

---

---

## Ejercicios de Qigong para el tratamiento de la lumbalgia en adultos mayores de Nuevo Mariel, Artemisa

RONALD BELAUSTIGUIGOITIA MESA<sup>1</sup>, LÍDICE MESA GÓMEZ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Estudiante de Licenciatura en Cultura Física. Universidad de Artemisa, Artemisa, Cuba.

<sup>2</sup>Escuela Latinoamericana de Medicina, La Habana, Cuba.

### RESUMEN

**Objetivo:** Diseñar un grupo de ejercicios de Qigong destinados a tratar la lumbalgia en los adultos mayores de la comunidad de Nuevo Mariel, en el municipio Mariel, Artemisa, Cuba.

**Materiales y Métodos:** Para determinar el número adecuado de adultos mayores que participó en esta investigación, se consultó a la Oficina Municipal de Estadística e Información, así como a varios factores de la comunidad, se lanzó una convocatoria para atraer a los pacientes que cumplieron los requisitos establecidos y se les aplicó una encuesta. Además, se estudiaron, mediante una revisión bibliográfica, los diferentes ejercicios de Qigong, que ejercen una acción marcada en la columna vertebral, en particular, aquellos dirigidos a la zona lumbar. Para considerar la inclusión, se seleccionaron ejercicios que demostraron efectividad en estudios realizados anteriormente con similares fines.

**Resultados:** Los datos ofrecidos por la Oficina Municipal de Estadística e Información revelaron cifras desconocidas por los miembros de la comunidad. Los métodos empleados, garantizaron la selección de 21 adultos mayores convencidos de los beneficios que obtendrían por la práctica de esta disciplina para la salud. La revisión bibliográfica sirvió para la selección de los ejercicios que conformaron el grupo.

**Conclusiones:** La revisión bibliográfica realizada permitió diseñar un grupo de ejercicios de Qigong, cuya aplicación sistemática ha resultado un método capaz de ayudar a prevenir y superar determinadas enfermedades de una forma espontánea, no invasiva, económica y accesible.

**Palabras clave:** Qigong, dolor de la región lumbar, adulto mayor.

---

### INTRODUCCIÓN

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), establece la edad de 65 años para considerar a una persona como adulto mayor en los países desarrollados (1). No obstante, la Organización Mundial de la Salud (OMS), al igual que Cuba, coinciden en establecer la edad de 60 años para definir al adulto mayor en los países de bajos y medianos ingresos.

La lumbalgia o lumbago es una afección, caracterizada por un dolor agudo o crónico en las regiones lumbar o sacra, que puede asociarse con los esguinces y las distensiones musculoligamentosas, así como con el desplazamiento del disco intervertebral y otras. Esta afección, por su frecuencia, se considera la segunda causa de visitas médicas, la quinta en hospitalización y la tercera en intervención quirúrgica (2). Entre el 70% y el 85% de la población adulta padece de dolor en la espalda alguna vez en su vida; no obstante, es más frecuente en las mujeres de más de 60 años de edad (3).

Están bien documentados diferentes grupos de ejercicios físicos terapéuticos beneficiosos para contrarrestar algunas afecciones, entre ellos están el Yoga, el Tai Chi y el Qigong, que pueden ayudar en el tratamiento y la prevención de muchas enfermedades crónicas, tales como la lumbalgia.

El Qigong es un antiguo sistema chino que incorpora diversas posturas, ejercicios, técnicas de respiración y meditaciones, diseñadas para mejorar y aumentar la energía (Qi) del cuerpo. Esta joya de la cultura tradicional China, es un método único de entrenamiento físico y mental, que ocupa una posición primordial en las ciencias de la salud en China (4).

EL Qigong para la salud es una parte integral del Qigong tradicional, su importancia radica en la incorporación de la regulación del cuerpo, de la respiración, y de la mente, es el No.62 del proyecto de deporte desarrollado en China, e incluye diversas técnicas beneficiosas para la salud. (4).

El presente trabajo tuvo como objetivo diseñar un grupo de ejercicios de Qigong, destinados a tratar la

lumbalgia en los adultos mayores (AM) de la comunidad de Nuevo Mariel, en el municipio Mariel, Artemisa, Cuba.

