



Título: Estudio preliminar del Comportamiento de los profesionales, con la influencia de ejercicios tradicionales terapéuticos.

Autores:

Doctorando ESP. Profesor Principal: José Luis Cisneros Coureaux. Universidad de Ciencias Médicas de la Habana. Facultad “Manuel Fajardo” Dpto de Tecnología de la Salud. Habana. Cuba.

Lic. Yamilex Cisneros Sardinas. Tecnóloga de la Salud. Policlínico Tomas Romay. Habana Vieja.

Lic.: José Luis Cisneros González. Rehabilitación en Salud. Policlínico Jorge Ramírez.

Resumen:

Desde la comunidad primitiva, China fue el primer país 3000 años antes de nuestra era, en iniciar esta actividad, en ^{la} Roma Antigua, indicaron el ejercicio físico terapéuticos médicos como: Cornelio Celso, Galeno, que hoy llegan a nuestros días y son de obligatorio cumplimiento y aplicación de la Cultura Física Terapéutica, sobre todo en la profiláctica.

En el 2017 comienza por primera vez, un Programa para la formación de Residentes en MNT, con la modalidad de ejercicios tradicionales terapéuticos en la Facultad. “Manuel Fajardo “, profesor formado para este propósito. La investigación tuvo como objetivo la profundización en los ejercicios tradicionales terapéuticos para Profesionales en Medicina Natural y Tradicional, pues éstos en su formación han recibido una aproximación a través del ejercicio físico terapéutico.

Durante las investigaciones, los autores encontraron evidencias de los efectos de la meditación en el cerebro en posturas estáticas y dinámicas. Se ahondó a través de la encuesta, en la percepción de aspectos básicos como: dominio de las posturas, ejecución de movimientos técnicos, adecuada respiración, movilidad articular, biomecánica clínica, planos y ejes, las posturas dinámicas –el tigre, el mono, la grulla, entre otras, además, la meditación como herramienta complementaria en ambas posturas, para la ejecución de los ejercicios tradicionales terapéuticos, que deben aplicar en sus áreas de salud, donde laboran vinculados a los escenarios docentes.

El método utilizado fue descriptivo con análisis cuanti-cualitativo que posibilitó localizar las mayores dificultades que poseían los cursistas. Los resultados son insatisfactorios y demuestran la necesidad del curso.

Palabras clave:

Introducción:

La tradición trata sobre el conocimiento, fundamentos socioculturales como una parte integral de usos y costumbres por la población que la recibe por transmisión de generación en generación, a través de patrones que pueden formar idiosincrasias, como son las tradiciones: egipcia, griega, romana; no obstante desde la comunidad primitiva, pasando por la Antigua Grecia, China fue el primer país 3000 años antes de nuestra era en iniciar esta actividad, ya en la Roma Antigua, indicaron el ejercicio físico Terapéutico médicos como: Cornelio Celso, Galeno, quien indicó ejercicios físicos terapéuticos que hoy llegan a nuestros días de obligatorio cumplimiento y aplicación de la Cultura Física Terapéutica sobre todo en la profiláctica.⁽¹⁾ .

Los profesionales de la Salud en su formación han recibido una aproximación a través del ejercicio físico terapéutico⁽²⁾, la vinculación con el ejercicio tradicional terapéutico incluye la transmisión de cultura en culturas, la experiencia acumulada para obtener resultados con los diferentes métodos, medios y procedimientos, del cual no está en su totalidad documentada ni establecida; se destacan en la implementación países como China la Terapia de Qi Qong para la salud⁽³⁾, el arte marcial Tai Chi Chuang⁽⁴⁾- escuela interna- como actividad terapéutica, además en la India se desarrolló con el yoga medicinal⁽⁵⁾. Los autores declaran que, en Cuba, se practica Tai Chi Chuang en los parques de todo la Habana, a partir de los pobladores originarios del “Barrio Chino”, descendientes de emigrantes asiáticos antes de 1959, que transmiten este conocimiento como promoción de salud a las personas de la 3ra edad fundamentalmente. Es objetivo de esta investigación, es profundizar en los ejercicios tradicionales terapéuticos estáticos que son técnicas del Yoga Terapéutico, y los dinámicos que corresponden al Qi Qong para la salud, así como la meditación como herramienta para la evaluación cualitativa en el transcurso de los tratamientos, pues estas posturas definen la rehabilitación más eficaz y su posterior recuperación, entre ellos se destacan aspectos como: la movilidad articular, la respiración, los procedimientos técnicos, para el logro de los pilares de equilibrio en la vida del ser humano: como físico, mental, emocional y psicoespiritual. Se describe que los ejercicios tradicionales terapéuticos, utilizan músculos del antebrazo, en vez de los huesos del cubital y radial, para realizar movimientos en diferentes ángulos, ejecutar otros que pueden ser de brazos, de piernas y se ejecutan formas de manera armónica que combina desplazamientos en diferentes direcciones ⁽⁶⁾

