

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

“TAI CHI CHUAN COMO TÉCNICA PSICOLÓGICA PARA REGULAR EL
NIVEL DE ESTRÉS PARA ENFERMOS DE DIABETES”



SERGIO ROBERTO LOU QUEZADA

Guatemala 23 de agosto de 2005

CONSEJO DIRECTIVO

Licenciado Riquelmi Gasparico Barrientos
DIRECTOR ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanen
SECRETARIA a. i. ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciada María Lourdes Gonzáles Monzón
Licenciada Liliana Del Rosario Álvarez de García
REPRESENTANTE DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciado Evodio Juber Orozco Edelman
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES EGRESADOS DE LA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Estudiante Elsy Maricruz Barillas Divas
Estudiante José Carlos Argueta Gaitán
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
REG. 247-2002
CODIPs. 1374-2005

**De Orden de Impresión Informe Final
de Investigación**

23 de agosto de 2005

Estudiante

Sergio Roberto Lou Quezada
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante Lou:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto OCTAVO (8º), del Acta CINCUENTA Y UNO DOS MIL CINCO (51-2005), de la sesión del Consejo Directivo del 19 de agosto de 2005, que copiado literalmente dice:

"OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "TAI CHI CHUAN COMO TÉCNICA PSICOLÓGICA PARA REGULAR EL NIVEL DE ESTRÉS PARA ENFERMOS DE DIABETES", de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

SERGIO ROBERTO LOU QUEZADA

CARNET No. 97-22618

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada María Elena Morales M. y revisado por el Licenciado Carlos Enrique Orantes Troccoli. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del informe final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para la Elaboración de Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA a.i.



/Gladys

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



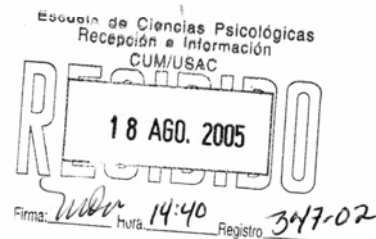
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: psic@usac.edu.gt

CIEPs. 105-2005
REG. 347-2002

Guatemala, 17 de agosto de 2005

INFORME FINAL

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIO



SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Carlos E. Orantes T., ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACION, titulado:

"TAI CHI CHUAN COMO TÉCNICA PSICOLÓGICA PARA REGULAR EL NIVEL DE ESTRÉS PARA ENFERMOS DE DIABETES"

ESTUDIANTE:

CARNÉ No

Sergio Roberto Lou Quezada

9722618

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Agradeceré se sirvan continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

LICENCIADA MAYRA LUNA DE ALVAREZ
COORDINADORA

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA -CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"

c.c. Revisor/a
Archivo

MLDA/edr



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



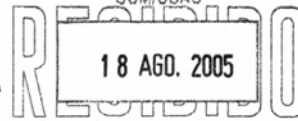
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: aceptor@usac.edu.gt

CIEPs. 104-2005

Guatemala, 17 de agosto de 2005

LICENCIADA
MAYRA LUNA DE ÁLVAREZ, COORDINADORA
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA
CIEPs. "MAYRA GUTIÉRREZ"
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



Firma: *[Handwritten Signature]* hora: 14:40 Registro: 347-02

LICENCIADA DE ÁLVAREZ:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado:

"TAI CHI CHUAN COMO TÉCNICA PSICOLÓGICA PARA REGULAR EL NIVEL DE ESTRÉS PARA ENFERMOS DE DIABETES"

ESTUDIANTE:

CARNÉ No.

Sergio Roberto Lou Quezada

9722618

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE**, y solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

[Handwritten Signature]
LICENCIADO CARLOS E. ORANTES
DOCENTE REVISOR

c.c.: Archivo
Docente Reviso/a

CEOT/edr

Guatemala, 22 de septiembre 2004

Licenciada
Mayra Luna de Alvarez, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
"Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC

LICENCIADA Luna de Alvarez:

Por medio de la presente me dirijo a usted para informarle que he procedido a asesorar y aprobar el Informe Final, titulado:

"Tai Chi Chuan Como Técnica Psicológica Para Regular El Nivel De Estrés Para Enfermos Diabéticos".

