

Medicina Tradicional China

Un enfoque multifacético para la fibromialgia

La FM representa un reto terapéutico considerable para la medicina convencional. Dada la naturaleza multidimensional de la enfermedad, los pacientes buscan cada vez más enfoques integrativos que ofrezcan un alivio más allá de la farmacología estándar.

La Medicina Tradicional China (MTC) se ha posicionado firmemente como una de las terapias complementarias más prometedoras en este campo. La MTC no trata simplemente los síntomas, sino que busca restaurar el equilibrio subyacente del organismo, ofreciendo un marco teórico y herramientas prácticas -como la acupuntura, la dietoterapia y el ejercicio mente-cuerpo (Tai Chi)- que han sido validadas por la investigación moderna para impactar positivamente en los principales síntomas de la FM.

I. FUNDAMENTOS DE LA FIBROMIALGIA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA MTC

La MTC aborda la FM desde una perspectiva energética y funcional, interpretando sus síntomas como un reflejo de desequilibrios internos. El diagnóstico en MTC es individualizado, pero los patrones más comunes asociados con la fibromialgia suelen converger en tres áreas principales de disfunción:

1. Estancamiento de la circulación: El dolor crónico, punzante y a menudo migratorio, se explica por el bloqueo en el flujo de la energía (Qi) y de la Sangre a través de los meridianos (canales energéticos). Un estancamiento prolongado se convierte en

La fibromialgia (FM) es una condición crónica y compleja que afecta a millones de personas en todo el mundo. Caracterizada por dolor musculoesquelético generalizado, sensibilidad en puntos específicos, fatiga debilitante, trastornos del sueño y del estado de ánimo.



calor y luego en toxinas que perpetúan el ciclo de dolor e inflamación.

2. Deficiencia de la función de digestión y reserva de energía: La fatiga profunda, la debilidad muscular, la mente nublada y los problemas digestivos son

manifestaciones de la insuficiencia de la energía responsable de la digestión y la reserva de vitalidad y resistencia en MTC. La alteración de los mismos generaría lo que se llama Humedad patógena responsable de gran parte de la sintomatología en la FM.



La evidencia clínica apoya el uso de la acupuntura para reducir la intensidad del dolor y la rigidez articular en pacientes con Fibromialgia (FM)

3. **Desarmonía mente-cuerpo:** Los trastornos emocionales (ansiedad, depresión, preocupación, estrés...), los problemas de sueño y la irritabilidad se relacionan con el desequilibrio de los órganos que rigen la esfera mental y emocional.

El plan de tratamiento en MTC siempre está dirigido a la raíz del problema: movilizar lo estancado, tonificar o estimular lo deficiente, eliminar lo tóxico y calmar la mente (Shen).

II. EL PILAR DEL TRATAMIENTO: LA ACUPUNTURA Y SUS VARIANTES

La acupuntura, la terapia más representativa de la MTC, ha sido objeto de numerosos estudios clínicos en el contexto de la FM, demostrando ser una estrategia eficaz para el manejo del dolor y la mejora de la calidad de vida.

A. ACUPUNTURA CORPORAL

La evidencia clínica, sintetizada en múltiples revisiones sistemáticas, apoya



Dra. Elena Francisco Marqués, aplicando terapias de acupuntura, una de las terapias más representativas para combatir la fibromialgia

el uso de la acupuntura para reducir la intensidad del dolor y la rigidez articular en pacientes con FM. Se ha demostrado que la estimulación de puntos específicos tiene un impacto directo en el sistema nervioso central, promoviendo:

- **Efecto Analgésico:** Al estimular la liberación de neuropéptidos y opioides endógenos (como las endorfinas y encefalinas), el cuerpo activa sus propios mecanismos de control del dolor.
- **Modulación Neuroendocrina:** La acupuntura ayuda a regular la respuesta al estrés, impactando positivamente en el eje hipotálamo-pituitario-adrenal (HPA), que a menudo se encuentra disfuncional en la FM.
- **Efecto Antiinflamatorio:** Se observa una reducción de marcadores inflamatorios clave, contribuyendo a disminuir la hipersensibilidad al dolor.

El efecto de la acupuntura se ha comparado favorablemente con el tratamiento estándar y es especialmente eficaz cuando se integra en un manejo multidisciplinario de la enfermedad.

B. ELECTROACUPUNTURA (EA)

La electroacupuntura (EA) intensifica el efecto de la acupuntura corporal mediante la aplicación de una corriente eléctrica suave a través de las agujas. Esta modalidad ha demostrado un potente efecto modulador sobre el dolor.

Investigaciones recientes sugieren que la EA no solo alivia el dolor sintomático,

sino que interviene en los mecanismos neuroinflamatorios de la FM a nivel molecular. El aumento de la potencia de la estimulación eléctrica, parece ser crucial para influir en las vías de señalización del dolor en el cerebro. Más allá de la reducción directa del dolor, la EA también ha mostrado efectos positivos en la modulación del sistema nervioso autónomo, mejorando parámetros de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, un indicador de la disregulación que contribuye a la fatiga y la disfunción en la FM. La EA se posiciona así como una herramienta que no solo alivia, sino que potencialmente corrige desequilibrios fisiológicos profundos.

