**Prevención de Depresión en personas vulnerables mediante la práctica de Ejercicios Liu Zi Jue.**

Ariagna Ochoa Hidalgo1 <https://orcid.org/0009-0006-5002-5646>

Mayré Escalona Pupo2 <https://orcid.org/0000-0002-3391-3610>

Luis Aníbal Alonso Betancourt3 https://orcid.org/0000-0003-0989-746X

1. Departamento General de Salud Municipio Holguín, Jefa de Salud Metal, Profesora Instructora

2. Policlínico Pedro Ángel del Toro Saad, Profesora. Auxiliar

3. UHO Oscar Lucero Moya. Profesor Titular

Autor para la correspondencia. Correo electrónico: [latoki@nauta.com](mailto:latoki@nauta.com.cu).cu

**Resumen**: La depresión es un trastorno mental que afecta a millones de personas en todo el mundo, especialmente aquellos en situaciones vulnerables, como los ancianos o personas con enfermedades crónicas. Para abordar este problema, el Ejercicio Tradicional Terapéutico Liu Zi Jue, conocido como "Los Seis Sonidos Curativos", puede ser una herramienta valiosa para la prevención de la depresión en personas vulnerables, promoviendo el bienestar emocional y físico de una manera accesible y enriquecedora.

**Objetivo**: Proponer un procedimiento para la prevención de la depresión en pacientes vulnerables mediante los Ejercicios Tradicionales Terapéuticos Liu Zi Jue.

**Método**: Se realizará una investigación práctica con enfoque mixto de tipo pre-experimental, correlacional y corte transversal. Pacientes vulnerables a la depresión que asistan a la Sala de Terapia Física y Rehabilitación del Policlinico Pedro Ángel del Toro Saad y deseen participar. Se seleccionará una muestra de 20 pacientes empleándose el muestreo intencional por ser una población pequeña.

**Palabras Clave:** Medicina Complementaria, Depresión,Prevención de salud, QiQong.

**Introducción**

La Asamblea General de la ONU adopta la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, un plan de acción a favor de las personas, el planeta y la prosperidad. El objetivo No.3 hace referencia a Salud y Bienestar y plantea que para lograr el desarrollo sostenible es fundamental garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos a cualquier edad. Si bien es cierto que se han logrado avances en cuanto a disímiles aspectos, se necesitan muchas más iniciativas para erradicar por completo una amplia gama de enfermedades y hacer frente a numerosas y variadas cuestiones persistentes y emergentes relativas a la Salud.1

Al respecto la Organización Mundial de la Salud (OMS), como organización rectora de la Medicina Natural y Tradicional (MNT) a nivel internacional, en los últimos años ha promovido diferentes estrategias entre sus estados miembros para el perfeccionamiento de la práctica de esta medicina alternativa.2

En nuestro país se han alcanzado importantes logros en el campo de la salud y constituye un reto consolidar avances, vencer amenazas, superar debilidades e innovar estrategias para alcanzar un desarrollo integral que fomente una vida saludable.3

La integración de los recursos de la MNT es un elemento determinante en la prestación de los servicios de salud.4 La MNT ofrece variedad de opciones efectivas poco costosas en el ejercicio de la medicina tanto en la promoción como prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de enfermedades, es la que mejor se encuentra a nuestro alcance; incluso con mayores posibilidades y probabilidades de ser potenciada. Permite tanto la solución de problemas como la satisfacción de necesidades con mínimo de recursos y de costos, por supuesto, contribuyendo a su optimización y eliminación de gastos innecesarios.5

En este contexto, existe un interés creciente en el uso de terapias naturales, como los Ejercicios Tradicionales Terapéuticos, para tratar los estados emocionales en pacientes vulnerables y prevenir la depresión. Este trabajo tiene como objetivo proponer un procedimiento para la prevención de la depresión en pacientes vulnerables mediante los Ejercicios Tradicionales Terapéuticos Liu Zi Jue.