Correspondiente a la carrera de licenciatura en Psicología y elaborado por el alumno Sergio Roberto Lou Quezada, carné No, 97-22618.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos solicito continuar con los tramites correspondientes.

Atentamente,



Licenciada María Elena Morales L.
Asesora de Tesis.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

cc.: Control Académico
CIEPs.
Archivo

REG. 347-2002

CODIPs. 348-2004

**DE APROBACIÓN DE PROYECTO
DE INVESTIGACIÓN Y NOMBRAMIENTO DE ASESOR.**

11 de marzo de 2004

Estudiante
Sergio Roberto Lou Quezada
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Transcribo a usted el punto VIGÉSIMO PRIMERO (21º.) del Acta ONCE DOS MIL CUATRO (11-2004), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 09 de marzo 2004, que literalmente dice:

"VIGÉSIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Investigación, titulado: **"TAI CHI CHUAN COMO TÉCNICA PSICOLÓGICA PARA REGULAR EL NIVEL DE ESTREÉS PARA ENFERMOS DE DIABETES"**, de la Carrera: Licenciatura en Psicología, presentado por:

SERGIO ROBERTO LOU QUEZADA

CARNET No. 9722618

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs., resuelve aprobarlo y nombrar como asesora a la Licenciada María Elena Morales y como revisor al Licenciado Carlos Enrique Orantes Tróccoli."

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS

Licenciada *Karla Emy Vela Díaz de Ortega*
SECRETARIA



/Rosy



Hospital Nacional Pedro de Bethancourt
San Felipe de Jesús

Teléfonos: 831-1319 al 25
Antigua Guatemala
Guatemala, C. A.

Of. _____
Ref. _____

San Felipe de Jesús, Antigua Guatemala,
15 de enero del 2,002.

Estudiante
Sergio Roberto Lou
CENTRO DE INVESTIGACION DE PSICOLOGIA
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Guatemala, Ciudad.

Estudiante Lou:

El Comité de Investigación de este Centro Asistencial, le informa que su Informe Final del Estudio de Investigación titulado: "TAI CHI CHUAN COMO TECNICA PSICOLOGICA PARA REGULAR EL NIVEL DE ESTRÉS PARA ENFERMOS DE DIABETES" GRUPO APROBADI, DESARROLLADO EN EL HOSPITAL NACIONAL PEDRO DE BETHANCOURT DE ANTIGUA GUATEMALA, ha sido aprobado para su impresión y divulgación.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Dr. Sergio Castañeda Cerezo
Jefe Departamento de Medicina Interna
Hospital Nacional Pedro de Bethancourt.

c.c. -Archivo.



AGRADECIMIENTO

A Dios, Tao, Buda, Mahoma no importa que nombre le pongamos solo es el mismo a el se lo dedico.

A mis Padres Sergio Lou y Maria Carlota Quezada de Lou
A mis hermanos : Mónica, Vinicio
Sobrinos: Mariana, Alejandra, Pablo, Diego
por su apoyo incondicional

A Victoria Bolaño Lucia Alonzo. Por su apoyo amistad y cariño

A la Licenciada Maria Elena Morales por se mi asesora

Al Doctor Sergio Castañeda y a toda su familia por su apoyo y amistad

Al Grupo APROBIDI por su colaboración y cariño.

A todos mis alumnos de Tai Chi Chuan que día con día ellos me enseñan a ser mejor maestro y mejor persona.

A los buenos maestros que e tenido puesto que me enseñaron el camino

A los malos que me enseñaron a valorar a los buenos.

A toda la Universidad de San Carlos de Guatemala Escuela de Ciencias Psicológicas desde el conserje asta el director por el trabajo que hacen.

