

LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

La salud y la longevidad, dos de las cosas más deseadas por todo el mundo, son temas estudiados desde la antigüedad en la Medicina tradicional china. Numerosos médicos, taoístas y confucionistas de las diversas dinastías y épocas, desde la aparición de la obra *Medicina interna* de **Huangdi** (emperador legendario, considerado como el fundador del imperio chino), hace más de 2.000 años, han investigado y argumentado de manera detallada y profunda los métodos para mejorar y perfeccionar los cuidados de la Salud, estableciendo gradualmente una teoría sistemática a este respecto, que se expone resumida en los siguientes ocho aspectos:

1.- El placer de los sentimientos.

Mantenernos alegres y contentos es una condición muy importante para vivir sanos y longevos. En su obra *Registros de mantenimiento de la salud y la longevidad*, **Tao Hongjing** (456-536), pensador taoísta, médico y calígrafo de las épocas Qi (479-502) y Liang (502-557) de la *dinastía del Sur* (420-589) propusieron que el éxito para tener una buena salud “reside en librarse de los sentimientos excesivos de angustia, tristeza y pena, pues los que saben neutralizar sus sentimientos gozan de una vida longeva”.

2.- Evitar los deseos egoístas

buscando la tranquilidad y concentrarse en un solo pensamiento, dejando a un lado todo tipo de problemas y preocupaciones. Para ello se requiere una moral alta, y ser sincero y generoso. Según **Sun Simiao** (581-682), longevo y famoso médico de las dinastías *Su* (581-618) y *Tang* (618-907), conocido como el *Rey de la Medicina*, la causa por la que no se consigue la longevidad o se muere joven es “la falta de cuidados apropiados, las ambiciones y la búsqueda excesiva de fama y fortuna personales. Por lo tanto, los que saben con-

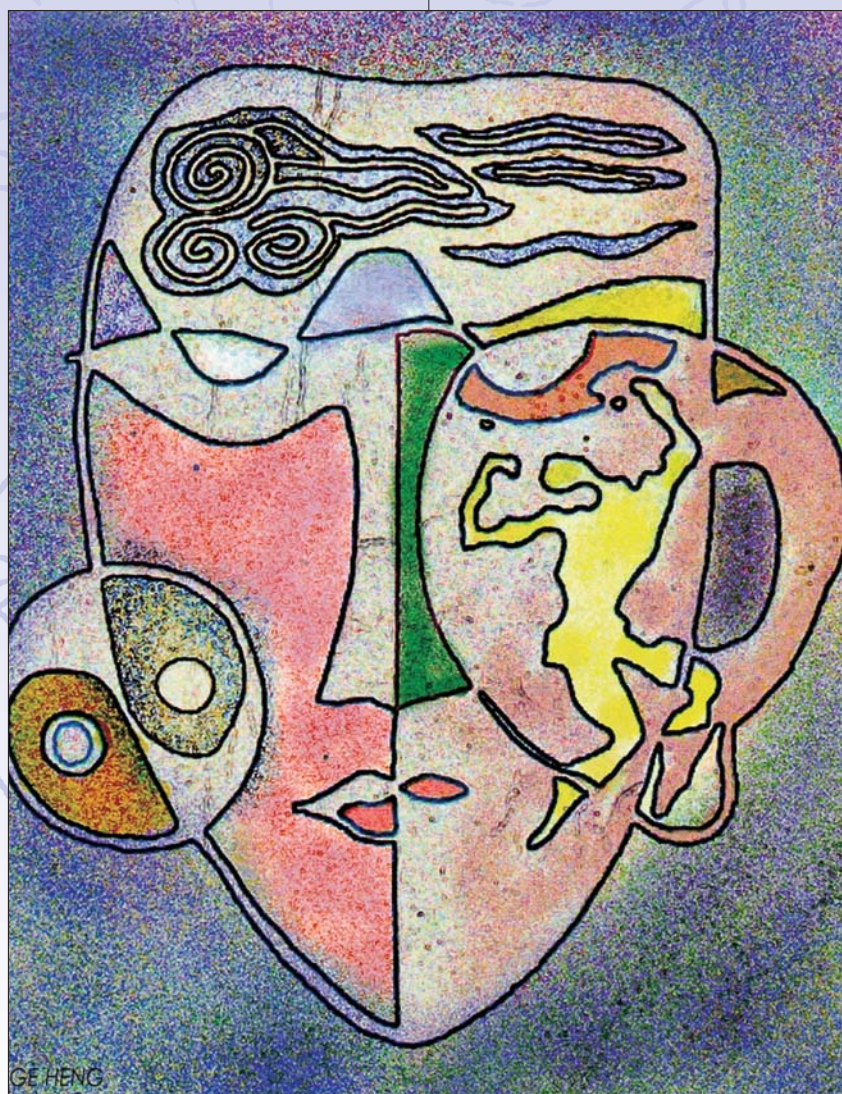
servar la salud no ansían cosas difíciles de alcanzar, no conciben intenciones abstractas ni anhelan lo que no les pertenece, mientras que siempre hablan de la bondad en lugar de fijarse en el dinero y la fortuna”.