Durante las investigaciones científicas, los autores encontraron evidencias de los efectos de la meditación en el cerebro en posturas estáticas⁽⁷⁾, con la aplicación de técnicas del Yoga terapéutico y en las posturas dinámicas^(8, 9, 10) en la meditación en movimiento con técnicas del Qi Qong para la salud que a continuación relacionamos:

Efectos de la Meditación en el cerebro

- Neuro plasticidad del cerebro.
- Aumento del tamaño del hipocampo.
- Desarrollo profundo del aprendizaje y la memoria.
- Regulación de las emociones y la actividad física.
- Mayor capacidad en ambos parietales, para la perspectiva, la compasión y la empatía.

- Reducción significativa del stress.
- Produce mayor felicidad por la expansión frontal del cerebro.
- Los fluidos del sistema glandular llegan a todo el cuerpo

La Organización Mundial de la Salud OMS definió para el quinquenio como una de sus directrices la nomenclatura Theraphis Traditional Excercises convirtiéndose para Cuba una actividad física terapéutica de vital importancia debiendo ser regulado a partir de ese momento por el Centro para el Control de Equipos y Dispositivo Médicos CEMED.

Métodos:

La investigación es descriptiva, comprende los cursos del 2017 al 2019 en el escenario docente de la facultad “Manuel Fajardo”. Está intencionada para los profesionales que aprobaron el curso de Yoga terapéutico en el propio escenario docente referido. Es una evaluación cuanti-cualitativa de la ejecución de elementos que el cursista ha de dominar, para su desempeño profesional posterior al Postgrado de Yoga Terapéutico y otras formas de superación, referente a los Ejercicios Tradicionales asiáticos, en su área de salud. El universo quedó constituido por 30 profesionales de la Salud en las diferentes ramas que laboran en la Medicina Natural Tradicional –MNT- (Psicólogos, Psiquiatras, Rehabilitadores, Enfermeras, Lic en Cultura Física, Logopeda).

Se utilizó la encuesta con preguntas cerradas, validadas anteriormente en otros escenarios docentes, consistió en 7 preguntas, se le exhortó a su participación espontánea en la misma, aclarando que los resultados se les darían a conocer una vez publicado el artículo y que sus nombres no aparecerían.

Las variables analizadas fueron:

Posturas rectoras: Posiciones: verticales, diagonales, decúbito prono, decúbito supino, inclinadas, el equilibrio. El proceso evaluativo cualitativo contempla el domino de éste, su procedimiento técnico si lo tiene o no lo posee, la respiración correcta y la movilidad articular (elasticidad y flexibilidad) si estos dos elementos lo poseen o carecen de ellos y la edad y el sexo de los profesionales, porque estas variables pueden decidir en la ejecución de los aspectos a evaluar; todos son importantes en la actividad física que se realiza con las personas atendidas ante situaciones de salud, recogidos en la tabla No.1 “Evaluación a Profesionales de la Salud que laboran en la MNT”. También las posturas dinámicas o la meditación en movimiento, que constituyen movimientos biomecánicos clínicos de transición, que incluye posición del mono, del tigre, la grulla blanca despliega sus alas, partir la crin del caballo salvaje, acariciar la cola de un ave, sacar la aguja del mar y sus resultados aparecen en el Gráfico No.2.

La aplicación de las de meditación juega un papel fundamental en la circulación adecuada de la energía vital del organismo y el efecto producido en cada postura. La técnica del Yoga Kundalini es uno de los

secretos guardados para liberar totalmente a la mente y alcanzar gran nivel de concentración y relajación en los diferentes puntos energéticos situados en:

-Chakra 1. Parte inferior de la medula espinal, se corresponde con el plexo sacro entrada principal de los canales energéticos.

Chakra 2. Frente a los órganos genitales, función controla deseo sexual y producción de energía, localizado en el nivel del plexo epigástrico.

Chakra 3. Frente al ombligo, controla los procesos digestivos, coincide con el plexo solar.

Chakra 4. A la altura del corazón controla el orden de la respiración correspondiendo al plexo cardiaco.

Chakra 5. Situado detrás de la garganta, vincula al funcionamiento de la tiroides y guarda relación con el plexo faríngeo.

