

## INTRODUCCION

# Tu cuerpo no está roto. Esta hablando.

*Ciclos irregulares, dolor menstrual, síndrome premenstrual intenso, dificultad para quedarse embarazada, desequilibrio hormonal que la analítica no termina de explicar. La medicina china lleva dos mil años desarrollando un sistema para leer estas señales y abordarlas desde su raíz.*

La ginecología en la MTC no es una especialidad aparte. Es parte del mismo sistema que regula el sueño, la digestión y la respuesta al estrés. Cuando algo cambia en el ciclo, la medicina china busca el patrón subyacente, de forma complementaria al seguimiento ginecológico convencional. Esta guía te da un marco para entender tu salud hormonal desde la perspectiva de la MTC y los primeros pasos que puedes dar para apoyar tu equilibrio. No sustituye la consulta con tu ginecólogo ni tu médico.

## CAPÍTULO 1

# El ciclo menstrual según la medicina china.

Para la MTC, el ciclo menstrual es una de las expresiones más sofisticadas de la salud femenina. No es solo un evento mensual: es un espejo del *estado del Qi, la Sangre, el Yin y el Yang* del organismo en su conjunto.

**Fase menstrual (días 1-5): movimiento de Sangre**

En la MTC, la menstruación óptima es fluida, de un rojo vivo, sin coágulos grandes ni dolor significativo. Si hay dolor intenso, coágulos oscuros o flujo irregular, puede indicar estancamiento de Sangre o de Qi, a menudo relacionado con el estrés, el frío o la deficiencia.

**Fase folicular (días 6-13): construcción del Yin**

Tras la menstruación, el cuerpo construye el endometrio y madura el folículo. En la MTC, es la fase del Yin y la Sangre. La fatiga, el flujo vaginal escaso o la irritabilidad en esta fase pueden señalar deficiencia de Yin o Sangre.

**Ovulación (día 14 aprox.): la transformación del Yin en Yang**

La ovulación es el punto de mayor vitalidad del ciclo. En la MTC, requiere suficiente Jing de Riñón. La ausencia de flujo cervical, el dolor ovulatorio o la ovulación tardía pueden indicar deficiencia de Yin o Qi estancado.

**Fase lútea (días 15-28): mantenimiento del Yang**

En la segunda fase del ciclo, el Yang caliente nutre el cuerpo lúteo. El SPM clásico, la irritabilidad, la distensión mamaria y los cambios de humor pueden señalar estancamiento de Qi de Hígado o calor por deficiencia de Yin.

*"La medicina china no trata el ciclo menstrual como un problema a gestionar. Lo lee como el lenguaje más preciso que tiene el cuerpo femenino."*

## CAPITULO 2

# Condiciones frecuentes y lo que aporta la MTC.

Estas son las condiciones que se abordan con más frecuencia desde la medicina china en el área de salud femenina, y como las entiende la MTC más allá del diagnóstico convencional. La MTC actúa siempre como terapia complementaria al seguimiento médico.

## **Síndrome de ovario poliquístico (SOP)**

La MTC no ve el SOP como una enfermedad única sino como varios patrones posibles: estancamiento de Flema-humedad, estancamiento de Qi y Sangre con calor, o deficiencia de Yang de Riñón. El abordaje es diferente en cada caso. Existe investigación científica en curso sobre el papel de la MTC en estas condiciones; algunos estudios han observado posibles beneficios en la regularidad del ciclo y el perfil hormonal. Los resultados son heterogéneos y no deben interpretarse como garantía de resultado en ningún caso concreto.

## **Endometriosis y dolor pélvico**

La endometriosis corresponde en la MTC a un patrón de estancamiento de Sangre profundo, a menudo con frío y Qi estancado del Hígado. El objetivo del tratamiento es apoyar el movimiento de la Sangre y el calor uterino como complemento al seguimiento médico. La moxibustión tiene un papel importante en este patrón.

## **Perimenopausia y menopausia**

La transición menopáusica es en la MTC un proceso de reequilibrio entre Yin y Yang a medida que el Jing de Riñón disminuye. Los sofocos, la sequía vaginal, la irritabilidad y el insomnio pueden corresponder al patrón de Yin de Riñón insuficiente con calor relativo. El tratamiento apoya el proceso de transición de forma complementaria al seguimiento ginecológico habitual.