3.- Moderación sexual. El crecimiento y el desarrollo del cuerpo humano dependen de la energía vital depositada en el riñón. Si éste está bien nutrido de dicha esencia, la vida se prolongará y gozará de una fuerte resistencia a las enfermedades. Para conservar esta energía vital, es necesario controlar los deseos sexuales. Si se abusa de esta práctica, se gastará la energía vital, se perjudicará la

salud y, consecuentemente, disminuirá el período de vida.

4.- Adaptarse a las cuatro estaciones del año.

Los seres humanos viven en la Naturaleza, por lo que el adaptarse al cambio climático de las estaciones constituye un contenido primordial de la teoría sobre los cuidados de la Salud. Según la obra *Lüshi Chungiu* (Enciclopedia compilada por **Lü Buwei** hacia 284 a.C.), para lograr la longevidad han de eliminarse los inconvenientes sobre las anomalías climáticas, es decir, las temperaturas o las condiciones extremas no correspondientes a su estación, tales como el viento, el frío, el



La diferencia principal existente entre la Medicina china y la occidental reside en que la primera trata la enfermedad y la segunda los síntomas. Un médico occidental *"trata la cabeza cuando el paciente se queja del dolor de la cabeza y cura los pies si éstos duelen"*, según un modismo chino que describe así la Medicina occidental. Sin embargo, los médicos de la MTC hacen distintas recetas para los mismos síntomas combinando la diferenciación y la clasificación de diversos factores etiológicos, razón por la cual la diagnosis y el tratamiento varían de un paciente a otro.

Para los médicos de la MTC, muchos tipos de vegetales e incluso comidas pueden servir de medicina para salvar la vida.

Se cree que los doctores verdaderos de la MTC son capaces de recurrir a las emociones para curar enfermedades. Según un registro personal de la dinastía *Qing*, un funcionario de un distrito local sufría de depresión, no comía bien y dormía intranquilo. Un día un médico veterano le tomó el pulso y le dijo: *"Usted padece el desorden menstrual"*. El funcionario se echó a reír y expulsó al doctor. Después del suceso, cada vez que se reunía con amigos y conocidos, hacía el cuento y se reía del doctor. Pero inesperadamente comenzó a experimentar mejoría y al final se recuperó totalmente. Entonces se percató de la artimaña del doctor: las risas fueron la medicina que le había recetado.

En los documentos médicos oficiales también se encuentra un registro sobre el caso de cómo **Hua Tuo** utilizó el sentimiento de cólera para tratar enfermedades.

calor en verano, la sequedad, la humedad y el fuego. Seis factores patógenos denominados por la Medicina tradicional china.

5.- Limitar la alimentación. El bazo y el estómago constituyen la base vital adquirida después del nacimiento y se les puede perjudicar con la irregularidad en las comidas, la cual provoca enfermedades y envejecimiento precoz. Según la obra *Medicina interna* de **Huangdi**, el yin (principio femenino o negativo en la Naturaleza de acuerdo con la Medicina y la

Filosofía chinas, opuesto al yang, el masculino o positivo) se produce de los cinco sabores. Si la alimentación es excesiva, se perjudican el estómago y los intestinos. Si se consume sal en exceso, el pulso tiende a anormalizarse, mientras que, si se toman demasiados alimentos amargos, la piel se seca y el pelo se cae.