Liu Zi Jue es una serie de 6 ejercicios de Qigong, acompañados de 6 sonidos curativos que previenen la enfermedad y mantienen la buena salud física, emocional y mental. Del mismo modo que no podemos vivir sin aire, no puede existir vida humana sin sonido. El hallazgo de los sabios del Asia antigua fue preguntarse cómo el sonido podía ser utilizado para la mejora y evolución del ser humano. La respuesta es que sí, los sonidos curan.6

De forma particular en el Policlínico Docente “Pedro Ángel del Toro Saad” de Holguín se plantea la necesidad de realizar estrategias de prevención dirigidas a proteger la salud mental en los pacientes vulnerables a la depresión, teniendo en cuenta el aumento de esta patología en las consultas de Salud Mental, motivo que conllevó a realizar un diagnóstico a pacientes y los profesionales de la salud acerca del conocimiento de la Práctica de los Ejercicios Tradicionales Terapeúticos Liu Zi Jue para la prevención de la depresión en estos pacientes:

* Se entrevistaron 20 profesionales: dedicados a la asistencia en los servicios de Salud Mental, Terapia Física y Rehabilitación
* Se encuestaron 60 pacientes que acuden a la sala de Rehabilitación del Policlínico Pedro Ángel del Toro Saad.
* Se revisaron los documentos que regulan el trabajo de educación para la salud.

A continuación, se muestran los resultados más esenciales derivados de los métodos de investigación aplicados:

**Entrevista a profesionales de la salud**

Tabla 1. Conocimientos sobre la práctica de Ejercicios Terapéuticos Tradicionales Liu Zi Jue en la prevención de la depresión.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Criterios de valoración | Sí | | No | |
| Cant | % | Cant | % |
| Conocimiento de los Ejercicios Tradicionales Terapéuticos QiGong Liu Zi Jue | 4 | 0,20 | 16 | 0.80 |
| Práctica de los Ejercicios Tradicionales Terapéuticos  en la sala de rehabilitación | 0 | 0,0 | 20 | 100,0 |
| Uso de Ejercicios Tradicionales Terapéuticos  en la prevención de la depresión | 0 | 0,0 | 20 | 100,0 |
| Importancia del uso de los Ejercicios Tradicionales Terapéuticos | 20 | 100,0 | 0,0 | 0,0 |

n = 20 Fuente: entrevista a profesionales de la salud del policlínico PDT

El resultado de la tabla permitió identificar que existen insuficientes conocimientos de los Ejercicios Tradicionales Terapéuticos Liu Zi Jue y su uso en la prevención de la depresión, sin embargo, una vez que se les explicó a los entrevistados sobre esta modalidad de la MNT, el 100％ de los profesionales entrevistados reconocieron que la misma sería muy importante para ser utilizada en la prevención de la depresión.

**Encuesta a Pacientes**

Tabla 2. Educación para la salud en la comunidad, dirigido a la práctica de Ejercicios Tradicional Terapéutico Liu Zi Jue en la prevención de la depresión.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Valoración | **Uso de la terapia Liu Zi Jue** | |
| Cantidad | % |
| Sí | 0 | 0,0 |
| A veces | 0 | 0,0 |
| Nunca | 60 | 100,0 |
| Total | 60 | 100,0 |

Fuente: Encuesta

Se corrobora el resultado obtenido en la encuesta a pacientes de la Sala de Rehabilitación, con el de la entrevista realizada a los profesionales sanitarios, permitiendo identificar el no empleo de los Ejercicios Tradicionales Terapéuticos Liu Zi Jue en la prevención de la depresión. La población encuestada desconoce las prácticas de estos ejercicios.

**Revisión de documentos**

Del resultado de la revisión de documentos se identifican también las siguientes irregularidades: Insuficiente vinculación del contenido de la MNT con el modelo de educación para la salud. Limitaciones en el abordaje de los Ejercicios Tradicionales Terapéuticos Liu Zi Jue.

Aunque el protocolo diagnóstico terapéutico existe no se describen las acciones a realizar para la prevención de la depresión mediante el uso de los Ejercicios Tradicional Terapéutico QiGong Liu Zi Jue, lo cual provoca insuficiencia en la práctica de esta modalidad terapéutica, adolecen de profesionales preparados para su utilización .

De la triangulación de los datos cualitativos y cuantitativos (mediante la estadística descriptiva) obtenidos, se determinó la existencia de la siguiente **situación problémica:** Entre el insuficiente conocimiento de la modalidad de MNT Ejercicios Tradicionales Terapéuticos y la necesidad de educar para la salud en la prevención de pacientes vulnerables a la depresión mediante la práctica de Liu Zi Jue.