## **SPM (síndrome premenstrual)**

El SPM clásico corresponde típicamente al patrón de estancamiento de Qi de Hígado. El estrés es el principal factor que lo desencadena. El tratamiento incluye puntos que apoyan el movimiento del Qi de Hígado y nutren la Sangre como apoyo al equilibrio emocional.

## **Fertilidad y apoyo a la FIV**

Existe investigación científica en curso sobre el papel de la MTC en el apoyo a la fertilidad, tanto natural como asistida. Algunos estudios han observado posibles beneficios en la preparación del organismo; los resultados son heterogéneos y no deben interpretarse como garantía de resultado. Algunos metaanálisis han explorado el papel de la acupuntura en el apoyo a ciclos de FIV; la evidencia es heterogénea y la investigación continua. El protocolo de apoyo se diseña de forma individualizada en cada caso.

## CAPITULO 3

# 7 practicas de salud femenina según la MTC.

Estas recomendaciones son coherentes con los principios de la MTC y pueden tener un impacto positivo en tu ciclo y bienestar hormonal. No sustituyen el seguimiento medico ni ginecológico.

## **1. Protege el calor uterino**

La MTC atribuye una parte importante de los problemas menstruales al frio. Evita bebidas y alimentos muy fríos durante la menstruación, mantener la zona lumbar y el abdomen abrigados, y minimiza el contacto con el frio en los días previos y durante la regla.

## **2. Come hierro de fuente animal en la fase post-menstrual**

Los días 1-10 del ciclo son el momento critico para reconstruir la Sangre según la MTC. La carne roja de calidad, los mejillones, las lentejas con vitamina C y los dátiles son alimentos tonificantes de Sangre en este sistema.

## **3. Apoya el Hígado para moderar el SPM**

El estrés estanca el Qi de Hígado, que puede ser la causa principal del SPM en la MTC. El ejercicio moderado, especialmente el yoga y el estiramiento, favorece el movimiento del Qi de Hígado. La menta, el romero y la cebolla son alimentos que apoyan este movimiento.

## **4. Prioriza el sueño en la fase lútea.**

La segunda mitad del ciclo es la fase del Yang, que requiere calor y descanso para mantenerse. El insomnio en la fase lútea puede agravar los síntomas premenstruales. Priorizar ir a dormir antes de las 23h es una recomendación habitual en esta fase.

## **5. Reduce el ejercicio intenso durante la menstruación**

El ejercicio de alta intensidad durante la menstruación puede dispersar el Qi y agravar el dolor. Caminar, el yoga restaurativo o simplemente descansar son opciones mas adecuadas en este periodo.

## **6. Observa tu ciclo como fuente de información**

El color del flujo, la presencia de coágulos, el dolor, el flujo cervical y el estado emocional en cada fase son señales valiosas para el profesional. Llevar un diario del ciclo durante 2-3 meses aporta información muy precisa sobre tu patron energético.

## **7. Gestiona el estrés especialmente en torno a la ovulación**

El estrés agudo en el momento de la ovulación puede bloquear o retrasar la ovulación según la MTC (estancamiento de Qi). Si estas buscando embarazo, los días en torno a la ovulación merecen especial atención al manejo del estrés.

## CAPITULO 4

# Cuando buscar atención especializada.

La medicina china puede complementar el tratamiento convencional en todas estas situaciones. Actúa siempre junto al seguimiento medico y ginecológico, no en su lugar. Si reconoces alguna de estas situaciones, consulta con tu medico y valora también una evaluación especializada en MTC:

- Tu ciclo es irregular o ausente sin una causa clara identificada
- Tienes dolor menstrual que interfiere con tu vida cotidiana o laboral
- Llevas mas de 6 meses buscando embarazo sin resultado
- Estas preparando o en medio de un proceso de FIV o FIV con óvalos donados
- Tu medico ha diagnosticado SOP, endometriosis o insuficiencia ovarica
- Estas en perimenopausia y los síntomas afectan a tu calidad de vida
- Tu analítica hormonal sale normal pero tu cuerpo dice que algo no encaja

La medicina china no sustituye el seguimiento ginecológico. Lo complementa con un nivel de detalle y personalización adicional, y siempre en coordinación con el equipo medico.

*Reserva tu primera sesión de evaluación*

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

[www.puntosdesalud.es](http://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