Sun Simiao argumenta de manera más completa y científica sobre las ventajas e inconvenientes en la comida. Afirma que no se puede comer hasta sentir la plenitud; es mejor consumir platos sencillos y simples, y

siempre tibios. Los alimentos más saludables son los ligeros, dulces y de sabor suave. En cuanto a los métodos de comer, aconseja que la comida se coma bien cocida y masticada, y no se ingieran alimentos crudos. Las disciplinas tales como no hablar durante las comidas, aplicar masajes suaves en la cara y el vientre tras cada comida, no consumir verduras crudas, granos crudos, comidas caducadas, así como licores turbios, también son muy importantes para mantener la salud, la prevención de las enfermedades contagiosas y el botulismo.

6.- Practicar con frecuencia ejercicios físicos. El cuerpo humano, como conjunto orgánico que es, requiere movimiento y ejercicios constantes, que permiten adquirir energía y vitalidad, para mantener la salud. En la dinastía *Han* (205 a.C.-220), **Hua Tuo**, primer cirujano famoso chino, pregonaba el fortalecimiento de la salud y la prevención de enfermedades mediante la práctica de ejercicios físicos, señalando que el movimiento y los ejercicios hacen digerir la comida y circular la sangre,

En su compilación *Mil recetas más valiosas*, obra medicinal enciclopédica de **Sun Simiao**, el autor advierte que hay que hacer deporte de vez en cuando para fortalecer la salud, aunque de una manera moderada.

7.- Actuar de conformidad con el carácter propio y cuidarse de acuerdo con la edad. El mismo médico **Sun Simiao** analiza que los mayores de 50 años empiezan a padecer la pérdida del *yang* y su decaimiento aumenta cada día, con lo cual uno pierde poco a poco la memoria, se hace perezoso y no se siente a gusto en diversos aspectos. A medida que se pierden vista y oído, las personas se vuelven molestas y se enfadan fácilmente, a la vez que observan con lamento los asuntos incumplidos y pierden toda esperanza. Entonces se ponen de mal genio y empeoran. Este análisis nos advierte que los seres humanos tienen que experimentar una serie de cambios fisiológicos y fi-

La diferencia principal existente entre la Medicina china y la occidental reside en que la primera trata la enfermedad y la segunda, los síntomas

sonómicos al entrar en la vejez; por tanto debemos cuidar y proteger a los ancianos con cariño y regular su mal humor según su voluntad, de manera que puedan vivir una vida completa y mueran de forma natural.

8.- Tomar medicinas con moderación. Los seres humanos somos

distintos en cuanto a la constitución física, aunque todos tenemos nuestros puntos débiles. Por tanto, la toma adecuada de medicamentos preventivos constituye uno de los contenidos principales de la teoría del mantenimiento de la salud. Los antepasados han prestado mucha atención a este método para la preven-

ción de la salud y han preparado muchas fórmulas y recetas medicinales a este respecto. Sin embargo, la larga vida no sólo se logra con el consumo de medicamentos, pues, si se ignoran los métodos del mantenimiento de la salud, no hay ningún elixir milagroso que consiga realmente alargar la vida.

El ejercicio físico

La nación china es laboriosa y su amor al trabajo es parte de su tradición no sólo porque las labores manuales constituyen la primera necesidad de la vida, sino también porque ejercitan el cuerpo, aumentan la sabiduría y alargan la vida.

Desde la antigüedad, el trabajo físico ha sido uno de los principales medios para la existencia y el desarrollo de la Humanidad y, a la vez, ha contribuido a la salud física y espiritual humana.