La Depresión, siendo la segunda enfermedad de prevalencia en el mundo, es una de las patologías que se debe tomar en cuenta para el tratamiento en la práctica médica. Dentro de la Medicina Tradicional China esta patología no se considera como en medicina occidental, un simple trastorno orgánico de disminución de neurotransmisores, sino es causada por alteración de diferentes órganos, en especial, tres órganos yin: el corazón el riñón y el bazo, se interpreta como una manifestación de perturbaciones en la circulación de la energía a lo largo de estos meridianos principales. Se considera que factores como el exceso de pensamientos negativos, la falta de vitalidad, el estrés emocional y las deficiencias energéticas pueden contribuir al desarrollo de la depresión.7

Para los investigadores la depresión desde el enfoque psicológico se caracteriza por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos. El abanico es amplio, más si le anexamos que cuando la depresión esta conexa a otras enfermedades mentales, le sumamos los diversos criterios que los subdividen y las posibilidades de caracterización que les acompañan (Ansiedad, características mixtas, melancólicas, dependientes del momento de inicio, la estación, entre otros).

En la MTC, Castro, Mederos y García8 definen la depresión como un desequilibrio en la energía vital o Qi que afecta la armonía del cuerpo, la mente y el espíritu. Según esta perspectiva, la depresión puede manifestarse como una obstrucción o estancamiento del flujo de Qi en determinados meridianos y órganos, lo que produce síntomas emocionales, mentales y físicos característicos.

En la MTC, se busca restablecer el equilibrio energético del cuerpo a través de la armonización de los meridianos, la regulación de los órganos internos y el fortalecimiento de la energía vital para tratar no solo los síntomas de la depresión, sino también sus causas subyacentes.7,8

El tratamiento preventivo es fundamental en la MTC, se basa en nutrir la vida y la edifiación de la salud, pues el tratar de eliminar lo riesgos de enfermedad, prioriza la prevención y disminuye costos e impacto de la enfermedad cuando esta aparece.9

Desde la MTC existen distintos y milenarios métodos de conservación de la salud, que desde la perspectiva de esta investigación se observan como métodos de prevención y serían de gran utilidad en el complemento de los programas de promoción y prevención en el sistema de salud actual. Nociones como reposar para alcanzar la tranquilidad psíquica (nutrir el espíritu) y moverse para conservar la figura (forma física) son considerados principios tan antiguos como la misma ciencia y se resumen en la expresión: “al conservar la tranquilidad psíquica la forma será conservada” y “al cuidar la forma, el espíritu será protegido”, son fundamentos en los que, terapéuticas como el QiGong se intentan implementar en programas de riesgo cardiovascular para adultos mayores en Europa y América con claros resultados positivos.8

La educación para la salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente destinadas a mejorar la alfabetización sanitaria que incluye la mejora del conocimiento de la población y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la mejora de la salud y de su calidad de vida.9 Una de las vías para la educación en salud, lo constituye las acciones de prevención de la salud al ser un proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorar sus estilos y calidad de vida, para prevenir enfermedades, entre otros aspectos. En la presente investigación haremos uso de la modalidad educación virtual y educación presencial.

La educación virtual se ha convertido en una opción cada vez más popular, y no es de extrañar. Ofrece una serie de beneficios que la convierten en una alternativa atractiva para estudiantes de todas las edades y estilos de aprendizaje. La educación virtual ofrece una plataforma ideal para enseñar y difundir la práctica del Liu Zi Jue. La accesibilidad, flexibilidad e interactividad de la educación virtual hacen que este tipo de aprendizaje se convierta en una herramienta poderosa para la prevención de la depresión, promoviendo el bienestar físico y mental en la era digital.

La promoción de salud, como una de las funciones esenciales de la salud pública, se basa indiscutiblemente en la capacidad de su personal de aprender a mirar más allá del contexto médico, con vistas a identificar y solucionar los problemas, a partir de un protagonismo junto con los demás sectores de la sociedad, incluida la población.10  
La prevención de la salud forma parte de las principales vías que se emplean en el Sistema Nacional de Salud para contribuir a la educación para la salud de los pacientes y de la población en sentido general. Es por ello que la práctica de Ejercicios Tradicionales Terapéuticos QiGong Liu Zi Jue constituye hoy día uno de los procedimientos que se deben aplicar dentro de los procesos de Terapia Física y Rehabilitación, en específico para la prevención de la depresión.9

Al mejorar y consolidar condiciones y modos de vida favorables estos tendrían repercusión en estilos de vida saludables y viceversa, ya que pueden condicionarse mutuamente. Generándose mejor estado de salud de la población y por consiguiente mayores indicadores de salud. Es preciso actuar en procesos conscientes y conductuales con el fin de modificar valores, hábitos, formas de representar la realidad en salud y la actitud ante los problemas. Para ello, habría que aprender, compartir y estandarizar nuevos comportamientos ante valores, símbolos, normas, prácticas con la correspondiente orientación a la mejora de los niveles de salud y/o aceptabilidad de mejores condiciones de vida.  
El secreto de QiGong Liu Zi Jue, los 6 sonidos curativos se debe a la rara y maravillosa cualidad de la vibración: la resonancia, que pone en comunicación y relación realidades muy distintas, materiales, energéticas y espirituales. Existe un principio básico del sonido que influye en nuestro organismo físico y energético, consecuentemente emocional y mental, por tanto capaz de ejercer un efecto terapéutico: La resonancia.6

