

- [Inicio](#)
- Qigong
- Actividades
- Formaciones
- [Noticias](#)
-  [Español](#)

Qigong para la Fibromialgia

[19 mayo, 2019](#) | Publicado en: [Artículos](#), [Qigong](#)

[Inicio](#) » [Artículos](#) » Qigong para la Fibromialgia



12 de Mayo Día Mundial de la Fibromialgia

Con motivo del día Mundial de la Fibromialgia, 12 de Mayo, hemos querido realizar un artículo sobre la fibromialgia y los beneficios del Qigong y Tai Chi que tiene sobre esta enfermedad. También compartimos con todos un video presentado por nuestra profesora Maria Giménez Luján, con el testimonio de miembros de la asociación de AFIMOIC expresando como el Qigong a cambiado la percepción de su enfermedad.

Introducir el Chikung o Qigong es precisamente el trabajo que actualmente estamos realizando junto con AFIMOIC, que es la Asociación para la Fibromialgia, Síndrome de fatiga crónica, Sensibilidad Química Múltiple y Síndrome electromagnético de Mollet y Comarca.

Artículo

El pasado 12 de mayo fue el Día Mundial de la Fibromialgia. Aunque ya se había descrito hace más de 150 años por médicos alemanes como “*reumatismo tisular*”, la fibromialgia no fue reconocida como enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS) hasta el año 1992.

La fibromialgia es una enfermedad compleja y de origen desconocido, caracterizada por dolor musculoesquelético crónico y generalizado, rigidez, fatiga, trastornos del sueño y deterioro físico y psicológico que afecta entre el 2-3% de la población, mayoritariamente a mujeres (20 mujeres por cada hombre). Además, en muchos casos se asocian otras afecciones como el síndrome de fatiga crónica y la sensibilidad química múltiple, y se puede acompañar de alteraciones de origen inmunológico y neurológico como asma, alergias a los alimentos, alergias respiratorias, alteraciones visuales, migrañas, ansiedad y depresión, etc.

No ha sido hasta muy recientemente que se ha podido demostrar científicamente que la fibromialgia NO es un trastorno psicológico, sino una enfermedad orgánica caracterizada, entre otras, por presentar alteraciones en el sistema inmunológico.

Hasta el momento, no se ha encontrado ningún tratamiento que resulte definitivamente efectivo, por lo que una gran cantidad de pacientes aún permanecen sin ser reconocidos o no reciben un buen tratamiento¹.

Es por este motivo que muchos médicos y especialistas han observado que las personas con fibromialgia con frecuencia se sienten mejor cuanto el tratamiento que se les indica a estos pacientes incluye múltiples terapias (no sólo farmacológicas sino también compaginándolas con actividades corporales, como el deporte, la meditación y ejercicios respiratorios).

Estos especialistas concluyen que es sumamente importante que los profesionales de la salud ayuden a los pacientes a entender la fibromialgia y les brinden información realista sobre los tratamientos, haciendo énfasis en hacer ejercicios y realizar otras terapias físicas junto con el uso de los medicamentos.

Es significativo el reconocimiento que hace la Dra Leslie Crofford, investigadora avalada por el Instituto de Salud Nacional Americano (NIH), de la efectividad de estas terapias corporales; “Hemos aprendido que el ejercicio podría ser igual de efectivo o más que los medicamentos. Además, las terapias como el Tai Chi, Qigong, el Yoga y la Terapia cognitivo-conductual también pueden ayudar a reducir los síntomas” https://magazine.medlineplus.gov/pdf/Salud_Winter2016.pdf

En este sentido, algunas Guías clínicas como Canadá recogen la efectividad del Qigong y el Tai Chi como tratamientos no farmacológicos para la fibromialgia. http://fmguidelines.ca/?page_id=21#225 [Complementary and alternative medicines CAMs](#)

Estas recomendaciones de los Sistemas Nacionales de Salud sobre el uso de las terapias corporales vienen avaladas por la cada vez mayor cantidad y sobretodo calidad de los estudios científicos publicados. Estudios donde se demuestra los beneficios de la práctica regular de Qigong (de 6 a 12 semanas) y que perduran en el tiempo (hasta 6 meses) después de haber realizado la práctica aunque ya no se realice.

