

**CENTRO PROVINCIAL DE MEDICINA DEPORTIVA  
PINAR DEL RÍO**

**TÍTULO:** Aumento del rendimiento físico en atletismo con moxibustión y siembra.

**AUTORES:** M.Sc. María Elena Batista Alfonso.

Lic, Maria de Jesús Pérez Montesinos

Lic. Mirilia Contino Torres

**SÍNTESIS CURRICULAR**

María Elena Batista Alfonso. (Pinar del Río, 1963). Máster en Medicina Bioenergética y Natural, ha participado en varios eventos provinciales, nacionales e internacionales, Fórum de Ciencia y Técnica y Jornadas Científicas, obteniendo resultados destacados en sus investigaciones; ocupa el cargo de Vicepresidenta de la Sociedad Científica Cubana para el desarrollo de la Enfermería y Jefa de Enfermeras del Centro Provincial de Medicina del Deporte, es miembro de la Cátedra Provincial de Medicina Bioenergética y Natural de la F.C.M.

**RESUMEN**

La demanda continúa de atletas mejores, más rápidos y más fuertes requieren de la participación multidisciplinaria de diversos profesionales para optimizar el rendimiento deportivo la salud y la seguridad. Se realizó un estudio experimental longitudinal prospectivo sobre el empleo de la medicina tradicional con las técnicas de moxibustion y siembra para aumentar la capacidad física a un grupo de atletismo, femenino y masculino, categoría juvenil, provenientes de la Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético "Ormani Arenado". Este estudio se realizó en el Centro Provincial de Medicina del Deporte en el departamento de Medicina Natural Tradicional en el año 2006-2007, se aplicó el método de aleatorización simple para formar dos grupos uno de control y otro experimental al que se le aplicó tratamientos con estas técnicas de la medicina tradicional. Ambos grupos se mantuvieron en el mismo régimen de entrenamiento y fueron sometidos a un test

pedagógico - físico - motor mensualmente durante los tres meses antes y después del tratamiento de medicina tradicional, demostrando que en este grupo los resultados fueron superiores a los del grupo de control en las pruebas realizadas de 50 metros volante, 40 segundos, Lewis y Cooper.

En la actualidad existe un gran interés por la medicina tradicional y natural que algunos llaman complementaria, holística o alternativa, y ha sido motivo de numerosos comentarios divulgados en prestigiosas publicaciones. El doctor M. Kyu Chung, en su artículo "Why alternative medicine" plantea (1) que es posible que esa atracción por la medicina alternativa sea precisamente por la diferencia entre ésta y la medicina convencional. En su opinión, se refiere que en el caso de la medicina familiar y la medicina tradicional existen elementos comunes, porque muchos de los principios básicos se relacionan, especialmente al observar al paciente en su entorno social. Este autor señala la necesidad de obtener mayor información y la divulgación de algunas de estas técnicas que son cada vez más empleadas en la práctica clínica, para ayudar a los médicos a hacer frente a la gran cantidad de interrogantes que se les presenta por parte de los pacientes. (1)

La evaluación del rendimiento físico se ha convertido en un instrumento indispensable para todo profesional en educación física, en ciencias del ejercicio, en promoción de la salud, en entrenamiento deportivo, en fisioterapia, y en medicina del deporte, es decir, para todo aquel que sea responsable de un grupo de individuos que realicen actividad física, con el objetivo de mejorar su salud y su calidad de vida .Por lo que también han llegado a la medicina deportiva con el sano propósito de elevar la calidad de vida en los atletas enseñándole los beneficios que estas técnicas de la medicina natural tienen para su salud y cómo enseñan a combatir los obstáculos que se presentan en la vida de un atleta ayudándoles a mantener el equilibrio de la energía personal, por lo que el deporte y la educación física no le quitan espacio a los estudios, sino que los fortalecen.

