

TAI CHI CHUAN EN EL TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA

El concepto de **fibromialgia** se aplica a las personas que padecen de dolor generalizado, persistente e idiopático, y que se ha definido como un proceso reumático crónico y no inflamatorio que afecta a las partes blandas del aparato locomotor.

Este proceso predomina en el sexo femenino (80-90% de los casos). La edad de aparición está entre los 30 a 50 años, aunque también puede darse en otras edades. Tiene una prevalencia en la población general del 2-4%. Es de causa desconocida y probablemente multifactorial.

Los **criterios de clasificación** de la fibromialgia del **Colegio Americano de Reumatología** son, en resumen, los siguientes: presencia o antecedentes de dolor difuso (éste debe persistir como mínimo tres meses) y al menos 11 puntos "sensibles" positivos de 18 recomendados en la exploración (occipitales, cervicales bajos, trapecios, supraespinosos, segunda costilla, epicondíleos, glúteos, trocánteros, rodillas).

El dolor suele ser intenso y generalizado, afectando al raquis y a los cuatro miembros. Las localizaciones más habituales son: región lumbar, cuello, hombros, rodillas y pared torácica. El dolor empeora con el frío, con el estrés, y con la actividad física. Un 75% refiere rigidez matutina y un 80-90% astenia (cansancio). 2/3 tienen dificultades para conciliar el sueño que, además, no es reparador. Son muy comunes la ansiedad, la depresión y el estrés psíquico (30-70%).

Es una enfermedad difícil de **tratar** y por eso se aplican diversas estrategias: educación sanitaria, técnicas psicológicas, ejercicio físico (aeróbicos, de baja intensidad e iniciados de forma progresiva), fisioterapia, analgésicos, infiltraciones y fármacos psicótropos.

En el punto del ejercicio físico es donde tiene un papel importante el recomendar a estos pacientes la práctica del Tai Chi Chuan, ya que reúne las propiedades adecuadas por las que se van a ver beneficiados. Por ello ahora pasaré a describir a continuación dichas propiedades.



El **Tai Chi Chuan** se basa en una sucesión de movimientos corporales encadenados y armónicos, lentos y suaves, coordinados con la respiración para conseguir una mejoría en la salud, tanto en un plano físico, psíquico como mental.

En la práctica de esta disciplina se enseñan a tener en cuenta una serie de puntos:

- * Adopción de la postura correcta.
- * Que los movimientos sean suaves y circulares.
- * Coordinar las distintas partes del cuerpo.
- * Conseguir que la alternancia entre carga y descarga del peso del cuerpo y entre los sucesivos movimientos sea fluida.
- * Respirar naturalmente.
- * Centrar la atención en el abdomen.

Con la práctica continuada se obtendrán una serie de beneficios, algunos de los cuales se exponen a continuación:

- * El primer efecto será una sensación de bienestar en todo el cuerpo, los músculos trabajarán sin rigideces haciendo desaparecer poco a poco las tensiones nerviosas.
- * Ayuda a corregir los malos hábitos posturales y de movimiento, eliminando o disminuyendo los dolores y tensiones que éstos ocasionan, e incrementando nuestra conciencia corporal.
- * Contribuye a conservar la flexibilidad de las articulaciones, así como a fortalecerlas.
- * Ayuda a tonificar los músculos del cuerpo de manera progresiva y natural.
- * Tonifica en forma equilibrada el sistema nervioso central, ejerciendo un efecto beneficioso sobre el conjunto del cuerpo. Al mejorar el equilibrio del sistema nervioso autónomo produciría un alivio de la sintomatología de la fibromialgia.
- * La respiración abdominal profunda, lenta, uniforme y suave se traduce en un mayor suministro de oxígeno a la sangre, lo que resulta en un beneficio directo para los órganos internos.
- * Reduce los efectos negativos del estrés y ayuda a disminuir los niveles de ansiedad.
- * Facilita la concentración.
- * Disminuye la presión arterial. Tonifica el corazón y regulariza su ritmo.
- * Previene y sirve de terapia para el dolor de espalda.
- * Nos procura mayor flexibilidad mental. Otorga un carácter estable y apacible, aportando serenidad para enfrentar los problemas cotidianos.

Recordemos que para la **Medicina Tradicional China**, la enfermedad se produce cuando existen bloqueos de la energía en su libre circulación por los meridianos. El Tai Chi Chuan, con sus movimientos suaves y armónicos contribuye a flexibilizar las articulaciones, disolver los bloqueos crónicos y restaurar el libre flujo energético.

En resumen, el Tai Chi Chuan se constituye en una gimnasia sana y terapéutica que conserva la salud, previene enfermedades y ayuda a mejorar e incluso a resolver satisfactoriamente enfermedades ya establecidas.

Para obtener estos beneficios es de destacar que debemos tener perseverancia y paciencia.

Dr. RAFAEL REINA TOSCANO