Chakra 6. Glándula pineal, se localiza en las inmediaciones del cerebro, controla la unión de tres canales energéticos, para muchos autores es el centro del sistema nervioso.

Chakra 7. Se localiza en la región superior de la cabeza (coronilla) con funciones cerebrales y su correspondencia con el plexo cortical.

Después de acceder a los diferentes puntos energéticos responsables de la recepción de la energía y puesta de forma orgánica en función del cuerpo humano; estos guardan relación con la anatomo-fisiología del cuerpo humano, tan importante para el manejo de las diferentes patologías que enfrenta el profesional de la MNT en el desempeño de su labor diaria.

Se utilizó la encuesta con 7 preguntas cerradas de Si o No acerca de: Dominio de las posturas, Ejecución de procedimientos Técnicos, Respiración adecuada, Movilidad Articular (elasticidad y flexibilidad), Equilibrio durante la ejecución de las posturas, Biomecánica Clínica de los movimientos y Planos y Ejes

Encuesta:

Estimados profesionales agradecemos su cooperación y sinceridad ante las preguntas que se relacionan a continuación, para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de ejercicios tradicionales terapéuticos para Profesionales en MNT.

Resultados:

Los resultados obtenidos en la encuesta para profundizar en los ejercicios tradicionales terapéuticos estáticos y dinámicos, los autores constataron que sólo un mínimo de los cursistas, conocían el dominio de las posturas, similar resultado se obtuvo con relación a la ejecución de los procedimientos técnicos, la movilidad articular y el equilibrio, sin embargo es significativo que en los aspectos de respiración adecuada, biomecánica clínica de los movimientos y planos y ejes-ubicación espacial- el alcance fue

mejor, aunque no alcanzó a la mitad de los cursistas. Ver Gráfico N°. 1 Con relación a las posturas dinámicas y la meditación como herramienta complementaria, la mayoría no la dominaban. Ver Gráfico N°.3

Gráfico No.1. Evaluación a Profesionales de la Salud que laboran en la MNT. Según Encuesta (%)

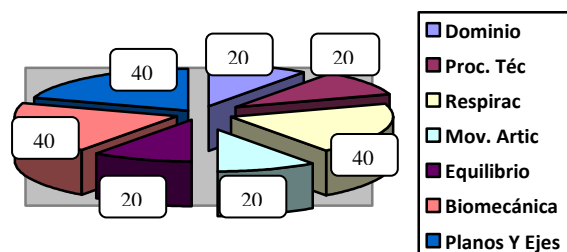
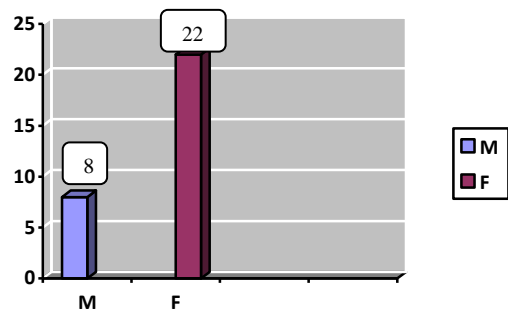
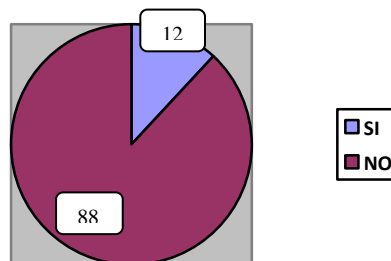


Gráfico No. 2 . Sexo



Gráfica N°. 3. Posturas Dinámicas y Meditación. %



Discusión:

Como se evidencia en los resultados, en nuestro país la formación de especialistas de MNT en las Universidades de Ciencias Médicas de la Habana, están muy limitados los recursos humanos, con la profesionalización requerida y el grado científico para afrontar la especialización desde el punto de vista teórico-práctico; en Cuba profesores como el Maestro Pimental, ha desarrollado conferencias teórico-prácticas, cursos entrenamientos y ha publicado bibliografías de consulta para los profesionales en general, pero con intencionalidad hacia la promoción de salud. El Maestro Kimura, de origen japonés, impartió un curso breve de una semana, para la formación de Maestros de Terapia Yoga, a través de un convenio con el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) del Departamento de MNT de dicho Ministerio en febrero del 2019. Se desarrolló este curso en el Centro Internacional “Las Praderas”, a la que asistieron varios profesionales de la salud y el autor.