INDICE

Prólogo	2
Capitulo I	3
Introducción	3
Tai Chi Chuan	4
Beneficios del Tai Chi Chuan.	4
Origen del Tai Chi Chuan	8
Estilos de Tai Chi Chuan	9
Tai Chi Chuan Efectos terapéuticos	12
El Tai Chi Chuan y la psicomotricidad	13
Aspectos psicoterapéuticos	14
El efecto preventivo del Tai Chi Chuan	14
Diabetes	15
Información sobre el Ejercicio para los Diabéticos	15
Descripción	17
d. Estrés emocional	25
e. Enfermedad	25
Factores hormonales	26
Estrés	25
"La Escala de Reajuste Social" de Thomas Holmes y Richard Rahe.	29
Forma de dominar el Estrés	32
La respiración	32
La relajación	33
El control del estrés puede ayudar a los diabéticos	34
Capitulo II	36
Técnicas y procedimientos	36
Tai Chi Chuan y la Diabetes tipo II	37
Proceso de Investigación:	37
Terapia:	38
Capitulo III	41
Presentación análisis e interpretación de resultados	41
Tabla De Resultados 1	41
Tabla De Resultados 2	42
Tabla de Resultados 3	44
Gráfica Nivel De Estrés	45
Capitulo IV	50
Conclusiones y Recomendaciones	51
Bibliografía	52
Anexos	55
Resumen	57

Prólogo

El presente trabajo de investigación presenta los resultados obtenidos con pacientes diabéticos que pertenecen a la organización APROBIDI (Asociación Pro - Bienestar del diabético) Antigua Guatemala, Hospital Pedro de Benthancourth la cual se ocupa de ayudar a personas mayoritariamente de la tercera edad que sufren un trastorno de niveles de azúcar en la sangre; diabetes tipo II. Este tipo de diabetes es causado por trastornos emocionales debido al estrés. En dicha asociación (APROBIDI) no existía un programa psicológico para enseñar a estas personas a controlar el estrés. El grupo se creó por la iniciativa del doctor Sergio Castañeda.

En vista de lo anterior, se detectó la necesidad de buscar una ayuda psicológica en apoyo al tratamiento por medio de fármacos en el control en el nivel de azúcar de los pacientes. Por lo que se realizó un trabajo experimental en donde se enseñó la técnica de Tai Chi Chuan para controlar la variable del estrés en una muestra de pacientes diabéticos cuyo cuadro clínico demostró un alto grado de estrés en los últimos 6 meses. Dicho estudio se apoyó en una muestra de sangre que se extrajo a los pacientes en donde se midió el nivel de azúcar a través de un glucómetro, los resultados fueron asesorados por un especialista en el área. El objetivo fue determinar la capacidad del paciente para mantener un nivel normal de azúcar en la sangre por medio del control de estrés y determina si el desarrollo del equilibrio emocional permitía al diabético del grupo APROBIDI (Asociación pro bienestar del diabético) mejorar u optimizar su salud integral.

La Técnica de Tai Chi Chuan es un antiguo arte marcial interno basado en el control mental. Se realiza con movimientos suaves, lentos que cultivan el enfoque interno y el libre flujo de energía. Este tipo de arte marcial quiere que la persona utilice la mente para enfocar y mover la energía interna. Algunas personas llaman al Tai Chi Chuan "Meditación en Movimiento". Tai Chi Chuan tiene sus raíces en la filosofía Taoísta de vivir en armonía en donde el practicante es al mismo tiempo su propio oponente (el Espíritu contra las manipulaciones del ego). Promueve la visión cabal, la dimensión exacta de la realidad, que es un factor que podría influir en el nivel de azúcar en la sangre de dichos pacientes.

El resultado obtenido en las pruebas de sangre antes y después de enseñada la técnica, no pudo comprobar a ciencia cierta si el Tai Chi Chuan lograba normalizar el nivel de azúcar en el organismo de los enfermos diabéticos pero si se comprobó que una atención personalizada y ejercicios constantes les permiten tener conciencia de ellos mismos y esto aumentaba su autoestima y deseo de vivir. El Tai Chi Chuan logró disminuir el estrés y regular la parte emocional de los pacientes dándoles paz, durante el periodo de entrenamiento.