Son frecuentes los estudios sobre entrenamiento deportivo, fundamentalmente analizando la influencia de las cargas físicas sobre el organismo humano, así como, también los métodos y variantes de entrenamiento que influyen en esa manifestación, no pueden separarse estos estudios de los medios que ayudan a

desarrollar un proceso de entrenamiento más completo y eficaz por lo tanto “Quien ignore las cosas del pasado nada podrá descubrir del futuro”. Teniendo en cuenta este planteamiento y los orígenes de esta medicina tradicional bioenergética y natural la cual comenzó a utilizarse para tratar múltiples enfermedades, al revisar diferentes bibliografías encontramos que en China los mandarines cobradores de impuestos la utilizaban para aumentar la capacidad física y así poder caminar o trotar sin cansarse, de ahí que el punto E36 [ ZUZAN LI ] le nombraban el punto de las tres leguas, los coreanos cuando tenían que trabajar las labores agrícolas (cereales), se moxaban varios puntos de acupuntura para aumentar su capacidad de trabajo, los samuráis japoneses se moxaban cuando tenían que participar en algún combate. La utilización de estas técnicas como medio auxiliador del entrenamiento es algo novedoso, aunque el doctor Pierre Paujol ya plantea el uso de la acupuntura para aumentar la condición física exponiendo que sería un medio superior el cual no podría considerarse un dopaje artificial.

El mecanismo por el cual actúa la acupuntura es modulador o regulador del organismo, aumentando los niveles de neurotransmisores (NT) y neuropépticos (NP) al nivel del Sistema Nervioso Central, los cuales son capaces de mejorar la capacidad física sin necesidad de fármacos externos, estos Neuros Transmisores y Neuro Pépticos se encuentran en nuestro organismo en dosis pequeña, siendo sustancias propias del organismo.

Si conceptualizamos el dopaje es "La administración o el uso de cualquier sustancia ajena al cuerpo o cualquier sustancia fisiológica utilizada en cantidades anómalas, o con métodos o vías anormales, por personas sanas con el propósito de obtener un incremento artificial y fraudulento de su capacidad de ejecución.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto sobre el dopaje y sus consecuencias que afectan severamente la salud del atleta y su calidad de vida, las técnicas de la medicina natural, tradicional y bioenergética aplicadas a atletismo categoría juvenil de la escuela de Perfeccionamiento Atlético Escolar de Pinar del Río no se consideran dopaje, ya que está demostrado científicamente que no contiene elementos fraudulentos y en ningún momento atentan contra la salud del atleta, porque esta medicina y los puntos seleccionados ayudan a elevar la calidad de

vida, la calidad intelectual, el nivel inmunológico. Favoreciendo toda la preparación del deportista para enfrentarse a la sociedad, ayudándolo a mantener el equilibrio de su energía personal que en ocasiones se ve afectada por los desórdenes del medio ambiente en el cual ellos se desarrollan, por lo tanto evitamos que el atleta se enferme y así elevaría su rendimiento.

La investigadora ha identificado el efecto positivo que sobre los atletas ha proporcionado estas técnicas lo que constituye un aporte de la investigación. Se pretende continuar introduciendo esta terapia en el resto de los deportes en la provincia de Pinar del Río.

Está capacitado el personal que trabaja en el Departamento de Medicina Natural y Tradicional a través de cursos y diplomados con vista a continuar generalizando la utilización de estas en resto de la población deportiva.

La alta efectividad demostrada por estos procedimientos ante diversas afecciones, el bajo costo de los procedimientos, así como las escasas contraindicaciones y reacciones adversas, hacen de estas técnicas un complemento indispensable en el aumento de la capacidad de trabajo de los deportistas y por ende de sus resultados deportivos.

Quien pretenda conocer con profundidad la Medicina Tradicional China debe aprender a pensar y a comprender la realidad, la Naturaleza, desde la perspectiva del pensamiento clásico chino. Debe, además, dejar a un lado, por así decirlo, su pensamiento médico occidental moderno en ese momento, estudiar la Medicina Tradicional China desde su propia perspectiva, empeñarse en la asimilación de su propia e intrínseca coherencia y evitar las traspolaciones, las analogías y las simplificaciones pues, aunque tanto una como otra persiguen objetivos comparables, los persiguen por caminos y con instrumentos diferentes. Tanto una como otra medicina aportan perspectivas y elementos que se complementan y contribuyen al desarrollo de las ciencias, por lo que ambas deben tratarse con idéntica consideración, ninguna tomarse como principal o subordinarse a la otra. Luego de reconocerlas y precisarlas, penetrar en lo esencial del fundamento de éstas, esforzándonos en determinar sus puntos de aproximación e identificar sus regularidades , para poder acercarnos a ese nivel de generalización

cuantitativamente superior que será capaz de integrarlas en armonía aprovechando lo mejor de cada una, pero en ese momento, ya no estaremos hablando de ninguna de las dos medicinas , sino de un conocimiento científico acerca del arte de sanar superior , a la vez que diferente.