La novedad e importancia de este estudio radican en que, por primera vez en esta comunidad, se propone un grupo de ejercicios chinos de Qigong para el tratamiento del dolor de espalda en los AM.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio preliminar forma parte de una investigación preexperimental de pregrado en la carrera Cultura Física de la Universidad de Artemisa y basó sus tareas en la selección de los pacientes y los ejercicios a aplicar. Se contextualizó el estudio en la circunscripción 50, en el Reparto Nuevo Mariel, Municipio Mariel, Provincia Artemisa.

### Universo y muestra

La densidad de población de los AM presentes en la región se obtuvo mediante consulta realizada a la Oficina Municipal de Estadística e Información de Mariel, donde se proporcionaron los datos registrados en la Oficina Nacional (ONEI) (5). Según el último censo realizado en el año 2020, la población total era de 44 956 personas, con 8 210, mayores de 60 años. Con los datos iniciales obtenidos y conocer que la población total de Nuevo Mariel era de 2 741 personas, se estimó que la muestra adecuada debía incluir a 501 AM. De igual modo, se estimó que 238 eran del sexo masculino (47,5 %) y 263 del femenino (52,5 %); ya que esos porcentajes se correspondieron con la cantidad de AM de todo el municipio. Estas cifras se desconocían en la localidad.

Para determinar la muestra se realizó, además, una revisión bibliográfica (6, 7), que permitió el análisis de los diferentes criterios de inclusión y exclusión, así como la inclusión de los ejercicios más adecuados para cumplir con el propósito del presente estudio. Dichos criterios se refieren a continuación:

### Criterios de inclusión

- Ser un adulto mayor (tener 60 años o más).
- Referir la presencia de dolor lumbar con frecuencia.
- Tener el diagnóstico clínico de lumbalgia por la consulta con el médico de la familia.

### Criterios de exclusión

- Padecer de trastornos cardiovasculares descompensados o graves.
- Padecer de una inestabilidad vertebral grave.
- Padecer déficit mental o una limitación físico motora, que les impedía la colaboración o ejecución de los ejercicios.

Las sugerencias que aportaron los factores de la comunidad y los criterios definidos por los autores de este trabajo, sirvieron de guía para lanzar una convocatoria que interesó a los AM para su incorporación a esta investigación. La convocatoria consistió en distribuir, por las viviendas de la comunidad, boletines que describían los requisitos necesarios para aceptar la participación en el estudio y se les explicaba, además,

acerca de los beneficios potenciales de sus resultados, así como la opción de negarse a participar en el mismo.

El método empleado para determinar el número de la muestra consistió en la aplicación de una encuesta, que se hizo en compañía del médico de la familia, para garantizar el cumplimiento de los criterios definidos en la misma. La encuesta tuvo como variable fundamental, el tipo de dolor en la espalda y cuatro indicadores: el ritmo, la intensidad, la irradiación, así como la afectación en su vida diaria (criterios asumidos de la revisión bibliográfica) de (8, 9, 10).

La convocatoria garantizó la presentación de 23 AM, de los cuales 21, estaban aptos para realizar los ejercicios seleccionados.

Se estudiaron ejercicios pertenecientes a las diferentes series elaboradas por los especialistas de la Asociación China de Qigong para la Salud (4). En especial, se analizaron los ejercicios que conformaban el sistema conocido como Lian Gong, que consistían en ejercicios de gimnasia divididos en 6 series, con un total de 36 partes (11); así como las "Ocho Piezas de Brocado" o "Ba Duan Jin", por ser una de las formas más tradicionales de esta disciplina deportiva que previene la enfermedad y mantiene buena salud física, emocional y mental. (12)

Durante la realización de este estudio preliminar se tuvieron en cuenta los requisitos para la planificación y desarrollo de una clase de educación física.

Para determinar las palabras claves se recurrió al Tesoro DeCS (Descriptor de Ciencias de la Salud) <http://decs.bvs.br/E/homepagee.htm>.

Se realizaron búsquedas bibliográficas en la base de datos Google, donde se consultaron artículos científicos, tesis y libros sobre el tema a investigar.

La información obtenida por las diferentes vías se organizó a modo de resumen. La discusión de los resultados se llevó a cabo a través del método deductivo e inductivo, comparando los resultados obtenidos con estudios desarrollados por otros autores nacionales y extranjeros sobre la temática abordada y así se arribó a conclusiones pertinentes.

## RESULTADOS

Al aplicarles la encuesta, según los diferentes indicadores que determinaban las características del dolor lumbar, se observó que, en los 21 AM aptos, el dolor era de origen mecánico, sin irradiarse a los miembros inferiores u otras zonas del cuerpo, pero que se manifestaban con frecuencia, al realizar determinadas actividades que requerían la adopción de una posición fija durante largo rato, con una intensidad leve o media y un nivel de afectación catalogado como medio o moderado, para el desarrollo normal de su vida diaria.