Capítulo I

Introducción

En la actualidad el 90% de los pacientes diabéticos experimentan un alto grado de estrés provocado por causas del ambiente político, social, familiar y de trabajo por esta razón el costo del tratamiento de dicha enfermedad se ve incrementado por los medicamentos, exámenes de laboratorio, honorarios médicos e incluso los hábitos alimenticios tienen que cambiar por alimentos más saludables y no por ello más baratos. Por otra parte, el beneficio de las dietas, atención médica y medicamentos se ven mermados por el estrés al que están sometidos los pacientes.

En vista de lo anterior, se determinó la posibilidad de utilizar medicina alternativa a través de la técnica de Tai Chi Chuan, la cual se explicará con mayor detalle más adelante, para ayudar a la disminución del estrés y por consiguiente disminuir el costo del tratamiento médico y mejorar el nivel de vida de los pacientes por el mantenimiento del adecuado nivel de azúcar en la sangre de los pacientes. Adicionalmente, con este estudio se demostró que ningún tratamiento médico será efectivo si no va acompañado del equilibrio emocional y actitud positiva del paciente, por lo tanto el paciente diabético podrá convertirse en un colaborador directo en su proceso de curación.

Para realizar el trabajo de investigación, se contactaron distintas instituciones que realizan tratamiento de los pacientes diabéticos. Se encontró en la Antigua Guatemala en el Hospital Pedro de Benthancourth a una Organización llamada APROBIDI (Asociación pro bienestar del diabético) y con la asesoría del doctor Sergio Castañeda especialista en medicina interna, quien fue el fundador de este grupo. Con el propósito de apoyar a personas diabéticas de la tercera edad intentaba controlar el nivel azúcar, por medio de ejercicios aeróbicos.

Esta institución está formada por 24 pacientes comprendidos entre los 40 y 70 años que padecen de Diabetes tipo II o Diabetes Mellitus la cual es causada por un conflicto de resistencia, el cual consiste en negarse u oponerse a algo y/o defenderse de alguien o de algo vivido aisladamente.

Los pacientes que padecen diabetes mantienen un alta grado de estrés el cual es ocasionado porque les es difícil aceptar los cambios tanto mentales como físicos, no se aceptan a sí mismos, tienen baja autoestima, viven los errores del pasado y la incertidumbre del futuro. La persona que padece Diabetes tipo II sufre un desequilibrio emocional, que es somatizado alterando el nivel normal de azúcar en la sangre.

El análisis anterior, nos propone la técnica de Tai Chi Chuan como una herramienta adecuada para superar tales problemas. A continuación se explicaran los aspectos más sobresalientes de esta técnica que le será de utilidad al lector para comprender los resultados obtenidos.

Tai Chi Chuan

Beneficios del Tai Chi Chuan.

La reducción del estrés, la eliminación de la ansiedad son algunas de las razones por las que las personas practican el Tai Chi Chuan. Esta técnica es considerada como una danza la cual al bajar el ritmo de los movimientos y hacerlos de forma lenta se controla la respiración logrando una tranquilidad que elimina la ansiedad.

El Tai Chi Chuan es conocido también como "la meditación en movimiento". La meditación puede reducir el estrés y el sentimiento de agobio. La claridad de la mente va de la mano con la reducción del estrés, con la reducción del estrés viene la habilidad de limpiar la mente y prestar toda la atención al momento presente. El Tai Chi Chuan es una de las prácticas que une la mente al cuerpo. Esta unificación lleva al cuerpo y a la mente al mismo lugar al mismo tiempo, de modo que se pueda experimentar plenamente el presente.