La filosofía oriental entiende el concepto de resonancia (Gan Ying) como el vehículo sutil de la interacción entre macro y microcosmo dado que muestra claramente el concepto de bipolaridad acción-emanación (yang) y reacción-percepción (yin) e incluye la acción de reciprocidad. La reciprocidad comporta la posibilidad de invertir los polos de actividad y receptividad entre hombre y cosmos. El Taoísmo siempre ha indicado de entrar en resonancia o comunión con las fuerzas de la madre naturaleza. El principio Wu Wei nos dice de no provocar o forzar las situaciones, de ser energía continuamente resonando con toda la energía del universo.6

El principio occidental de resonancia del sonido es la base sobre la cual el Dr. Sun Si Miao construyó, de forma empírica, el sistema de los 6 sonidos curativos. El sonido mediante su resonancia ejerce un efecto terapéutico sobre el cuerpo humano dado que hablamos de vibración que es energía y que actúa irremediablemente para alterar o equilibrar nuestra energía.6

El hecho de coordinar movimientos con respiración y sonidos específicos, convierten este estilo de Qi Gong en una técnica de meditación dinámica corporal. Primeramente se toma consciencia del órgano. Sin dejar de mantener la concentración se inspira por la nariz y al espirar por la boca se emite el sonido correspondiente, para dirigir la energía del sonido mediante la mente-intención Yi al órgano.9  
Se pueden colocar las manos en las zonas donde se encuentran los órganos sobre los que se está trabajando para que así sea más sencillo dirigir el sonido en esa dirección. Un órgano se calentara más durante la estación en la que es dominante, por lo que se aconseja practicar más repeticiones de su correspondiente sonido asociado. Los 6 sonidos curativos, en el orden adecuado en que deben ser ejecutados son:6

#### **Fonación de los 6 sonidos curativos** siguiendo los siguientes parámetros: 6

* La frecuencia es la equivalente al tono Do (250 Hz aprox.) de la escala musical; el Do es el más natural de todos los sonidos, gravita sobre sí mismo e irradia tranquilidad.
* La intensidad o volumen del sonido es suave, igual que si se hablara a una persona situada a un metro de distancia pero la intensidad no es floja ni débil.
* Se inspira, acción que coincide con la relajación y la pausa, seguidamente se espira emitiendo el sonido. La espiración es mucho más larga que la inspiración.

Las vibraciones armónicas que se generan con estas técnicas (moduladas por el aparato fonador) son transmitidas en forma de ondas a todas las células de un órgano en cuestión. A través del principio de resonancia, el sonido utilizado cambia las frecuencias no armónicas de dicho órgano (frecuencias que se tornaron diferentes con la aparición de alguna enfermedad), a fin de convertirlas en las vibraciones naturales y sanas que armonizan con el resto del cuerpo. La práctica de este sistema tiene innumerables beneficios tanto a nivel curativo (aumento del bienestar, disminución del estrés y la ansiedad), como a nivel meditativo (logrando estados de paz y armonía) como a nivel espiritual (transformación personal y elevados niveles de consciencia). Xu6

En el análisis preliminar de la literatura científica nacional y extranjera es insuficiente en cuanto a los conocimientos prácticos existentes para promover el uso de Ejercicios Liu Zi Jue en personas vulnerables a la depresión, es por ello que resulta necesario investigar el siguiente **problema científico:** Cómo mejorar la educación para la salud de los pacientes vulnerables a la depresión mediante el uso de Ejercicios Terapéuticos Tradicionales.

**Hipótesis científica:** Se mejora la educación para la salud en pacientes vulnerables a la depresión si se aplica un procedimiento para su prevención basados en la aplicación de Ejercicios Tradicional Terapéutico Liu Zi Jue que combinan la modalidad de educación virtual y educación presencial.

**Población y muestra** 

Población: Pacientes vulnerables a la depresión que asistan a la Sala de Terapia Física y Rehabilitación del Policlinico Pedro Ángel del Toro Saad y deseen participar.

Muestra: Se seleccionará una muestra de 20 pacientes empleándose el muestreo intencional por ser una población pequeña.

