

JORNADA CIENTÍFICA XL ANIVERSARIO
CENTRO DE INVESTIGACIONES MÉDICO QUIRÚRGICAS
CIMEQ

El envejecimiento desde la mirada de la Medicina Natural y Tradicional

Aging from the perspective of Natural and Traditional Medicine

Autora: *Haymeé Rodríguez Lara: <https://orcid.org/0000-0001-6040-7046>

**Isis Pedroso Morales: <https://orcid.org/0000-0003-6416-4387>

***Magalis Noa Noa

*Licenciada en Enfermería. Master en Medicina Bioenergética y Natural.
Profesor Auxiliar. Investigador Agregado. Centro de Investigaciones Médico-Quirúrgicas (CIMEQ)

**Especialista de 2do grado MFR .Máster en Longevidad Satisfactoria. Profesor e Investigador Auxiliar. Centro de Investigaciones Médico-Quirúrgicas (CIMEQ)

***Licenciada en Medicina Física Rehabilitación. Profesor Asistente. Centro de Investigaciones Médico-Quirúrgicas (CIMEQ)

Resumen

El proceso de envejecimiento produce cambios fisiológicos que derivan en enfermedades crónicas y multisistémicas, además de alteraciones psicológicas y discapacitantes. Las terapias naturales, tradicionales, complementarias y alternativas pueden proporcionar un bienestar físico con el tratamiento y control de los problemas de salud crónicos.

En el adulto mayor ocurre un déficit de energía en el riñón, debido al agotamiento a lo largo de la vida. Este es un órgano fundamental, pues según la teoría Zhang Fu es el encargado de almacenar, de recepcionar la esencia

vital, el Qi; lo que influye en el funcionamiento energético del cuerpo tanto físico como psicológico. Son diversas las técnicas que pueden ser usadas para mejorar el bienestar físico del adulto mayor. Entre las técnicas se encuentran los ejercicios terapéuticos tradicionales como el Qi Gong, el Taichí y el Yoga. De las de Medicina Tradicional China se encuentran la Auriculoterapia, la Digitopuntura, Ventosas y Moxibustión.

Se puede determinar que la Medicina Natural y Tradicional puede ser una solución más a los problemas de salud crónicos que presentan los adultos mayores.

Palabras Claves: terapias complementarias, envejecimiento, adulto mayor

Abstract

The aging process produces physiological changes that lead to chronic and multisystemic diseases, as well as psychological and disabling alterations. Natural, traditional, complementary and alternative therapies can provide physical well-being with the treatment and management of chronic health problems.

An energy deficit occurs in the elderly in the kidney, due to exhaustion throughout life. This is a fundamental organ, because according to Zhang Fu theory it is in charge of storing, of disappointing the vital essence, the Qi, which influences the energetic functioning of the physical and psychological body. There are various techniques that can be used to improve the physical well-being of the elderly. Among the techniques are traditional therapeutic exercises such as Qi Gong, and Yoga. Of those of Traditional Chinese Medicine are Auriculotherapy, Acupressure, Cupping and Moxibustion.

It can be determined that Natural and Traditional Medicine can be one more solution to the chronic health problems that older adults presents.

Key words: complementary therapies, aging, older adult

Introducción:

El aumento de la expectativa de vida en gran parte de los países del mundo según su desarrollo económico y social, conlleva a un incremento del envejecimiento poblacional.¹ El proceso de envejecimiento produce cambios fisiológicos que derivan en enfermedades crónicas y multisistémicas, además de alteraciones psicológicas y discapacitantes.² Estas personas en búsqueda de mejorar su salud y por tanto su calidad de vida, recurren con más frecuencia al uso de la medicina natural, tradicional, alternativa o complementaria, como se constata en publicaciones nacionales e internacionales.^{3,4,5,6}

Las terapias naturales, tradicionales, complementarias y alternativas pueden proporcionar un bienestar físico con el tratamiento y control de los problemas de salud crónicos. Además de ayudar a las personas a obtener el mejor estado de salud deseable, una mejor adaptación al entorno, así como disfrutar de las relaciones personales; independientemente de que no ocurra una mejora desde el punto de vista físico.⁷

