

INTRODUCCIÓN

No es debilidad. Es un sistema agotado.

Si llevas meses funcionando con las reservas de emergencia, si el descanso ya no descansa y si tu cuerpo empieza a hablar cuando tu mente intenta callar, no estas solo. El agotamiento crónico es una de las condiciones que con mas frecuencia se aborda desde la medicina china, especialmente entre profesionales de alto rendimiento.

La medicina china hace una pregunta diferente a la convencional: *que recursos internos se han agotado, y como se restauran?* Ambos enfoques son complementarios y no excluyentes. Esta guía te da herramientas conceptuales y practicas para entender lo que esta pasando en tu cuerpo desde el punto de vista de la medicina tradicional china (MTC), y los primeros pasos que puedes dar hoy. No sustituye la consulta con tu medico.

CAPITULO 1

Cómo ve la medicina china el agotamiento.

Para la medicina china, el cuerpo es un sistema dinámico de energía, fluidos y sustancias vitales que, bajo presión crónica, se van agotando capa a capa. El agotamiento tiene un nombre, un mecanismo y un camino de vuelta dentro de este sistema de comprensión.

Qi: la energía funcional

El Qi es la energía que mueve todo: la digestión, el sueño, la concentración, la respuesta emocional. Cuando el Qi del Bazo (digestivo) y del Riñón (constitucional) se agotan, aparecen la fatiga, la niebla mental y la falta de motivación. No es cansancio ordinario. Es el cuerpo señalando que sus recursos básicos necesitan atención.

Sangre del Corazón: el sustrato del pensamiento

La Sangre en la MTC no es solo sangre circulante. Es el fluido que nutre la mente (Shen) y le permite estar presente, clara y tranquila. La presión crónica, el exceso de exposición a la pantalla y la falta de sueño la agotan progresivamente. El resultado puede incluir ansiedad, dificultad para concentrarse y sueño interrumpido.

Yin de Riñón: las reservas más profundas

El Jing y el Yin de Riñón representan las reservas constitucionales del cuerpo. El estrés de alta intensidad mantenido en el tiempo puede acabar afectando a este nivel. Cuando el Yin se ve comprometido, pueden aparecer calores internos, sueño muy fragmentado y una recuperación que se alarga cada vez más.

"El rendimiento elevado sostenido en el tiempo agota los recursos más profundos del cuerpo. La medicina china ofrece un mapa para entender ese proceso y un camino para mejorarlo."

CAPITULO 2

Las 5 señales que indican que tu cuerpo pide atención.

La medicina china lee el cuerpo cómo un mapa. Estos cinco patrones son los mas frecuentes en el agotamiento crónico. Reconocerlos es el primer paso.

1. No consigues desconectar

Tu mente sigue activa cuando el cuerpo ya esta en la cama. Las preocupaciones circulan sin parar. Te despiertas a las 3 o 4 de la madrugada. En la MTC, esto puede señalar un Corazón perturbado y Yin de Riñón insuficiente para anclar el Shen.

2. La energía tiene un limite

Bajones a media mañana o a las 3 de la tarde. Dependencia del café. Esa sensación de que antes tenias reservas y ahora llegas justo. El Qi del Bazo y del Estomago puede no estar generando suficiente energía a partir de los alimentos.

3. El cuerpo paga el precio

Tensión en el cuello y en los hombros que no cede. Dolores de cabeza recurrentes. Digestión irregular o sensible al estrés. El sistema nervioso autónomo puede llevar demasiado tiempo en modo simpatico.

4. La recuperación se alarga

Antes, una mala semana pasaba. Ahora una semana difícil deja rastro durante días. El cuerpo pierde su capacidad de recuperación. En la MTC, esto indica que el Qi defensivo y la Sangre tienen poco margen de maniobra.

5. El rendimiento empieza a cambiar

Concentración reducida. Menor creatividad. Reactividad emocional aumentada. Cosas que antes hacías con facilidad requieren ahora un esfuerzo mayor. El Shen puede no tener suficiente sustrato para funcionar con su claridad habitual.

CAPITULO 3

Cómo aborda la medicina china el agotamiento.

La medicina china busca abordar el patrón de desequilibrio subyacente, aportando una perspectiva complementaria al tratamiento convencional. No es un enfoque alternativo: es un enfoque adicional.

Acupuntura: apoyo al sistema nervioso

En contextos de investigación, la acupuntura ha mostrado efectos sobre marcadores fisiológicos como la variabilidad de la frecuencia cardíaca y la tensión muscular. Los resultados individuales varían. Puntos específicos se seleccionan para calmar el Corazón, nutrir el Yin y favorecer la comunicación entre órganos según el patrón del paciente.

Fitoterapia clásica: apoyo entre sesiones

Las fórmulas clásicas de fitoterapia china, seleccionadas en función de tu patrón MTC específico, pueden actuar de forma continua entre sesiones. Es lo que distingue un plan de tratamiento de sesiones aisladas. Las fórmulas se adaptan y se revisan a medida que evoluciona tu estado.