Si se vive el momento presente con claridad mental, no se hunde en los sentimientos de culpa y remordimientos de los eventos pasados que no se pueden cambiar. Ni se vive con temor de los eventos futuros que podrían o no suceder.

Como tantas actividades, el Tai Chi Chuan puede producir un sentimiento de logro y de éxito. Esto ayuda a sentirse mejor acerca de sí mismo y mejorar el sentido de vida. Sin embargo, el Tai Chi Chuan va más allá. Los sentimientos de logro adquiridos a través del Tai Chi Chuan deben provenir desde el interior de la persona. Se activan internamente en vez de ser producidos externamente. Los sentimientos de logro producidos externamente se adquieren a través de los demás según el nivel de aceptación de los mismos; la autoestima depende de cómo la persona es vista desde afuera. Mientras que los logros internos son estimulados y adquiridos las personas dependen de ellas mismas conservándolos o perdiéndolos. Los movimientos meditativos y lentos, liberan el estrés ayudando a sentirse mejor acerca de las situaciones de la vida.

La práctica regular del Tai Chi Chuan ayuda a desarrollar la disciplina, el autocontrol y la dedicación para hacer las cosas aunque no se tenga el deseo de hacerlas. Esto no quiere decir que se deba practicar si se está enfermo. Significa que se debe ser diligente.

El Tai Chi Chuan mejora la salud. Esto va desde la reducción del colesterol y de la hipertensión hasta la disminución del dolor de espalda y de la rigidez ocasionada por la artritis.

El Tai Chi Chuan logra un mejor balance. Se trata de la habilidad de mantenerse recto. Los movimientos lentos, el alzar las piernas, el girar el cuerpo aumentan la fuerza de las piernas, la coordinación del cuerpo, fortalece el dorso, básicamente los nervios y los músculos se comunican mejor. En una palabra, la persona se siente más segura parándose recta. Busca la armonía entre el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo del cerebro. Se sabe que un hemisferio trabaja todos los componentes intelectuales y el otro hemisferio todos los componentes emocionales. La armonía de los dos hemisferios da por resultado el balance entre lo que siente y piensa. Si inspira profundamente con los hombros relajados y el abdomen expandido, obtiene más oxígeno y exhala más dióxido de carbono. El inhalar lentamente también ayuda a reducir el ritmo cardíaco, el corazón no tiene que esforzarse tanto para llevar el oxígeno a todo el cuerpo. La persona está acostumbrada a expandir el pecho al respirar lo que da por resultado que sólo se utiliza un treinta por ciento de la capacidad pulmonar creando tensión al respirar. La respiración lenta y profunda expandiendo el abdomen al inspirar y contrayendo el abdomen al expirar logra que los pulmones alcancen su máxima capacidad ello da por resultado una mejor oxigenación del organismo por medio de la sangre. La respiración está íntimamente relacionada con las emociones al aprender a respirar lenta, profunda y suavemente se le envía un mensaje al cuerpo y a la mente, un sentimiento de seguridad y tranquilidad al eliminar el estrés.

El Tai Chi Chuan da flexibilidad y coordinación muscular. A través de los movimientos relajados suaves y dinámicos. Se adquiere más amplitud de movimiento en las coyunturas. Los movimientos lentos permiten la armonización entre los músculos que empujan y los que jalan, volviendo el movimiento más eficiente y una óptima coordinación corporal.

Comparado con otros ejercicios, el Tai Chi Chuan ayuda a adquirir la postura del siglo: cabeza erguida, hombros relajados, pecho fuerte pero no tenso, espalda recta y los pies firmes en el suelo. Las vértebras desalineadas pueden irritar los nervios e interrumpir la habilidad del cuerpo para mandar los mensajes por la espina dorsal a diferentes partes del cuerpo tales como: tejidos, huesos, glándulas y órganos. Todas las partes del cuerpo humano requieren las señales apropiadas del nervio para funcionar apropiadamente. Si la postura de la espina dorsal no es correcta puede interrumpir su sistema interno de comunicación, causando dolor eventual, disfunción de los órganos, músculos y decaimiento espinal.