Son diversas las definiciones que se recogen en la literatura sobre estas terapias. Pargas Torres, en el 2005, planteó que la “Medicina Tradicional y Natural considera al hombre de forma holística, es decir, en su totalidad y dentro de un aspecto ecológico.”⁸ Además se refiere a la Medicina Natural como “la ciencia que se basa en el uso de las maravillas que ofrece la naturaleza con el objetivo de conocerlos y aplicarlos para lograr el fomento, promoción y restitución de la salud a partir de las necesidades del hombre en su medio ecológico, social, físico y psicológico”.¹⁰

El Ministerio de Salud Pública de Cuba, en el 2011,⁹ define a la Medicina Tradicional y Natural como “un conjunto de modalidades, técnicas o procedimientos preventivos, diagnósticos, terapéuticos y rehabilitadores, validados científicamente por la tradición y por investigaciones, que están integrados al Sistema Nacional de Salud.”

Por su parte la Organización Mundial de la Salud,¹⁰ en el 2013 define tres conceptos: Medicina tradicional, complementaria, así como Medicina Tradicional y complementaria. En cuanto a la Medicina Tradicional se refiere a que “tiene una larga historia. Es la suma total de los conocimientos, capacidades y prácticas basados en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, bien sean explicables o no, utilizadas para mantener la salud y prevenir, diagnosticar, mejorar o tratar enfermedades físicas y mentales.”

Por su parte la Medicina complementaria “puede ser usada con los términos medicina complementaria o medicina alternativa, que aluden a un amplio conjunto de prácticas de atención de salud que no forman parte de la tradición ni de la medicina convencional de un país dado ni están totalmente integradas en el sistema de salud predominante”. A su vez, la Medicina Tradicional y Complementaria “es la fusión de los términos de Medicina Tradicional y Medicina Complementaria que abarca productos, prácticas y profesionales.”

Al ser técnicas sencillas, económicas con pocas reacciones adversas⁴, pero además por su visión integral de la persona⁸, es cada vez más usada por este grupo etario. Por lo que esta publicación dará una mirada al envejecimiento desde la perspectiva de la Medicina Tradicional. Además se realizara un pequeño bosquejo a las diferentes técnicas más usadas en las personas de la tercera edad. Para así mostrar los beneficios de estas terapias en el adulto mayor.

Desarrollo

Desde el punto de vista anato-fisiológico van ocurriendo cambios en el organismo en cada etapa de la vida. Es el envejecimiento un proceso progresivo donde se produce una reducción de las funciones de las células y los tejidos de los sistemas del organismo.¹¹ Desde el punto de vista de la Medicina Tradicional, Ferreol Rodríguez¹ plantea que el abordaje del envejecimiento parte de dos premisas: preservar el equilibrio del organismo lo más próximo posible al balance óptimo de todos sus subsistemas, a través del diagnóstico oriental correcto, de las técnicas externas de la medicina tradicional

y de la alimentación naturalista. La otra premisa es el tratamiento de las manifestaciones patológicas que aparecen en la última etapa de la vida, es decir tomar medidas para mejorar la circulación del Qi (energía), Xue (sangre) y Jinye (líquidos) y eliminar estancamientos.

Para mejor entendimiento se debe conocer que para la Medicina Tradicional el universo es un gran organismo integrado por varios sistemas relacionados entre sí y en movimiento equilibrado constantemente.¹² La energía (Qi) se entiende como el principio creador o formador asociado con la vida y con todos los procesos que caracterizan a los seres vivos. La energía se obtiene en menor cuantía de la que se hereda de los padres. En mayor cuantía la que se obtiene a través de la respiración, de los alimentos y los líquidos que se ingieren, así como del descanso y el sueño.^{8, 12, 13} El Qi fluye a través del cuerpo por una trama energética de canales o meridianos que relacionan los órganos internos, lo que impulsa el funcionamiento adecuado del organismo.^{8, 12,13}

Además del Qi y sus canales y colaterales, se sustenta en otras teorías. Esta el Yin y el Yang, dos fuerzas universales fundamentales. El desequilibrio entre el Yin y el Yang originan la enfermedad ya sea por disminución de la energía vital o por la influencia de agentes patógenos.^{8, 12,13} En la constante transformación del Yin y el Yang, se producen los cinco elementos, que para los antiguos el mundo se conforma a partir de ellos: madera, tierra, fuego, metal y agua. Entre ellos existen relaciones de creación y dominio, los cuales ayudan a determinar el origen del desequilibrio.^{8, 12,13} Otra de las teorías, es la de los órganos y vísceras Zhang Fu, que a través de ellos se explican sus funciones fisiológicas, así como, los signos y síntomas derivados de la afectación de estas funciones.^{8, 12,13} A partir del Qi surgen las sustancias vitales, que son las materias básicas que forman el organismo, como son la sangre o Xue, así como los líquidos corporales o Jin Ye.^{8, 12,13}