Nuestros programas de estudio en la formación de especialistas es escasa la bibliografía actualizada, se carece de metodología que respondan a los ejercicios tradicionales terapéuticos, donde China y la India^(11, 12) son el paradigma a nivel mundial, en relación a establecer indicadores que persiguen el mejoramiento de la salud con estos ejercicios en su población.

Con independencia de que los resultados dejan un margen de insatisfacción, por el desconocimiento en puntos clave para el desarrollo eficiente de los Ejercicios Tradicionales Terapéuticos, el solo hecho de mostrar interés en el curso de postgrado de Yoga Terapéutico, puso a los autores en la confirmación de la necesidad que tienen estos profesionales, por mejorar su capacidad de labor y desempeño en el área de la MNT.

Es de vital importancia realizar en los escenarios docentes, a nivel nacional este tipo de curso de postgrado, para identificar las reales necesidades en estos profesionales.

Conclusiones:

Los Investigadores consideran, por la formación en el primero de los autores, como Maestro de Yoga Terapéutico, además de ser el Profesor Principal de la asignatura “Ejercicios Tradicionales Terapéuticos”, de la Especialidad MNT en la Fac. “Manuel Fajardo” así como especialista en Alto Rendimiento en Artes Marciales la segunda, con amplia experiencia en la Docencia de la Educación Médica Superior del Postgrado, la pertinencia de profundizar para los Profesionales en Medicina Natural y Tradicional en esta temática. Consideramos importante también, la confección de un proyecto internacional de desarrollo sobre ejercicios tradicionales terapéuticos, una vez realizada la investigación a nivel nacional, que permita tener identificadas las necesidades por provincias y con la colaboración de la India y China, esto posibilitaría elevar los resultados en la especialización de estos profesionales.

Los autores declaran no tener conflictos de intereses en relación con la investigación presentada.

Referencias bibliográficas:

1. Popov I. “Cultura Física y Terapéutica” . págs. 3-4. Editorial de Ciencia y Técnica 1989
2. Pimentel E. Su Sesión de Yoga. Pág. 2. Editorial Científico Técnica. 2017
3. Shengli L.. Zang Yu(trad). Thecniques of Taiji, Xingyi, and Bagua:principales and practices of internal martial arts(en inglés). Ed. Combat. Blue Snake Books. ISBN 178-1-58394-145-4. Pags. 72-73
4. Runjim W, Zhu L, Zhu J. Die Viefalt des Tai Chi Chuan und seine Verenkerun in der traditionell en Chinessichen Medizin (en aleman). 2008. Schiedlbrg: Bacopa-Verlag. Pags 66-68. ISBN 978-3-901618-50-5
5. Benítez R. Yoga Salud, Juventud y Mente. Págs. 1-2. 2da. Edición . Editorial Científico Técnica.

2014

6. Caliz, I. Tratado Taoísta de Tai Chi Qi Qong. Ediciones Mándala 2005. Cap II. Pág:11.
7. Benítez R. Yoga Salud, Juventud y Mente. Págs. 19-20. 2da. Edición . Editorial Científico Técnica. 2014.
8. Chuen, L. The Way of Energy: a Gaia Original .El Camino de la energía. Dominar el arte chino de la fuerza interna con el ejercicio chi kung. 1993. Barcelona: Oasis: Oasis Producciones Generales de Comunicación, SL. ISBN. 84-7901-067-3.
9. Cohen K. Qi Qong: chinese energy healing. El camino del Qi Qong. El arte y la ciencia de la curación enegética china. 2004.Barcelona: La Liebre de Marzo, SL. ISBN. 84-87403-70-0.
10. Miao Hua Jinyi Fan, Hongmei Dong, Integrating Traditional Chinese medicine into Chinese medical education reform: issues and challenges Int. J. Med Educ. 2017; 8: 126=127. Published on line 2017 Apr 136.
11. Revista India Perspectivas. Sanación mediante el Movimiento. Vol. 32 Número.3 Pag. 66. Julio-Septiembre 2018.
12. Benítez R. Yoga Salud, Juventud y Mente. Págs. 1-2. 2da. Edición . Editorial Científico Técnica. 2014.

Contribution de autoría:

- 1-José Luis Cisneros Coureaux: Recopilación de la información, revisión técnica y aprobación del tema
- 2-Marta Elena Herrera Álvarez: Proceso de redacción, procesamiento de la encuesta y gráficos
- 3-José Luis Cisneros González: Revisión de Referencias Biobibliográficas sobre el tema
- 4-Yamilex Cisneros Sardinas. Revisión Bibliográfica sobre el tema.