La buena postura también ayuda al flujo de la energía de la espina dorsal, promueve una espalda más saludable por el uso balanceado de los músculos, y el individuo aumenta su autoestima.

El Tai Chi Chuan reduce la hipertensión arterial y el estrés baja el ritmo cardíaco, la presión arterial disminuye y el sujeto obtiene un mejor uso de su oxígeno lo que da como resultado una mejor forma de vida, una sonrisa en su cara y una actitud relajada.

Tai Chi es la abreviatura de Tai Chi Chuan, es un antiguo arte marcial interno, un arte marcial de la mente, enfocado hacia movimientos suaves, lentos que cultivan el enfoque interno y el libre flujo de energía. Este tipo de arte marcial es comparado con el arte de pelear sin enfoque mental, quiere que la persona utilice la mente para enfocar y mover la mente. Algunos incluso llaman al Tai Chi Chuan, "Meditación en Movimiento". Tai Chi Chuan tiene las raíces en la filosofía Taoísta de vivir en armonía.

El Tai Chi Chuan es un miembro de la familia de las artes marciales. Todas pertenecen a la familia llamada Wushu, que básicamente significa arte marcial" o actividades tradicionales de defensa propia practicada con o sin armas.

Las personas practican Tai Chi Chuan para perfeccionar los movimientos, para adquirir fuerza interior y para mejorar las artes marciales de combate. En el mundo occidental practican Tai Chi Chuan por la paz, la calma interior, el enfoque, la energía, el balance, aliviar el estrés, y controlar el cuerpo.

Entre otros beneficios que el paciente diabético puede obtener a través de esta técnica se puede resaltar que el Tai Chi Chuan adquiere un grado extra de estiramiento y de giro en cada movimiento, poniendo la atención en el mejoramiento de la salud. Con una práctica constante, los movimientos producen un profundo efecto en todos los sistemas del cuerpo porque reduce las tensiones, mejora la circulación y aumenta la fuerza y la flexibilidad. Se restablece la adecuada circulación y al liberar de tensión a los músculos, ligamentos y tendones, el Tai Chi Chuan ayuda a mejorar la fisiología del cuerpo, adquiriendo salud y manteniendo el correcto funcionamiento de todos los sistemas, órganos y tejidos.

El Tai Chi Chuan como sistema de ejercicio produce un efecto específico sobre los músculos. Cualquier ejercicio aumentará la fuerza de los músculos que intervienen en su realización. El Tai Chi Chuan es diferente de cualquier otro sistema, porque requiere el uso de casi los 600 músculos. El Tai Chi Chuan no produce la misma alteración del contorno muscular que otros ejercicios, ya que es un ejercicio equilibrado.

Para comprender los cambios que el Tai Chi Chuan origina, se considera primero la estructura muscular. Un músculo estriado está formado por pequeñas unidades, llamadas unidades motoras. Una unidad motora se define como un grupo de fibras musculares conectadas por una neurona. Hay tres tipos de fibras musculares que forman el músculo, y cada unidad motora tiene solamente un tipo de fibra. Estas fibras se diferencian por su rapidez de reacción, por la facilidad de agotamiento, y por si requieren oxígeno o no, como fuente de energía.

El número de fibras por músculo no cambia, pero el diámetro de cada una puede aumentar con el ejercicio; y con una adecuada enervación, fibras de un determinado tipo pueden convertirse en fibras de otra clase. Los ejercicios de resistencia aumentan la circulación de la sangre y favorecen el desarrollo de las fibras no fatigadas que utilizan oxígeno. Los ejercicios de fortalecimiento favorecen el desarrollo de las fibras de contracción rápida que no requieren oxígeno y que se fatigan rápidamente. Ciertos ejercicios o deportes, predisponen al desarrollo de un solo tipo de fibra, por eso, las personas que levantan pesas tiene musculatura diferente de las que salen a correr o danzan. El Tai Chi Chuan es un ejercicio de resistencia.