Según Gómez Peire y Guillen Álvarez¹⁴ en el adulto mayor ocurre un déficit de energía en el riñón, debido al agotamiento a lo largo de la vida. Este es un órgano fundamental, pues según la teoría Zhang Fu es el encargado de almacenar, de recepcionar la esencia vital, el Qi; lo que influye en el funcionamiento energético del cuerpo tanto físico como psicológico.^{8, 12, 13, 14} Este déficit energético provoca que en el organismo no ocurra un buen metabolismo de los líquidos corporales (Jinye), así como una adecuada circulación de la sangre (Xue).¹ Al estancarse Xue, se estanca Qi y provoca que Jinye se acumule anormalmente, lo que causa alteraciones en todo el organismo.¹

Existen diferentes clasificaciones para la Medicina Natural, Tradicional, complementaria y alternativa como también se le conoce. La más usada a nivel internacional, es la relacionada con la clasificación abordada por el Centro de Medicina Alternativa y Complementaria de Estados Unidos, reconocida por sus siglas en Inglés NCCAM, que plantea:¹⁵

Terapias Mente- Cuerpo: Son las intervenciones que usan distintas técnicas para incrementar la capacidad de la mente de manera que influya en las funciones corporales y los síntomas. Entre estas terapias se encuentra el taichí, el yoga, musicoterapia, meditación, entre otras.

Terapias con base biológicas: Son las que recurren a sustancias que se encuentran en la naturaleza. Entre ellas se encuentra la fitoterapia, apiterapia, las dietas naturales, entre otras.

Terapias de manipulación y basadas en el cuerpo: Estas se basan en la manipulación o la movilización de una o más partes del cuerpo. Entre ellas se encuentra la quiropraxia, la osteopatía, el masaje, entre otras.

Terapias energéticas: Son las que se enfocan en el uso de campos de energía. Entre ellas se encuentra la acupuntura, la Digitopuntura, reiki, imanes, ente otras.

Sistemas de atención: Son sistemas completos con bases teóricas y prácticas, que evolucionaron de forma independiente y más temprana que la medicina occidental. Ejemplo de estas es la Medicina Tradicional China y el Ayurveda.

En la Resolución 261 del 24 de agosto del 2009, el Ministerio de Salud Pública de Cuba dictamina la aprobación de las modalidades que serían utilizadas para la asistencia, la docencia y la investigación médica, estas son : Fitoterapia; Apiterapia; Medicina tradicional asiática (Acupuntura, Implantación de catgut, Estimulación sobre puntos acupunturales con: Fármacos, Luz, Temperatura, Mecánicos, Ultrasonidos, Eléctricos, Magnéticos, Microsistemas de la medicina tradicional asiática); Ozonoterapia; Homeopatía; Terapia floral: Sistema floral terapéutico de Bach; Hidrología médica: (Aguas mineromedicinales, Minerales, Peloides, Clima); Helio talasoterapia; Ejercicios terapéuticos tradicionales; Orientación nutricional naturalista.¹⁶

Dentro de las terapias más usadas en los adultos mayores, según la sistematización realizada, son los ejercicios terapéuticos tradicionales. Dentro de esta modalidad se puede encontrar el Qi Gong y el Yoga fundamentalmente. Las tres técnicas comprenden la actividad física, el control de la respiración y la regulación de la mente, por lo que son recomendables para la prevención y tratamiento de diversas enfermedades.^{17, 18, 19}

El Qi Gong es una técnica milenaria china que ayuda a conjugar el bienestar físico con el mental y el emocional.¹⁷ En la era moderna retoman su práctica en 1955, al comenzarse a utilizar para padecimientos de la salud. ¹⁸ Dentro del Qi Gong existe 4 sistemas: Ba Duan Jin (ocho piezas del brocado), Wu Qin Xi(juego de los cinco animales), Yi Jin Jing (cambio musculo-tendón), Liu Zi Jue (sonidos curativos) y Zhan Zhuang (estar quieto como un árbol).^{17,18}