Dado el sorprendente aumento de la terapia natural y tradicional durante los últimos años, cabría pensar en la medicina natural como un fenómeno moderno. Pero, de hecho, hasta comienzos del siglo XIX la mayor parte de la medicina practicada era "tradicional"; incluso las terapias que han aparecido durante los últimos cien años se derivan fundamentalmente de las prácticas antiguas. Prescripciones tales como el papiro Ebers sobreviven desde hace 6 000 años y sugieren la idea de que la práctica de la Acupuntura podría haberse iniciado ya en aquella época, utilizándose para ello agujas hechas de hueso.

La Medicina Tradicional China es un cuerpo de conocimientos con un rico espectro de recursos terapéuticos, cuyos procederes se sustentan en las teoría que explican la relación Yin - Yang y los Cinco Elementos, ambas resultan una aproximación al universo con una proyección genérica. (26)

La medicina alternativa no sólo es buena medicina, sino que desenmascara a los verdaderos culpables del estancamiento que en materia de salud sufre el mundo en estos momentos. Ella está siendo atacada en forma despiadada desde todos los sectores que tienen intereses creados con el "status quo". Asustados por la evidencia histórica que indica que la medicina alternativa es el germen de la medicina del futuro, todos estos grupos de resistencia coinciden en exponer a la medicina alternativa como una regresión hacia un pasado medieval, mágico y anticientífico y presentan a sus practicantes como aprendices de brujo, exploradores de culturas exóticas y contrarias a la naturaleza occidental. Basta navegar el Internet para encontrar numerosos cruzados que se dedican a atacar violentamente a la medicina alternativa. Nada más grotesco, ya que la medicina alternativa no representa una regresión hacia el pasado, ni pone en peligro la salud del individuo. Todo lo contrario: la medicina alternativa es una visión revolucionaria y de avanzada, abierta y evolucionista. La medicina alternativa va mucho más allá: se trata de un nuevo paradigma médico consecuente con las

necesidades de la era post imperialista que se avecina. Es una medicina humanística, integral, holística, adecuada a las características de las nuevas generaciones que tienen una demografía y longevidad nunca vistas hasta ahora.

Se debe enfatizar que la nueva medicina, alternativa, oolítica, antropológica o como se la quiera bautizar, es parte de un fenómeno de cambio universal e inevitable. Por ello está aquí para quedarse, pues es el resultado histórico de la evolución del conocimiento humano y existirá en armonía con muchas teorías sociales y científicas presentes y pasadas trayendo un futuro brillante y sereno.

De acuerdo con las pruebas de terreno para ambos grupos de estudios los resultados alcanzados en el grupo A al que se le aplicó el tratamiento fueron superiores a las del grupo B por lo que afirmamos que las técnicas de la medicina bioenergética y natural moxibustión y siembra, resultaron un método efectivo para aumentar el rendimiento físico en los deportistas de atletismo categoría juvenil de la Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético "Ormani Arenado" de Pinar del Río.

Recomendando continuar en la búsqueda constante de medios que ayuden a un proceso de entrenamiento más completo y eficaz, buscando siempre elevar la calidad de vida de los atletas, además de extender este trabajo hacia otros deportes.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.**

1. Oramas Díaz J, Rodríguez, Luis I. La información científica y la medicina tradicional y Natural. Sitio de Medicina Natural y Tradicional. 2008. Tomado de:  
<http://www.sld.cu/sitios/mednat/>
2. Caballero, J. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. 2006. Madrid. Editorial Gymnos.
3. Chen, X: Chinese Acupuncture and Moxibustion 5 Ed, Besig Foreing Languages Press, 1987
4. Pote, R. R. y Durstine, J. L. Ortopedia y Traumatología. Fisiología del Ejercicio y su papel en la Medicina Clínica del Deporte .Septiembre 2004.
5. Alvarez Díaz, T. A., Manual de Acupuntura. Editorial Ciencias Médicas.