En este sentido, los antiguos nos han dejado numerosos argumentos. **Hua Tuo**, famoso médico de la dinastía *Han* del Este (25-220), afirmaba que el movimiento ayuda a eliminar los granos, fortalece la circulación sanguínea y previene las enfermedades. Por su parte, **Sun Simiao** (581-682, longevo y famoso médico de las dinastías *Sui* (581-618) y *Tang* (618-907), conocido como el *Rey de la Medicina*, registró en su obra *Qian Jin Fang* (Recetas de mil monedas de oro) que el método de la longevidad reside en el trabajo frecuente y adecuado, evitando el cansancio excesivo que genera el trabajo forzado. Añadió asimismo que el agua corriente no se corrompe, como tampoco pueden los gusanos roer las bisagras de una puerta, gracias al movimiento permanente. La canción popular ampliamente divulgada en el país "*Canto de los diez longevos*" respalda también la importancia de una actividad física propia en la vida cotidiana.

Según estadísticas, el promedio de vida de los 300 emperadores chinos antiguos no llegaba a los 40 años y, aun-

que cada uno murió por distinta causa, su corta vida obedeció en gran medida a su alta posición, vida muelle y lujosa, así como por la falta absoluta de actividad física.

La zona montañosa Pama de Guangxi es conocida por la longevidad de sus habitantes. Las investigaciones han descubierto que la actividad laboral es la causa principal de la prolongada existencia de los indígenas. Algunos que ya han superado los cien años aún participan en ciertos tipos de labores físicas y se resisten a que los demás les ayuden.

He aquí las cuatro ventajas del trabajo físico para conservar la salud y conseguir la longevidad.

- Fortalece la salud. El ejercicio que se realiza en el trabajo robustece los huesos, tendones y músculos, proporciona suficiente *qi* (energía) y sangre a los órganos internos, agiliza las articulaciones, hace circular bien los meridianos y permite una reacción más rápida y mayor agilidad de movimientos. Esto confirma lo que dice el refrán: "*el movimiento frecuente aleja la decadencia y la práctica constante impide la degeneración*". La realización frecuente de trabajos manuales aumenta el flujo sanguíneo de la arteria coronaria y

mejora la nutrición y el metabolismo del músculo cardíaco. El trabajo también incrementa la fuerza y la flexibilidad muscular, impide la acumulación de colesterol y evita enfermedades cardiovasculares.

- Evita el envejecimiento precoz.

Al pasar la edad mediana, los órganos internos y los tejidos empiezan a envejecer pero la velocidad de este proceso en cada ser humano se relaciona estrechamente con su capacidad individual de "movimiento". La práctica demuestra que las personas que participan con frecuencia en algún trabajo físico tienen mayores oportunidades de ejercitarse, con lo cual aumentan la oxigenación y los nutrientes del músculo, impide y reduce la atrofia muscular, y, como consecuencia, se reduce la rigidez de las articulaciones, la torpeza de movimientos, la fragilidad de los huesos y otros fenómenos del envejecimiento precoz, sentando una base sólida para una larga vida.

- Incrementa la sabiduría. El trabajo permite ampliar la capacidad de visión, adquirir más conocimientos, acumular experiencias, y conocer más profundamente y dominar mejor la ley de la Naturaleza. Es a través de una actividad laboral como se fortalece la circulación sanguínea y se mantiene un nivel alto en las funciones del corazón, el cerebro y todo el sistema nervioso. Todo esto incide en la agilidad de pensamiento y el vigor de los reflejos.

- Alegra el espíritu y mejora el estado de ánimo.

Aunque el trabajo productivo, sobre todo en las labores arduas, implica un gasto



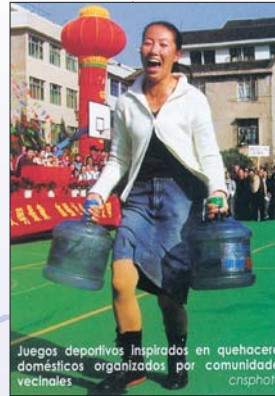
Trasplante de arroz, competición en los juegos deportivos del campo

energético, al final nos sentimos ganados por la satisfacción de los logros y frutos creados con nuestro propio esfuerzo. La creación es el mejor remedio para mantener la alegría, complace y aumenta el amor a la vida, a la par que incrementa el interés por el trabajo. Por tanto, los especialistas en la conservación de la salud (tanto antiguos como contemporáneos) consideran el trabajo físico como uno de los métodos más importantes para mantener la salud.