A su vez Yoga, proviene del sánscrito “yuj” que se puede traducir como “poner bajo el yugo” o “unir”. En Los Upanishad específicamente en el maitrayana-brahmana-upanishad plantea que “la unidad del aliento, mente y sentidos y luego la entrega de todos los conceptos es llamado Yoga (unión)”. Existen

diferentes ramas dentro de la práctica cotidiana del yoga, pero todas con el mismo objetivo, lograr un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.^{19,20,21}

Estas técnicas tienen beneficios en la salud física y mental de los adultos mayores, entre los que se encuentran: ^{6, 11, 17,18,}

- Reducen considerablemente los niveles de estrés y ansiedad, debido al control de la respiración necesario para la realización de los ejercicios.
- Mejoran la flexibilidad y resulta bastante eficaz a la hora de combatir la artritis o dolores musculares.
- Estimulan el sistema cardiovascular aunque, al tratarse de movimientos suaves y de ejercicios en su mayoría anaeróbicos, también controla la presión arterial.
- Mejora la fuerza, la capacidad de movimiento, el equilibrio y la resistencia física.
- El trabajo controlado de la respiración permite mantener estable la temperatura corporal.
- Aumenta el sistema inmunológico.

Otras de las modalidades encontradas en la sistematización son las relacionadas con la Medicina Tradicional China. Entre las que se encuentra la Auriculoterapia, la Digitopuntura, Ventosas y Moxibustión.^{4,5,14} Todas técnicas poco invasivas, con pocas contraindicaciones y pocas reacciones adversas.^{8,12} Es importante en estas técnicas el lavado de las manos antes y después de cada tratamiento, pues son el principal instrumento. Explicarle las características del tratamiento y las posibles sensaciones a sentir para que sea más efectivo el tratamiento. Observar siempre las reacciones del paciente antes, durante y después.⁸

La Acupresión o Digitopuntura constituye un arte científico de aplicar tratamiento efectuando presiones con los dedos sobre determinados puntos del

cuerpo o puntos acupunturales.^{8,22} Es uno de los métodos tradicionales de China,²³ aunque también es muy usado el método de los 18 puntos descritos por Ralph Alan Dale.²⁰ Se basa en los mismos principios de la acupuntura, donde a través de la estimulación de los puntos se logra restablecer o estabilizar el sistema energético del ser humano.²⁴ Aunque se reconoce China como el origen de esta técnica existen otros países donde se ha utilizado durante miles de años como es el caso de la India, Japón y Corea.²³ Es una técnica simple, segura, fácil de manejar y con un amplio uso.^{8, 20,23}

La Auriculoterapia, por su parte consiste en estimular ya sea mediante agujas u otros medios los puntos presentes en el pabellón auricular.⁸ Esta es una técnica con una larga historia en China, aunque en el mundo occidental se destacan algunas figuras que hicieron uso de esta técnica.^{25, 26} Es uno de los microsistemas más utilizados.²⁷ El microsistema es un conjunto de puntos que representan a todo el organismo en una pequeña parte de este.²² Por su parte holograma es el esquema de la representación del cuerpo en la zona del microsistema,²⁴ fue el francés Paul Nogier quien represento la correspondencia de la oreja con todas las partes del cuerpo.^{24, 25} Se representa la oreja con la correspondencia de las partes del cuerpo, que forma una figura similar a un feto humano en posición invertida de forma tal que la cabeza, corresponde al lóbulo, el tronco siguiendo el hélix y los órganos torácicos y abdominales se agrupan en la concha.^{23, 24,25, 26} Los hologramas fundamentales son el francés y el chino.^{22, 24,25}

Es una técnica de manejo simple, no requiere condiciones especiales para su aplicación, es económica y se aprende con facilidad.^{24, 26} La selección de los puntos pueden realizarse de diferentes formas: punto correspondiente al órgano o zona del cuerpo afectada, punto seleccionado según la fisiopatología occidental, selección de los puntos según la teoría de los meridianos y órganos Zang-Fu, al seguir la guía de los índices terapéuticos de los libros clásicos o modernos o por la experiencia del personal de salud.^{23, 26}