El orden de realización de los ejercicios se muestra en la tabla 1.

A continuación, de manera ordenada se muestran en la Figura 1 los pasos de los ejercicios.

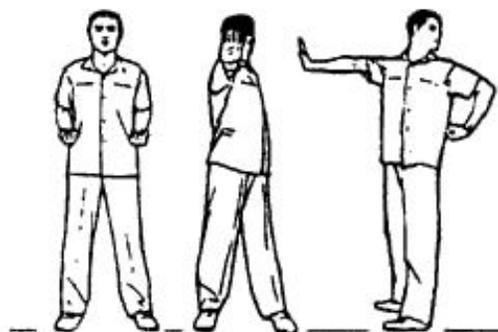
Tabla 1. Ejercicios de Qigong para tratar el dolor lumbar en los adultos mayores de Nuevo Mariel, Artemisa.

Días	Hora	Ejercicios		
		Orden de realización	Origen de procedencia	Nombre
Lunes	9:00 a.m. a	Primero	# 7 del Lian Gong	Levantar las manos sobre la cabeza
Martes	9:45 a.m.	Segundo	# 8 del Lian Gong	Girar el torso y apartar las palmas de la mano
Miércoles		Tercero	# 9 del Lian Gong	Rotación de la cintura con las manos en las caderas
Jueves		Cuarto	# 10 del Lian Gong	Flexionar el tronco hacia delante con los brazos extendidos
Viernes		Quinto	# 12 del Lian Gong	Tocar los empeines con las manos
		Sexto	# 6 del Ba Duan Jin	Masajear la espalda y las piernas y tocarse la punta de los pies
		Séptimo	# 11 del Lian Gong	Dirigir la mano en posición oblicua hacia arriba, dando un paso de arco
		Octavo	# 1 del Ba Duan Jin	Sujetar el cielo con ambas manos

Figura 1. Orden de los ejercicios seleccionados.



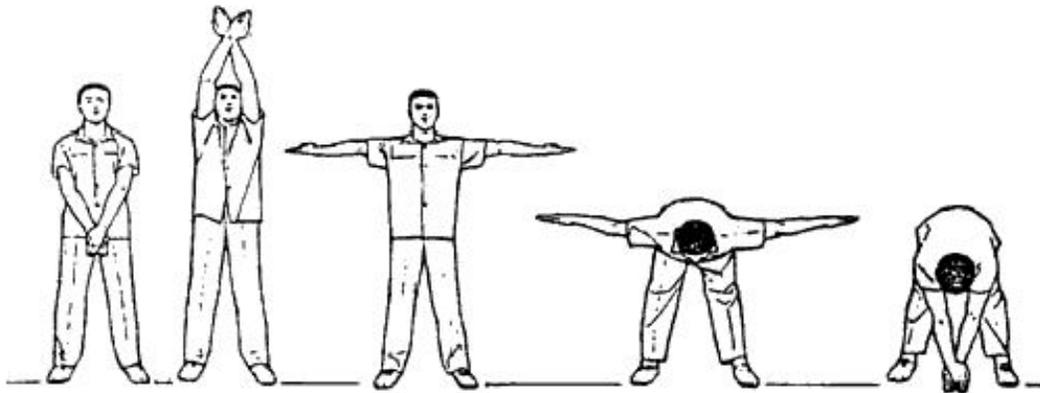
Ejercicio 1.



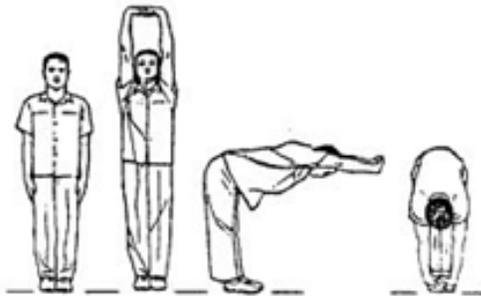
Ejercicio 2.



Ejercicio 3.



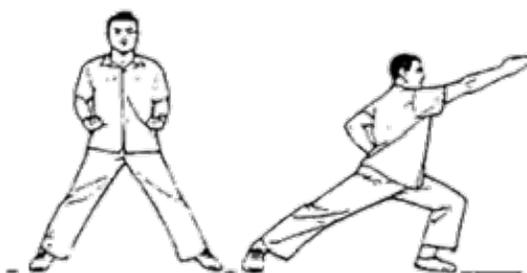
Ejercicio 4.