Con el desarrollo acelerado de la Ciencia y la Tecnología, los seres humanos modernos cada vez realizamos menos trabajos físicos y también ha disminuido en gran medida la

intensidad de las labores. Si nos permitimos “disfrutar” de manera excesiva de la electrificación, la automatización y el ocio que a su sombra florece, nos haremos cada vez más perezosos. Como consecuencia, se reducen las funciones de los órganos internos y los sistemas corporales, baja el nivel de inmunidad y decae la calidad de la salud.

Por eso, en la Sociedad moderna (y sobre todo en las regiones más desarrolladas) son cada vez más los afectados por el “síndrome del ocio



moderno”. Los pacientes de esta enfermedad son lentos de pensamiento y reacciones, padecen obesidad, carecen de fuerza en los miembros y siempre se quejan de debilidad. Además, tienen malas digestiones y padecen problemas físicos y psicológicos. El mejor tratamiento para estos

síntomas es la laboriosidad, que no sólo ayuda a mejorar la calidad de vida, sino que también mantiene la salud y recompensa con una vida más larga y plena. ■

JORNADAS SOBRE LAS ENSEÑANZAS DE INGENIERÍA INDUSTRIAL ANTE EL EEES

Los ingenieros industriales definen una estructura de 180 créditos para el título de Grado y 120 para el de Posgrado

Durante los pasados días 31 de marzo y 2 abril han tenido lugar las “Jornadas sobre las enseñanzas de ingeniería industrial ante el Espacio Europeo de Educación Superior” en la delegación de Las Palmas de Gran Canaria del **Colegio de Ingenieros Industriales de Canarias**. En ellas se dieron cita los Directores de Escuelas de Ingenieros Industriales, a través de la Conferencia de Directores, el Presidente del Consejo General de Colegios de Ingenieros Industriales, Decanos de Colegios Oficiales de Ingenieros Industriales, estudiantes de Ingeniería Industrial a través de su Consejo Estatal y la red de Universidades de la **ANECA**, encargada del estudio del *Libro Blanco de la Ingeniería Industrial*.

En la Sesión de Conclusiones, el ministro de Justicia, **Juan Fernando López Aguilar**, manifestó el acierto de la realización de las Jornadas y valoró positivamente la iniciativa de reunir en ellas a todos los agentes implicados en la Ingeniería Industrial.

Estas Jornadas, de carácter nacional, tenían por objeto intercambiar distintos puntos de vista sobre la in-



*Reunión de Conclusiones en la que el ministro cambia impresiones con **Javier Cobo**, Presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Ingenieros Industriales.*

fluencia que puede tener el **Espacio Europeo de Educación Superior (EEES)** en la titulación de Ingeniería Industrial. A través de ellas, ha quedado clara la afinidad entre los estudiantes, Colegios profesionales y docentes implicados en la titulación de Ingeniero Industrial.

Se hizo especial hincapié en la necesidad de que el nuevo catálogo de títulos recoja una estructura de grado de tres años y máster de dos con el fin de mantener el título de Ingeniero Industrial, que, tras sus 150 años de historia, sigue manteniendo la demanda entre los estudiantes y el mercado laboral.

Asimismo, los reunidos manifestaron la gran oportunidad que brinda

la adaptación al EEES para corregir posibles desajustes entre la Ingeniería Industrial y titulaciones afines. En la actualidad, la titulación ya se encuentra reconocida en Europa a través de convenios de doble titulación con las Escuelas de los principales países de Europa.

Los representantes de los diferentes Órganos ven como un hecho positivo que el EEES potencie la calidad, favorezca la excelencia y refuerce la cohesión de todo el sistema educativo español mediante un régimen de evaluación y acreditación de las titulaciones. Por último, mostraron la necesidad de conseguir un sistema de financiación que permita conseguir los objetivos previstos. ■