6. Velásquez Vades, María Cristina. Diccionario Deportivo de Atletismo. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Ciudad de la Habana, Cuba 1991
7. Rigol Ricardo, O. Manual de Acupuntura y Digitopuntura para el Médico de la Familia. Editorial de Ciencias Médicas, Ciudad de la Habana Cuba. 1992.
8. Ferrandini, D., Alonso, M., Payán, S., Monsalvo, J. Cuadernillo 5: Medicinas Tradicionales, Naturales y Bioenergéticas. Universidad Nacional de Rosario Facultad de Medicina. Carrera de Post-grado Especialización en Medicina General y Familiar” 2007 Tomado de : <http://www.sld.cu/sitios/mednat/>
9. Francia Reyes ME Enuresis y Medicina Tradicional Rev Cubana Med Gen Integr 1999;15(4):419-25 .
10. Dr. Díaz Mastellaris Marcos (Especialista de 2 do. Grado en Psiquiatría) Profesor de Medicina Tradicional China. "Pensar en chino". Ed. Farmacia Verde., 1998.
11. Pierre Poujol, J: Acupuntura práctica con o sin agujas editorial Alhambra, Madrid, España 1996
12. Chong Huo T, Padilla Corral J. Tratado de Acupuntura (3tomos) editorial Alhambra, Madrid, España. 2000
13. Manual de Acupuntura. Pao-Cheng Niu de Liebenthal. Editorial Ateneo. 2004 p. 2-22.
14. Gerber Richard. Medicina Vibracional; Bear & Co, Santa Fe, New Mexico; 2004
15. Chopra Deepak. Ageless Body, Timeless Mind. Harmony Books, New York; 2001
16. Kim YK, Kim KS, Chung KH, Kim JG, Kim KS, Lee YC, Chang YC, Kim CH. Inhibitory effects of deer antler aqua-acupuncture, the pilose antler of Cervus Korean TEMMINCK var mantchuricus Swinhoe, on type II collagen-induced arthritis in rats Int Immunopharmacol. 2003 Jul;3(7):1001-10.
17. Kim KH, Kim KS, Choi BJ, Chung KH, Chang YC, Lee SD, Park KK, Kim HM, Kim CH. Anti-bone resorption activity of deer antler aqua-acupuncture, the pilose antler of Cervus korean TEMMINCK var. mantchuricus Swinhoe (Nokyong) in adjuvant-induced arthritic rats. J Ethnopharmacol. 2005 Jan 15;96(3):497-506.
18. Acupuntura y Psico-inmuno-neuro-endocrinología. (en línea) (fecha de acceso septiembre.2004) URL. Disponible en <http://acupuntor.com.ar>
19. Díaz Mastellari M. Fundamento filosófico, gnoseológico y metodológico de la medicina tradicional china: Interpretación de sus aproximaciones y divergencias con la medicina Occidental a la luz del pensamiento científico dialéctico. 1995. Tomado de : <http://www.sld.cu/sitios/mednat/>
20. Hoangti. NEIKING. LINGSHU

21. Ilza Veith. "Huang Ti Nei Ching Su Wen." Chapters 1-34-University of California Press.pag 58.1972.
22. Díaz Floirán, M. E 1, Berdión Martínez B.2 Siembra de Catgut en puntos acupunturales como tratamiento del Fibroma Uterino sintomático. Rev Cubana Obstet Ginecol 2000; 26(1): 5-9
23. Platonov, R. B., Vladimir N. Selección y Orientación de los atletas en su Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología, Deporte y Entrenamiento. Barcelona: Paidotribo, 1996- -p 253.
24. Platonov y Bulotova, La Preparacion Fisica. Editorial Paidotribo 2000
25. Mouche, Mario. Centro Nacional de Alto Rendimiento. (CENARD) Universidad Nacional de Lomas de Zamora Buenos Aires. Argentina. Determinación de una nueva forma de evaluación de consumo máximo de oxígeno en deportistas
26. Blázquez Sánchez, D. Evaluar en Educación Física. 1990. Barcelona. Editorial INDE.
27. Cooper, K. El Nuevo Aerobics. 1973. Editorial Diana.
28. Garcia Manso, J.M., Navarro Valdivielso, M. y Ruiz Caballero, J. Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. 1996. Madrid. Editorial Gymnos.
29. Caballero, J. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. 1996. Madrid. Editorial Gymnos.
30. López Chicharro, J. Fisiología del ejercicio. 1995. Editorial Panamericana. (ojo) 15.
31. Ruiz Pérez Luis Miguel (Rendimiento Deportivo, Gymnos, España) THE COOPER INSTITUTE FOR AEROBICS RESEARCH. The Physical Fitness Specialist Certification Manual, Dallas TX, revised 1997 printed in Advance HEYWARD Vivian H., Fitness Assessment & Exercise Prescription, 3rd Edition, 1998.p48.
32. Mathews, D.K. y E.L. Fox. Interval Training. V.B. Saunders Co. Toronto. 1974.
33. ¿Qué onda con el doping? Confederación Deportiva Mexicana. 1996 p. 26.
34. Acreditado Internacionalmente Laboratorio Antidopaje Cubano. .