Es fundamental tener una serie de cuidados y recomendaciones en ambas técnicas, como son: no realizar la técnica en zonas de la piel dañadas, las manos del enfermero o terapeuta deben estar limpias con las uñas cortas. Se debe tener en cuenta características del local: temperatura ambiente agradable, ni fría ni calurosa. No aplicar tratamiento en las personas que han acabado de ingerir abundantes alimentos o los que por el contrario llevan un ayuno prolongado. No aplicar de manera inmediata el proceder a un paciente que llega sofocado luego de una prolongada caminata. En esta situación esperaremos a que la persona se recupere.⁸

La moxibustión consiste en el método terapéutico consistente en la aplicación de calor en determinados puntos de la piel, resultante de la combustión de pequeños conos o tabacos confeccionados con la Artemisa Vulgaris o Artemisa Sinensis (especies de crisantemo). Esta técnica utiliza el calor o quemadura con el fin de restablecer el equilibrio bioenergético alterado por algún proceso patológico o como procedimiento para elevar la resistencia contra los agentes patógenos.^{8, 12}

La Moxibustión puede aplicarse de forma directa o indirecta. La Moxibustión directa puede aplicarse: con escarificación y sin escarificación. La Moxibustión indirecta puede aplicarse: con jengibre, con ajo, con sal o con aguja caliente.^{8,12} esta técnica está contraindicada: en casos febriles, en paciente debilitados con pulso rápido y débil (según el examen del pulso en la Medicina Tradicional China), no debe aplicarse cerca de los ojos ni otros órganos o vasos importantes.^{8,12}

Su acción es muy amplia en el organismo, entre las que se encuentra: aumenta el número de leucocitos y acelera la fagocitosis, aumenta el número de eritrocitos y de la hemoglobina, aumenta la tasa de potasio sérico y disminuye la del calcio, influye favorablemente en el sistema inmunológico, promueve el buen funcionamiento del aparato digestivo, aumenta la micro circulación local.^{8,12}

Las Ventosas por su parte es un procedimiento terapéutico donde se combina la utilización del calor con la succión.^{8,12} Existen varios tipos de ventosas, las más comúnmente usadas son las ventosas de bambú, ligeras, económicas y

fáciles de utilizar en cualquier situación. Pero también se pueden encontrar Ventosas de cristal donde se utiliza calor y al ser transparentes puede ser visualizada la congestión local en el sitio de la aplicación y utilizarla como un control del tratamiento. Además se pueden usar bombas de succión las cuales pueden ser manual o eléctrica, en este método se produce el vacío en el interior de la ventosa por manipulación manual o eléctrica y se aplica en la piel sin la producción de calor.^{8, 12}

Esta terapéutica tiene diversos efectos en el organismo, entre los que se encuentran: en la piel ocurre la dilatación de las arterias y venas de la piel lo que produce un aumento en la micro circulación local, eleva la temperatura de la piel y acelera su metabolismo, favorece la eliminación de las sustancias tóxicas. Sobre los músculos activa la circulación de la linfa, reactiva la fuerza muscular lo que aumenta su resistencia, es efectiva en enfermedades con limitación de movimientos. En las articulaciones mejora la circulación sanguínea en el interior de la articulación es efectiva en el tratamiento de pacientes con limitaciones crónicas. En relación al Sistema nervioso este tratamiento es efectivo en las alteraciones de los nervios periféricos. Se utiliza en las secuelas de los accidentes Cerebro vasculares, regula el sistema neurovegetativo.^{8, 12}

Esta técnica no debe ser usada sobre la región cardíaca, en casos de pérdidas de la conciencia o convulsiones, sobre los grandes vasos o en pacientes con tendencia hemorrágica. En la piel seca, quemada, ulcerada o que ha perdido totalmente su elasticidad. En caso de edemas o nódulos linfáticos inflamados.^{8,12}

Este trabajo es solo un breve bosquejo sobre el uso que se le puede dar a las técnicas de la Medicina Natural y Tradicional en el adulto mayor. Con una buena selección de la técnica, tras un buen diagnóstico tanto por la medicina occidental como oriental, pueden ser ayudadas estas personas a mejorar su calidad de vida.

Conclusiones

Se puede determinar que la Medicina Natural y Tradicional puede ser una solución más a los problemas de salud crónicos que presentan los adultos mayores. Son técnicas poco invasivas que pueden para lograr un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu con una relación adecuada con su entorno. Con el objetivo de obtener un bienestar físico, psicológico y social para lograr el mejor estado de salud.