Auriculoterapia: acceso al sistema nervioso

La oreja contiene un microsistema que permite estimular puntos relacionados con el sistema nervioso autónomo. Puede ser especialmente útil como apoyo en la ansiedad y los trastornos del sueño.

Moxibustión: apoyo a las reservas constitucionales

La estimulación térmica de puntos específicos tonifica el Yang de Riñón, la raíz de la energía constitucional según la MTC. Se utiliza cuando el agotamiento ha llegado a un nivel más profundo.

Orientación sobre alimentación y estilo de vida

La MTC ofrece orientación terapéutica personalizada sobre alimentación, estructura del sueño y tipo de movimiento, adaptada al patrón específico de cada persona. Esta orientación es parte integrante del plan de tratamiento, no un complemento opcional.

CAPITULO 4

7 cosas que puedes hacer hoy según la MTC.

Estas recomendaciones no sustituyen el tratamiento profesional, pero son coherentes con los principios de la medicina china y pueden ser un primer paso útil. Ante cualquier duda, consulta con tu médico.

1. Desayuna antes de las 9h y con alimentos calientes

El horario del Estomago-Bazo (7-9h) es el momento óptimo para reponer el Qi digestivo según la MTC. Un desayuno caliente y nutritivo (avena cocida, huevo, sopa de miso) puede favorecer la producción de Qi y Sangre mejor que el café solo o un batido frío.

2. Duerme antes de las 23h

La MTC considera que el periodo de sueño entre las 23h y la 1h es especialmente relevante para la regeneración del organismo. Acostarse antes de las 23h es una de las recomendaciones habituales en el tratamiento del agotamiento.

3. Reduce los alimentos crudos y fríos

Para el Qi del Bazo comprometido, los alimentos crudos y fríos pueden consumir energía digestiva adicional. Opta para la cocción suave, sopas, guisos y cereales cocinados.

4. Practica la respiración diafragmática 5 minutos al día

La respiración profunda, lenta y abdominal es una herramienta accesible y de efecto relativamente rápido para apoyar la regulación del sistema nervioso. Activa directamente el nervio vago y apoya la regulación del eje hipotálamo-hipofisis-suprarrenal.

5. Evita el ejercicio muy intenso mientras te recuperas

El ejercicio de alta intensidad puede consumir Yin y Qi en lugar de restaurarlos cuando el organismo está agotado. El yoga suave, el tai chi, las caminatas y la natación tranquila suelen ser más adecuados en esta fase.

6. Establece un ritual de cierre del día

El Shen necesita una transición entre el estado de alta exigencia y el sueño. Diez minutos sin pantallas, con luz tenue, una pequeña infusión y algún ejercicio de respiración. Es una práctica terapéutica, no simplemente de bienestar.

7. Prioriza el descanso activo sobre el ocio muy estimulante

Las pantallas y la estimulación digital mantienen el sistema nervioso activo aunque el cuerpo esté quieto. El descanso real implica reducción de estímulos: naturaleza, silencio, lectura tranquila, baño caliente.

CAPITULO 5

Cuando buscar atención especializada.

Las herramientas de esta guía son un primer paso. Pero hay un punto en que el agotamiento supera lo que el autocuidado puede resolver. Si reconoces dos o mas de estos patrones, es el momento de buscar atención medica y/o especializada:

- Llevas más de 3 meses con fatiga que no mejoras tras el descanso
- El sueño ha cambiado estructuralmente: te duermes pero te despiertas repetidamente
- Has notado una perdida de rendimiento cognitivo sostenida en el tiempo
- Tu reactividad emocional ha aumentado y te cuesta reconocerte
- Has tenido episodios de palpitaciones, tensión o síntomas físicos inexplicados
- Tu analítica sale normal pero tu cuerpo dice que algo no funciona bien

La MTC ofrece una perspectiva funcional complementaria que puede aportar información adicional sobre el estado energético del organismo, independientemente de los resultados analíticos. Una sesión de evaluación de 90 minutos da un cuadro completo y un plan desde la perspectiva de la MTC.

Reserva tu primera sesión de evaluación

90 minutos. Evaluación MTC completa. Sales con un plan.

www.puntosdesalud.es . WhatsApp +34 722 66 70 66

AVISO SANITARIO

Material informativo elaborado por Salva Gianfreda, terapeuta en Medicina China, licenciado por la RMIT University Melbourne (Australia), socio de la Asociación de Acupuntores de España nº 7499. PUNTOS de Salud ofrece servicios de medicina tradicional china como terapia complementaria. No sustituye el diagnóstico ni el tratamiento medico convencional. Ante cualquier problema de salud, consulta con tu médico.

Salva Gianfreda · Terapeuta en Medicina Tradicional China · RMIT University Melbourne · PUNTOS de Salud · Palma de Mallorca