




Cómo tratar los
vértigos
según la medicina
tradicional china

Cuando uno se marea y la visión se nubla, la medicina china considera que el “viento interno” puede estar afectando a la cabeza. Descubre cómo apaciguarlo.



Estamos en un rascacielos. Metidos en el ascensor, subimos hacia la azotea, donde nos espera una cita importante. De repente, el ascensor se detiene: algo va mal.

Imaginemos que el rascacielos es nuestro cuerpo, y la azotea, la cabeza, que gobierna y dirige lo que ocurre en él; el ascensor es la sangre, y nosotros, los nutrientes que esta eleva.

El motor del ascensor, que es el chi, impulsa el ascensor por los meridianos, el sistema que comunica todo el cuerpo.

En un antiguo libro de medicina china se dice que “a la cima de la montaña solo el viento es capaz de arribar”.

La montaña es aquí el cuerpo, su cima la cabeza y el viento que arriba el factor patógeno capaz de perturbar la tranquilidad de la cabeza.

Esta es nutrida por el jing chi (sustancia basal) del riñón –el “mar de la médula”–, y este a su vez necesita ser nutrido por el chi de tierra del sistema bazo y estómago, que adquiere a través de los alimentos.

Pero para que el chi y la sangre lleguen bien a la cabeza es imprescindible que los meridianos están abiertos y libres de paso, y de eso se encarga el hígado, un órgano muy sensible a las emociones.

De ahí que emociones intensas y negativas provocan mareos.

El vértigo según la medicina tradicional china

En chino, vértigo no es una palabra sino dos:

Xuan Yun.

Se usan juntas porque aluden a síntomas que suelen aparecer juntos.

Xuan podría traducirse como

“visión borrosa”

y Yun significa, en general,

“mareo”.



El mareo es la sensación de estar en un barco en un mar agitado: todo da vueltas y se pierde el equilibrio.

Puede acompañarse de náuseas, vómitos, sudoración, acúfeno, pérdida de audición y tez pálida, y llegar a causar un desmayo.

Estas sensaciones, que no suelen incluir dolor, se producen en la cabeza, que en medicina china se considera

“el mar de yang puro”,
en referencia al chi puro y ligero, ya que solo lo puro se puede elevar.



La cabeza es donde más yang chi debe llegar, y más se acumula, para poder mantener los cinco orificios –oído, vista, olfato, gusto y habla– en buen funcionamiento.

Los cinco orificios se corresponden con los cinco elementos, y son las antenas por donde los órganos internos manifiestan su chi.

¿Qué tipo de Vértigo existen y qué puede causarlos?

Para la medicina occidental las causas del vértigo son varias y casi todas físicas: hipertensión o hipotensión arterial, hipoglucemia, anemia... Coincide en gran parte con la medicina china, aunque esta tiene un enfoque más global.

1

¿Vértigo por Hipertensión o Hipotensión?

En medicina china se considera un ascenso de yang (fuego) de hígado a causa de un bloqueo de chi del hígado, que suele deberse a un trastorno emocional: disgusto, enfado, ira o frustración.

Otra causa es la insuficiencia de yin (agua) de riñón, que no consigue dominar el yang de hígado, lo que causa su ascenso patológico.




2

Vértigo por Hipoglucemia. Arteriosclerosis, Anemia o Contractura muscular

Es un cuadro de insuficiencia de chi y sangre, principalmente en bazo y estómago porque estos no son capaces de transformar los principios inmediatos en sustancia nutritiva.

También se puede dar por secuela de una enfermedad crónica que consume chi y sangre, impidiendo la nutrición de los tejidos musculares y la elevación de yang chi puro hacia la cabeza.



3

Vértigo por Cervicalgia o Síndrome de Ménière

No son exactamente las mismas causas, pero en el primer caso, dependiendo de la lesión cervical, puede considerarse un desgaste óseo que, para la medicina china, es una deficiencia de jing de riñón.

Suele aparecer en gente mayor, junto con pérdida de visión y audición, osteoporosis y artrosis.

El síndrome de Ménière es un trastorno del oído interno, que al llenarse de líquido no puede cumplir con su función de mantener el equilibrio.

En medicina china los trastornos de oído tienen que ver sobre todo con el riñón. De hecho, el oído se considera el orificio externo de este órgano.

4

Vértigo por Anemia e Hipotensión Arterial

La causa de la anemia es muy comúnmente una disfunción de bazo y estómago que suele producir tan o agua patológica estancada.

Esta se adhiere a los meridianos impidiendo la fluidez del chi puro, que apenas consigue llegar a la cabeza y, por consiguiente, los cinco orificios no reciben el yang chi puro y se enturbian.

En el caso de la anemia, la falta de chi y sangre de bazo/estómago es por falta de sustancia nutritiva, pero el resultado es el mismo:

no tiene fuerza ni cantidad para llegar a la cabeza, por lo que no se nutren los cinco orificios.

¿Hay un Vértigo Psicológico? El papel de las emociones



Las emociones juegan un papel fundamental en los desequilibrios del organismo. Algunas claves ayudan a mantenerlo sano:

Buen humor.

Los estímulos emocionales negativos son muy propensos a bloquear el chi de hígado. **Conviene mantener el buen humor y una actitud positiva**, y no olvidar que la cabeza la manejamos nosotros por nuestra voluntad y perseverancia.

Soltar lastre.

Hay que saber digerir, canalizar y no acumular las malas sensaciones, como las cosas no dichas, y admitir lo que no nos hace feliz, esas pequeñas cosas a las que no damos demasiada importancia hasta que **“se llena el vaso”**; eso que **solemos expresar diciendo: “estoy hasta la coronilla”**.

Aligerar la mente.

La cabeza precisa calma y ligereza. **En China lo contrario al bienestar es “cabeza pesada y pies ligeros”**. El chi turbio y pesado ocupa el lugar equivocado, y provoca malestar.

¿Cómo reducir el vértigo?

La acupuntura y la fitoterapia ayudan en estos casos a liberar bloqueos, tonificarla insuficiencia y eliminar el exceso.

La acupuntura trabaja puntos cerca de la cabeza que eliminan el viento.

El cerebro necesita tranquilidad para poder gobernar, y el viento, por su ligereza, perturba fácilmente.

Es aconsejable combinarla con automasaje y ejercicio.



Automasaje para los vértigos.

Lo más sencillo es masajearse la oreja, por dentro y por fuera, un par de veces al día, durante 2 ó 3 minutos.

También es muy relajante masajearse la cabeza con un cepillo de púas gruesas o los dedos de la mano de 3 a 5 minutos: se peina desde la nuca a la frente, con la cabeza inclinada hacia delante, empezando por la línea central y luego se bordean las orejas; después se repite con la cabeza erguida y en sentido contrario, de la frente a la nuca, y se acaba tamborileando la coronilla con la punta de los dedos.



Estiramientos y ejercicios para mitigar el vértigo.

El ejercicio puede consistir en 20 minutos de estiramientos de la columna y la parte cervical, movilizando hombros y cuello.

Ejercicios como yoga, chikung, taichí, caminar o nadar ayudan a prevenir, así como unos buenos hábitos alimentarios.

El alcohol se desaconseja por activar el fuego de hígado y perjudicar al chi de estómago.