Referencias Bibliograficas

- 1- Ferriol Rodríguez M, Silveira Hernández PS, García Gutiérrez MI. El envejecimiento según la medicina tradicional china. Acta Medica del Centro. [Internet] 2015[citado 20 ago 2021]; 9(1):81-84. Disponible en: <http://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/213>
- 2- Díaz Rivadeneira M, Díaz Cifuentes A, González Hidalgo Tejeda J, García Sánchez Y. Efectividad de la auriculoterapia en el tratamiento de la ansiedad en el adulto mayor. Rev. Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta. [Internet] 2015[citado 20 ago 2021]; 40(6):[6 paginas]. Disponible en: <http://www.ltu.sld.cu/revista/index.php/revista/article/view/369>.
- 3- Falci L, Shi Z, Greenlee H. Multiple Chronic Conditions and use of Complementary and Alternative Medicine Among US Adults: Results from the 2012 National Health Interview Survey. Prev Chronic Dis. [Internet] 2016 [citado 20 ago 2021]; 13: 150501. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.5888/pcd13.150501>
- 4- Atiñol Torres E, Sencio Zaldívar V, León Garbey JL, Cedeño Suarez L, Cabrera Mariño T. Acciones de Enfermería para la aplicación de la medicina natural y tradicional en adultos mayores. MEDISAN. [Internet]

- 2014[citado 20 ago 2021]; 18(2):228-233. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000200013
- 5- Díaz Pita G, Lazo Herrera LA, Pérez Martínez C, Ordoñez Álvarez LY, Aguilar Cuba I. La medicina tradicional en afecciones lumbosacras en el adulto mayor. Rev Ciencias Médicas [Internet] 2019[citado 20 ago 2021]; 23(3): 397- 406. Disponible en:
<https://www.revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/artcle/view/3915>
- 6- Espinosa Pilaguano JS, Angulo Poroza H (dir). Orientación metodológica de ejercicios de yoga para mejorar aspectos psicofísicos en adultos mayores. [tesis de grado en internet]. [Ecuador]: Universidad de Guayaquil; 2018. [citado 18 ago 2021]. Disponible en:
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/34846>
- 7- González E, Quindós AI, Teixidor i Freiza M (dir), Pont Barceló E (dir). La incorporación de terapias naturales en los servicios de salud. [tesis de maestría]. [Cataluña, España]: Escuela Universitaria de Enfermería Santa Madrona; febrero 2010[citado 8 nov 2020]. Disponible en:
<https://core.ac.uk/download/pdf/16204811.pdf>
- 8- Pargas Torres F. Enfermería en la Medicina Tradicional y Natural. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2005. 168 p. Disponible en:
https://www.ecured.cu/Enfermer%C3%ADa_en_la_Medicina_Tradicional_y_Natural
- 9- Plaín Pazos C, Pérez de Alejo Plain A, Rivero Viera Y. La Medicina Natural y Tradicional como tratamiento alternativo de múltiples enfermedades. Rev cuba med gen integr [Internet]. 2019 [citado 23 Ago 2021];, 35(2):[aprox. 0 p.]. Disponible en:
<http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/754>
- 10- Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. [Internet]2013[citado 3 mar 2019]Disponible en: <http://www.who.int>

