia reprimida. El sueño es agitado y hay irritabilidad.
- **Deficiencia de Sangre del Corazón:** Típico de personas que "piensan demasiado". El Corazón no tiene suficiente "sustancia" para retener al Shen.
- **Deficiencia de Yin de Riñón:** Común en la madurez y la menopausia, acompañado de sudores nocturnos.
- **Desarmonía Bazo-Estómago:** "Si el Estómago está en desarmonía, el sueño será inquieto", dice el dicho clásico.

La integración de ambas medicinas ofrece resultados superiores convirtiendo el tratamiento en una Terapia Integrativa. Aquí detallamos las terapias de MTC que cuentan con mayor respaldo en estudios actuales. Estudios Recientes, como metaanálisis realizados entre 2014 y 2024, así como estudios que se están llevando a cabo en 2026 con acupresión auricular, puntos reflejos en la oreja con técnicas avanzadas en acupuntura, muestran que la combinación o la integración de ambas medicinas mejoran la vida y la calidad del sueño

## 1. ACUPUNTURA: EL INTERRUPTOR DEL SISTEMA NERVIOSO

Estudios clínicos recientes confirman que la acupuntura reduce la latencia

## La integración de medicina occidental y Medicina Tradicional China puede mejorar la calidad del sueño

del sueño y mejora la calidad total del descanso [1].

- **Mecanismo:** Equilibra el sistema nervioso autónomo y aumenta los niveles endógenos de melatonina.
- **Puntos base:** Los protocolos más eficaces utilizan puntos como Shenmen (C7) en la muñeca, Sanyinjiao (B6) cara interna de la pierna 4 dedos por encima del tobillo y el punto extraordinario Anmian detrás de las orejas [3, 6]. Además, el uso de agujas finísimas, no produce ningún dolor en la aplicación de acupuntura para el paciente, por tanto, es una técnica segura e indolora cuando es aplicada correctamente y por un profesional especializado.
- **Desde la primera sesión,** el paciente siente los efectos beneficiosos y va a ir mejorando en la cantidad y la calidad del sueño, se suelen pautar entre 5 y 10 sesiones a razón de 2 sesiones semanales.

## 2. FITOTERAPIA: LA FARMACIA DE LA NATURALEZA

Las fórmulas de hierbas chinas mejoran la calidad del sueño sin generar la dependencia de los fármacos sintéticos.

- **Suan Zao Ren Tang:** Es la fórmula estrella para nutrir el hígado y calmar el espíritu [2].
- **Gui Pi Tang:** Utilizada cuando el insomnio nace de la fatiga mental y la preocupación.

## 3. QI GONG Y TAI CHI

Revisiones sistemáticas indican que el Tai Chi y Qi Gong, ejercicios y gimnasia

milenaria, mejoran el sueño de manera tan efectiva como algunas terapias convencionales, reduciendo el tiempo de conciliación en unos 25 minutos de media [2].

Una guía práctica que podemos abordar para empezar a transformar tus noches, en la MTC se proponen cambios en el estilo de vida que "preparan el terreno" para mejorar la calidad del sueño:

- **1. Dietoterapia:** Consumir alimentos que nutran el Yin (mijo, sésamo negro, bayas de goji) y evitar el picante y el alcohol por la noche, ya que generan "calor" que agita la mente.
- **2. Acupresión:** Masajear el punto Yintang (en el entrecejo) y el punto Shenmen (en la muñeca en la zona cubital) durante 2 minutos antes de apagar la luz ayuda a inducir un estado de relajación profunda [5].

## CONCLUSIÓN

El insomnio es una señal de desequilibrio, no una sentencia. Integrando la precisión del diagnóstico occidental con la sabiduría holística de la Medicina Tradicional China, podemos devolverle al cuerpo su ritmo natural. En particular con esta integración o combinación, apostamos por un descanso que no solo sea ausencia de vigilia, sino una verdadera regeneración de nuestra energía vital.

JUAN JOSÉ GARRE ALBALADEJO

Fisioterapeuta Col nº 590 de la Región de Murcia  
Profesor de la ESMTC  
Miembro del Observatorio de MTC