C. CRANEOPUNTURA

Una variante menos convencional, pero con resultados prometedores, es la Craneopuntura (o acupuntura de cráneo). Esta técnica estimula áreas reflejas en el cuero cabelludo que se corresponden con zonas específicas del córtex cerebral.

En el contexto de la fibromialgia, donde la sensibilización central es un factor etiológico clave (una hiperexcitabilidad del sistema nervioso que magnifica las señales de dolor), la estimulación directa de las áreas corticales a través de la craneopuntura ha demostrado ser particularmente efectiva. Los estudios comparativos indican que puede superar a la acupuntura corporal en la reducción del dolor y la mejora de la calidad de vida general. Este hallazgo sugiere que la estimulación neurológica focalizada que ofrece la craneopuntura, podría ser la llave para "recalibrar" las vías de procesamiento del dolor en el cerebro de los pacientes con FM.

III. EL PODER DEL MOVIMIENTO Y LA NUTRICIÓN

El manejo de la FM con MTC se extiende más allá de la aguja, incorporando terapias de movimiento y dietéticas que buscan empoderar al paciente para que participe activamente en su propia recuperación.

A. TAI CHI: LA MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO

El Tai Chi Chuan es una práctica mente-cuerpo que combina secuencias de movimientos lentos y coordinados con respiración profunda y concentración mental. A pesar de ser un ejercicio de

El Tai Chi es altamente eficaz para la FM porque aborda la tríada sintomática de dolor, fatiga y angustia psicológica



bajo impacto, es altamente eficaz para la FM porque aborda la tríada sintomática de dolor, fatiga y angustia psicológica.

Estudios clínicos de referencia han confirmado que la práctica regular del Tai Chi mejora significativamente los síntomas de la FM, incluyendo la reducción del dolor y la rigidez, el aumento de la función física y la calidad de vida. Su valor radica en varios mecanismos:

1. **Ejercicio Suave:** Proporciona acondicionamiento muscular y aeróbico sin agravar el dolor, algo crucial para la FM.
2. **Mente-Cuerpo:** El componente meditativo ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, factores que amplifican la percepción del dolor.
3. **Autoeficacia:** La capacidad de realizar movimientos complejos y el dominio gradual de la práctica, infunden confianza y mejoran el sentido de control del paciente sobre su enfermedad crónica.

El Tai Chi ha sido catalogado como un tratamiento altamente recomendable para la FM, con beneficios que, en los estudios, se mantuvieron a largo plazo.

B. DIETOTERAPIA SEGÚN LA MTC Y NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA

La MTC postula que la salud intestinal y la nutrición son fundamentales, ya que esta función es la encargada de generar parte de la energía corporal o Qi. Una Dietoterapia según la MTC adecuada, buscará corregir la deficiencia en la digestión y así la acumulación de patógenos como la

Humedad y la Flema (que se manifiestan como sensación de pesadez y rigidez).

Desde una perspectiva de medicina integrativa, esta visión se alinea con la investigación occidental sobre la inflamación y la salud intestinal en la FM. Estudios han explorado cómo ciertas intervenciones dietéticas, como las dietas vegetarianas o ricas en compuestos antiinflamatorios (como los ácidos grasos omega-3), pueden modular los síntomas. La evidencia sugiere que modificar la dieta puede reducir la carga inflamatoria del cuerpo y mejorar el dolor.

Las recomendaciones dietéticas para la FM, tanto en MTC como en la nutrición moderna, convergen en:

- Reducir alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas.
- Incrementar el consumo de vegetales, cereales integrales y pescados ricos en omega-3.
- En la MTC, priorizar alimentos cocidos y calientes para apoyar el Bazo y evitar el exceso de alimentos crudos o fríos que generan "Humedad".

IV. CONCLUSIÓN: UN MODELO DE CUIDADO INTEGRATIVO

El abordaje de la fibromialgia a través de la Medicina Tradicional China es un modelo de tratamiento verdaderamente integral. Al ofrecer una perspectiva diagnóstica personalizada (basada en síndromes energéticos) y un arsenal terapéutico que combina la estimulación neurológica directa (acupuntura, electroacupuntura, craneopuntura), el ejercicio terapéutico (Tai Chi) y la nutrición (dietoterapia), la MTC se dirige a las múltiples capas de la enfermedad.

La evidencia científica demuestra que estas terapias son seguras, bien toleradas y, crucialmente, eficaces para mejorar el dolor, la fatiga y la calidad de vida en pacientes con FM. La MTC ofrece un camino hacia el reequilibrio fisiológico, permitiendo a los pacientes recuperar la función y el control sobre su salud. La integración de la MTC en los protocolos de tratamiento multidisciplinar de la fibromialgia es, sin duda, la vía más prometedora para el manejo de esta compleja condición.

La evidencia científica respalda la seguridad y eficacia de estas terapias (acupuntura, craneopuntura, Tai Chi y dietoterapia) frente a la fibromialgia



Doctora Elena Francisco Marqués
Clínica Medinensis.
Profesora de la
Escuela Superior
de MTC

→ Consultar bibliografía en www.miherbolario.com