- 11- Rodríguez Pozo A, Pérez Silverio D (dir), Valdivia Corrales JA (dir). Asanas de Hatha Yoga para adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos en el municipio Santa Clara. [tesis de fin de grado]. [Villa Clara]: Universidad Central "Martha Abreu" de Las Villas; 2016 [citado 15 ago 2021]. Disponible en: <http://dspace.uclv.edu.cu:8089/handle/123456789/6493>
- 12- Álvarez Díaz TA, Tosar Pérez MA, Echemendía Sáliz C. Medicina tradicional china. Acupuntura, moxibustión y medicina herbolaria. 2 ed. Editorial Ciencias Médicas. La Habana. 2017. Disponible en :<http://www.ecimed.sld.cu/2017/10/20/medicina-tradicional-china-acupuntura-moxibustion-y-medicina-herbolaria-segunda-edicion/>
- 13- Dalmau-Santamaría I. Fundamentos teóricos para la práctica clínica de la acupuntura-medicina china. Rev Int Acupuntura. [Internet] 2018[citado 15 ago 2021]; 12(4): 126- 132. Disponible en: https://www.clinicalkey.es/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S188783691830070X.pdf?locale=es_ES&searchIndex=
- 14- Gómez Peire J, Guillen Álvarez D. Utilidad del punto Yongquan en el tratamiento rehabilitador del adulto mayor. Rev Cubana de Medicina Natural y Tradicional. [Internet] 2021[citado 20 ago 2021]; 4: e168. Disponible en: <http://www.revmnt.sld.cu/index.php/rmnt/article/view/168>
- 15- Snyder M, Lindquist R editoras. Terapias complementarias y alternativas en enfermería. 1ra ed. Español de la 6ta ed. Inglés [Internet]. Colombia. Editorial El Manual Moderno. 2010.[citado 22 jul 2019]. 511 p. Disponible en: https://zoe.gnomio.com/pluginfile.php/3271/mod_resource/content/2/Terapias%20Complementarias%20y%20Alternativas%20en%20Enfermeria.pdf.
- 16- Ministerio de Salud Pública (MINSAP). Modalidades terapéuticas definidas en Cuba. Resolución Ministerial No 261. Ciudad de la Habana: MINSAP; 24 de agosto del 2009. Disponible en : https://salud.msp.gob.cu/wp-content/uploads/2019/02/RM_261_2009.pdf

- 17- Cruz Reyes S, de la Cruz Enríquez AB (dir), Valdés González AA (dir). Aplicación de un sistema de ejercicios físicos del Qi Gong a pacientes hipertensos de la tercera edad. [Tesis trabajo final de grado] [Matanzas]: Universidad de Matanzas, sede Camilo Cienfuegos; 2015 [citado 15 ago 2021].
- 18-Suarez Jerez O, Jerez Pereira R. Propuesta de tratamiento para el adulto mayor hemipléjico mediante ejercicios Ba Duan Jin. [Tesis trabajo final de grado] [Holguín]: Universidad de la Cultura Física y Deporte Manuel Rivero, facultad de Holguín; 201 [citado 15 ago 2021].
- 19- Muñoz A. ¿El yoga o los yogas? Entre la tradición y la taxonomía. Estudio de Asia y África [Internet] 2016[revisado 2019 mar 3]; LI(2): 465-479. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/aaa/v51n2/2448-654X-aaa-51-02-00465.pdf>
- 20- Calvo Shadid A, Rojas Cabezas Z. Los términos sánscritos del yoga: una travesía milenaria. Rev. Káñina. [Internet] 2015[revisado 2019 mar 13]XXXIX (Extraordinario): 95-112. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/442/44247255007.pdf>
- 21- Ulloa Gibbs EA, Carpio S (dir). Elaboración de veinte recetas para las personas practicantes de yoga.[Tesis fin de grado][Cuenca]Universidad de Cuenca;2015[citado 2019 abr 25] Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/handle/123456789/21561>
- 22- Dovale Borjas C, Rosell Puig W. Elementos básicos de Medicina Bioenergética. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2001. 30 p. Disponible en :<http://www.ecimed.sld.cu/2001/01/14/999/>
- 23- Mingde Y, coordinador. Tratado de Acupuntura. Tomo III. Beijing: Ediciones en Lengua Extranjera; 1985. 246 p.Disponible en : <https://silo.tips/download/tratado-de-acupuntura>
- 24- Morales Villegas NA, Lema Aguagallo MC (dir). Efecto de la Digitopuntura en el dolor miofacial de la columna vertebral. Universidad Nacional de Chimborazo, 2019. [Tesis trabajo final de grado]

[Riobamba]: Universidad Nacional de Chimborazo; 2020 [citado 15 ago 2021].

- 25- Sosa Rosas MP. Auriculoterapia: una opción para sanar. Revista Digital Universitaria. [Internet] 2015[citado 15 nov 2020]; 26(9):[9 paginas]. Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num9/art77/>
- 26- Lipszyc M. Manual de Auriculoterapia. Argentina: Editorial Kier; 1989.189 p.Disponible en : <https://www.imecjp.com/wp-content/uploads/2020/12/auriculoterapia.pdf>
- 27- Rigol OA. Manual de acupuntura y Digitopuntura para el médico de la familia. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 1992. 41p.Disponible en : <https://isbn.cloud/9789592120198/manual-de-acupuntura-y-digitopuntura-para-el-medico-de-la-familia/>