Se tendrá en cuenta para seleccionar a los 20 pacientes, los criterios de la Declaración de Helsinki, o sea los principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. 21

**Análisis cualitativo de la relación costo – beneficio – percepción de riesgo** La elaboración del procedimiento no requiere de gastos excesivos de recursos materiales para su elaboración, sus costos son mínimos, solo consumo de energía eléctrica en el trabajo con computadoras, sus beneficios se expresan en la mejora de la educación para la salud, mediante la prevención de los pacientes vulnerables a la depresión y la práctica de los Ejercicios Tradiconales Terapéuticos no generan riesgo alguno.

La **actualidad** del tema radica en que los resultados responden a la línea 5 del programa de Maestría en Medicina Natural en Atención Integral al paciente, Educación para la Salud y Comunicación Social en MNT con un enfoque trans-disciplinar y de familia. Y responde a una de las prioridades del MINSAP.

Referencias Bibliográficas

1. Plain PC, Pérez de Alejo PA, Rivero VY. La Medicina Natural y Tradicional como tratamiento alternativo de múltiples enfermedades. Rev Cubana Med Gen Integr. 2019;35(2):1-18. Disponible en:  
<https://www.medigraphic.com/cgiin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=9443>4

2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategias de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023 [internet]. 2013 [citado 2024 jun 24] Disponible en: [http://www.who.int/es/publications/i/item/](http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s21201es/s21201es.pdf)9789241506096

3. López Puig P, García Millian A J, Alonso Carbonell L, Perdomo J, Segredo Pérez A. Integración de la medicina natural y tradicional cubana en el sistema de salud. Rev Cubana Salud Pública [Internet] Jul 2019 [citado 5 marzo 2022]; 45 (2): Disponible en: https://www.scielosp.org/article/rcsp/2019.v45n2/e1168/.  
4. Castro Martínez J, Mederos Luís I, García González A. Integración de contenidos de Medicina Natural y Tradicional desde una perspectiva interdisciplinaria. Edumecentro. 2016 [acceso 17/07/2017];8(Suppl1):[aprox. 5 p.]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S2077-28742016000500008&lng](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742016000500008&lng" \t "https://revinfodir.sld.cu/index.php/infodir/article/view/712/_blank)

5. George Quintero RS, Nicot Martínez N, Labori Ruiz JR, González Rodríguez I, Matos Laffita D. Implementación de lineamientos económicos y sociales. INFODIR [Internet]. 2020 [citado 30 Jun 2024];0(32). Disponible en: <https://revinfodir.sld.cu/index.php/infodir/article/view/712>

6. Liu Zi Jue los 6 sonidos curativos. Instituto QiGong de Barcelona.España. Disponible en: <https://institutoqigong.com/qigong/liu-zi-jue>

7. Martínez Fuentes ME,Mora Arellano V.“El Quigong en la intervención de la depresión, la ansiedad, y el estrés psicológico laboral” Revista Orinoco Pensamiento y Praxis 2021;09(13):44-54. Disponible en:

[https://dialnet.unirioja.es/descarga/artículo/cvid=ef1643edad424190ae12d1b576f8930d&aqs=edge..69i57.2919j0j4&FORM=ANAB01&PC=U531&ntref=1](https://www.bing.com/search?q=%E2%80%9CEl+Quigong+en+la+intervenci%C3%B3n+de+la+depresi%C3%B3n,+la+ansiedad,+y+el+estr%C3%A9s+psicol%C3%B3gico+laboral%E2%80%9D&cvid=ef1643edad424190ae12d1b576f8930d&aqs=edge..69i57.2919j0j4&FORM=ANAB01&PC=U531&ntref=1)

8. Castro Martínez J, Mederos Luís II, García González A.Integración de contenidos de Medicina Natural y Tradicional desde una perspectiva interdisciplinaria. EDUMECENTRO [Internet]. 2016 Feb [citado 2022 Mar 26] ; 8( Suppl 1 ): 87-93. Disponible en:  
<http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742016000500008&lng=es>

## 9. [Fuentes Pangtay](https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=4319354) MA. Qigong (氣功) e interculturalidad práctica corporal y pensamiento chino en Barcelona[Tesis doctoral].Barcelona: [Universitat Autònoma de Barcelona](https://dialnet.unirioja.es/institucion/387/buscar/tesis); 2016. Recuperado a partir de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=120720>

10. Beltrán BM, Ruiz M, Grau R, Álvarez I. Efectividad de una estrategia de intervención educativa para la promoción de la salud con la embarazada. Rev Cubana Sal Públ. 2007 [citado: 14 de abril de 2009];33(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v33n2/spu07207.pdf