Ejercicio 5.



Ejercicio 6.



Ejercicio 7.



Ejercicio 8.

El grupo de ejercicios seleccionados contempló, además, la atención a las diferencias individuales y el aumento gradual de las repeticiones.

### DISCUSIÓN

El Lian Gong como parte integrante del Qigong, es un ejercicio marcial suave, ideal para mantener un estado de salud favorable en el adulto mayor y en todas aquellas personas que deseen practicarlo (11). En este estudio, el Lian Gong tuvo un lugar primordial. Sus ejercicios se consideran terapéuticos, porque tienden a estimular los puntos energéticos, con la finalidad de mejorar la circulación sanguínea y el sistema nervioso, los desórdenes articulares

en la región lumbar, en las vértebras lumbares L-4 y L-5, el sacro, los problemas de elasticidad y la movilidad en el tronco y la columna, así como la escoliosis, las lesiones en los cartílagos, los hormigueos en la espalda durante la flexión y extensión de la columna (12), entre otras dolencias.

Esta modalidad, es la orientada por el sistema de salud cubano para los policlínicos y las áreas Terapéuticas o Profilácticas de Cultura Física (13).

El grupo diseñado, se conformó, por los ejercicios del 7 al 12 del Lian Gong (Qian Shi Ba Fa); que flexibiliza todas las articulaciones del cuerpo, y se atribuye como una buena opción terapéutica para el tratamiento de la artritis y la optimización de la circulación energética por todo el organismo (14). Estos seis ejercicios están destinados a prevenir y tratar los dolores de la cintura y la espalda (12).

Según la medicina tradicional china, los síntomas y signos que ponen de manifiesto los trastornos del riñón

pueden ser, entre otros, las molestias o la sensación de debilidad en la región lumbar (4).

En correspondencia con los antecedentes descritos, se incluyó el primer ejercicio del Ba Duan Jin: "Sujetar el cielo con ambas manos", ya que este movimiento, regula todos los órganos internos, el corazón, los pulmones y riñones, disminuye la fatiga y fortalece los músculos de la espalda; así como el sexto "Tocar los pies con las manos", cuya utilidad se describe para los músculos de la parte baja de la espalda, por trabajar sobre las piernas y estirar la columna vertebral. Este movimiento es beneficioso para los riñones (15).

Gracias a las consultas bibliográficas realizadas, se diseña un grupo de ejercicios de tradición milenaria, con una eficacia probada en la disminución del lumbago y en mejorar la calidad de vida de quienes disfrutaban de su práctica. De igual modo, se logra crear por primera vez en la localidad un grupo de AM con los cuales se puede compartir la experiencia de realizar este tipo de gimnasia.