Estos estudios recogen una significativa mejoría en los síntomas de fibromialgia, así como beneficios en otras afecciones relacionadas (mejoría del estado de ánimo, asma, alergias a los alimentos, alergias respiratorias, sensibilidades químicas, etc)^{2,3}.

También hay estudios donde la práctica más continuada de Qigong (de 1 a 10 años), produce beneficios notables en otras áreas de la salud más allá de la fibromialgia, como el estado físico así como psicológico y calidad de vida en general.

Cabe destacar que en ningún caso el uso de estas terapias llamadas *no invasivas* tuvo efectos adversos sobre los pacientes⁴.

Finalmente, también se ha demostrado el efecto beneficioso del Qigong sobre la depresión asociada al Síndrome de Fatiga Crónica. Es conocido que los niveles de adiponectina (hormona asociada al metabolismo de lípidos) están reducidos en estos pacientes, y que se han podido revertir después de la terapia con antidepresivos. En este sentido, la práctica de Baduanjin Qigong (Las 8 Joyas) fue capaz de aumentar significativamente los niveles de adiponectina en mujeres con esta enfermedad, disminuyendo a su vez, los síntomas de depresión⁵.

En conclusión, el Qigong y el Tai Chí nos pueden proporcionar, a través de los movimientos, la respiración y la relajación, una reducción de los síntomas de la fibromialgia, proporcionando a las personas una mejora en su calidad de vida y un cambio de percepción de sí mismas con un aumento de la autoestima, al verse capacitadas para realizar actividades en la vida diaria y la reducción de la ansiedad derivadas del estrés por la enfermedad.

Aquí puedes ver el vídeo de los testimonios de algunas de los miembros de AFIMOIC que participan en nuestras clases de Qigong

Artículo elaborado por Ramon Bartolí, Doctor en medicina y cirugía, presidente de Asia Salud

Bibliografía

1. C. I. Sánchez Carnerero. Revisión del qigong como terapia alternativa en el tratamiento de la fibromialgia. Rev Soc Esp Dolor 2017; 24(2): 96-103
2. Sawynok J et al. Qualitative Analysis of a Controlled Trial of Qigong for Fibromyalgia: Advancing Understanding of an Emerging Health Practice THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE Volume 20, Number 8, 2014, pp. 606–617
3. Sawynok J et al. Extension Trial of Qigong for Fibromyalgia: A Quantitative and Qualitative Study. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2013, Article ID 726062, 12 pages
4. Skelly AC et al. Noninvasive Nonpharmacological Treatment for Chronic Pain: A Systematic Review. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2018 Jun.
5. Chan JS et al. Adiponectin Potentially Contributes to the Antidepressive Effects of Baduanjin Qigong Exercise in Women With Chronic Fatigue Syndrome-Like Illness. Cell Transplant. 2017 Mar 13;26(3):493-501.

Suscríbete a nuestra web y nuestro Canal de Youtube para estar al día de nuestras publicaciones

Visita nuestra [AGENDA](#)

Sobre el autor



[Asia Salud](#)

Asia Salud Escuela de Taiji Qigong quiere ser un referente en la divulgación de las artes internas y saludables de Asia. El Taiji Qigong nos introduce en un mundo de conexión interior para expresarlo en el exterior a través de sus movimientos suaves y calmados, permitiendo la unidad de nuestro cuerpo y nuestra mente. Maestros de la talla como la Maestra Ke Wen colaboran con nosotros para divulgar el sentido más profundo de la práctica, transmitiendo los valores filosóficos y ancestrales del verdadero sentido de la salud que se ha cultivado en Asia a lo largo de los tiempos. Bienvenidos a Asia Salud.