---

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gobierno de la Ciudad de México. *Quiénes son las Personas Mayores*. Secretaría de Inclusión y Bienestar Social. Disponible en: <http://www.iaam.cdmx.gob.mx/index.php/soy-persona-mayor/quien-es-persona-mayor>.
2. Pérez RI. *Alternativa terapéutica para la sacrolumbalgia por espondiloartrosis lumbar en pacientes de 30 a 55 años*. Tesis en opción al título académico de Máster en Ciencias de la Actividad Física en la Comunidad. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Facultad de Holguín. 2011.
3. Rull M. *Dolor de espalda. Diagnóstico. Enfoque general del tratamiento*. Hospital Universitario de Tarragona JUAN XXIII. Servicio de Anestesiología y Reanimación. Unidad del Dolor y Cuidados Paliativos. <https://www.google.com/cu/search?q=Rull+M+Dolor+de+espalda+&oq=Rull+M+Dolor+de+espalda&aqs=chrome..69l57j30142j0j4&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8>.
4. Federación Internacional de Qigong para la Salud. *Qigong Chino para la Salud*. 2012. p.3.
5. Oficina Nacional de Estadísticas e Información de Cuba. *Anuario Demográfico de Cuba*. Enero-Diciembre 2021. República de Cuba. Disponible en: <http://www.onei.gob.cu>.
6. Pedrosa Pedrosa IM, Chio González JF, Ochoa Verdecia O, Téllez Mendoza R, Escalona Rojas V, Rivero Sosa RC. *La Rehabilitación de la Lumbalgia con Ejercicios de Williams y Charriere*. Revista Cubana de Tecnología de la Salud. Facultad de Tecnología de la Salud 9(2). 122-140. 2018 Cuba. Disponible en: <http://www.revtecnología.sld.cu>.
7. Argumé Sandoval LM, Álvarez Medina DW. *Calidad de Vida en el Adulto Mayor que Presenta Dolor Lumbar Crónico con un Programa de Ejercicios Acuáticos*. Tesis para optar por el título profesional de Licenciado en Tecnología Médica, Especialidad Terapia Física y Rehabilitación. Universidad peruana Cayetano Heredia. Facultad de Medicina. 2017.
8. Vicente Herrero MT, Delgado Bueno H, Bandrés Moyá F, Ramírez Iñiguez de la Torre MV y Capdevila García L. *Valoración del dolor*. Revisión comparativa de escalas y cuestionarios. Rev Soc Esp Dolor 2018; 25(4):228-236. Disponible en: <https://scielo.isciii-es/>
9. Santos C, Donoso R, Ganga M, Eugenin O, Lira F, Santelises JP. *Dolor lumbar: Revisión y evidencia de tratamiento*. Revista Médica Clínica. Condes. 2020: 31(5-6) 387-395. Disponible en: <https://www.www.journals.elsevier.com/revista-médica-clínica-las-condes>.
10. Olmos-García MA. *Dolor lumbar crónico*. Clínica Universidad de Navarra. 2022. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/>.
11. Artilés Sánchez A. *Ejercicios de Liang Goon para mantener la salud*. Venezuela. 2011. Disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos87/ejercicios-liang-goon-mantener-salud/ejercicios-liang-goon-mantener-salud>
12. González Figueredo ER, Ramírez Prieto DO, Sánchez Araujo U. *Metodología de ejercicios Lian Gong y Thai Chi como actividades correctivo posturales para escolares asmáticos de la enseñanza primaria en Las Tunas*. Revista: Caribeña de Ciencias Sociales. 2019. Universidad de Las Tunas, Cuba. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/actividades-escolares-asmaticos.html>
13. Coello Benet L, Bestard González MC, López García JE. *Adultos mayores y tai chi: bienestar subjetivo percibido en favor de la calidad de vida*. Revista científica Olimpia. Universidad de Granma. (2022). 19(2), 217-234. Disponible en: <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/3380>.
14. Alarcón Tamayo M; Espinosa Telles Y; Arias Castro YY. *Sistema de ejercicios físicos de Liang Gong para el control de la hipertensión en adultos mayores*. EFDportes.com. Revista digital. 20 (203). Buenos Aires. 2015. Disponible en: <https://efdportes.com/efd203/ejercicios-de-liang-gong-en-adultos-mayores.htm>.
15. Zau Kung G. *Principios del Ba duan jin Qigong (Ocho piezas del brocado)*. 2021. Qi Gong y Medicina Tradicional China. Disponible en: <http://gwongzaukungfu.com>.

## **Qigong exercises for the treatment of low back pain in the elderly in the municipality of Nuevo Mariel, Artemisa, Cuba**

### **ABSTRACT**

**Objective:** to design a group of Qigong exercises aimed at treating low back pain in the elderly of the community of Nuevo Mariel, in the municipality of Mariel, Artemisa, Cuba.

**Materials and Methods:** to determine the adequate number of older adults who participated in this research, the Municipal Office of Statistics and Information was consulted, as well as various factors in the community, a call was launched to attract patients who met the established requirements and a survey was applied. In addition, the different Qigong exercises that exert a marked action on the spine, in particular, those direct to the lumbar area, were studied through a bibliographical review. To consider inclusion, exercises that had been shown to be effective in previous studies with similar purposes were selected.

**Results:** the data offered by the Municipal Office of Statistics and Information revealed figures unknown to the members of the community. The methods used guaranteed the participation of 21 older adults convinced of the benefits they would obtain by practicing this discipline for health. The literature review served to select the exercises that made up the group.

**Conclusions:** The literature review carried out allowed the design of a group of Qigong exercises, whose systematic application has resulted in a method capable of helping to prevent and overcome certain diseases in a spontaneous, non-invasive, economical and accessible way.

**Key words:** Qigong, low back pain, aged.

**Dirección para la correspondencia:** Ronald Belaustiguigoitia Mesa. Universidad de Artemisa, Cuba.

**Correo electrónico:** ronaldbelaustiguigoitia@gmail.com.cu