La mecánica del movimiento, es bastante simple. Un músculo se origina en un hueso y se inserta en otro. Un músculo produce movimiento por acortamiento o contracción, tirando de los huesos a los que está adherido. Forman un sistema de palanca con los huesos que se mueven, la orden para moverse viene de las moto neuronas. El cuerpo adquiere cantidades diferentes de unidades motoras, dependiendo de la fuerza que necesite para realizar una tarea, y de la velocidad a la que desea realizarla. El movimiento no es producido por un solo músculo, sino por un grupo, trabajando juntos en una articulación en todas direcciones. Por ejemplo, para doblar el codo, el músculo de la parte frontal del brazo se contrae mientras los músculos del hombro estabilizan la articulación del mismo. El músculo de la parte posterior del brazo tiene que relajar y estirar para acomodarse al movimiento. Al final, el músculo se contrae para controlar la cantidad de movimiento permitido.

Los músculos de un grupo están conectados junto a la espina dorsal, en el sistema nervioso un movimiento prepara a los músculos del cuerpo para el movimiento opuesto. El estiramiento, característica el estilo Taoísta, es un componente importante para generar fuerza muscular equilibrada. Por estar los músculos colocados de esta manera, la contracción muscular es más fuerte cuando sigue a un máximo estiramiento.

El proceso inverso es también cierto, un músculo puede relajarse y alargarse al máximo, después de una contracción máxima. La contracción y expansión alternativas que los movimientos de Tai Chi Chuan utilizan, hace pensar que parece que hubieran sido programados para reflejar esta conexión con la espina dorsal. El Tai Chi Chuan mejoró los reflejos, debido a que se usa los reflejos de la columna, para maximizar la eficiencia del movimiento

El estiramiento y la contracción, los movimientos del Tai Chi Chuan son también circulares con componentes diagonales y de rotación. Hay más músculos involucrados en el movimiento y ninguno de ellos se desarrolla más que los otros.

La clase de fibras musculares que se requieren para realizar máximos trabajos de corta duración son las de reacción rápida y se agotan con facilidad. En Tai Chi Chuan, se usa el cuadriceps para controlar los movimientos de sentarse y levantarse, pero junto con los tendones musculares de la parte posterior del muslo. Esto no producirá un duro y definido músculo cuadriceps, una pierna soportando el peso la otra pierna, se esta generando fuerza. Con el estiramiento y el equilibrio de ambos grupos de músculos, se desarrollaron los tendones que son efectivas para la resistencia. Estas fibras necesitan un alto aporte de oxígeno; aumentando automáticamente la circulación en el músculo. El Tai Chi Chuan, por consiguiente, es un ejercicio de resistencia que incrementa la circulación en los músculos. La fuerza se desarrolla lentamente y es un proceso; se enseñó a relajar los músculos y dejar que se contraigan. Muchas personas vinieron con un alto nivel de tensión muscular, creado por malos hábitos físicos, posturas inadecuadas o estrés emocional. Su sistema nervioso hace señales a los músculos para que se contraigan sin razón.

Los músculos tensos son frágiles, no fuertes, y un exceso de tensión produce movimientos rígidos y hace descender la circulación sanguínea. Practicando Tai Chi Chuan, se enseñó a usar el cuerpo de manera eficaz, mejora la postura y produce una buena base para usar naturalmente los músculos fuertes de las piernas, muslos, pelvis y espalda. El Tai Chi Chuan es un ejercicio total: desarrollo los músculos en todos los grandes grupos musculares, aumenta la fuerza, incluye estiramientos y desarrolla la resistencia. Pocas formas de ejercicio pueden ofrecer esta combinación de efectos.

Origen del Tai Chi Chuan

La técnica del Tai Chi Chuan surgió como leyenda, la cual fue adjudicada a Chang San - Feng, taoísta que vivió en el siglo 14 después de Cristo. Esta leyenda cuenta que al observar Chang San - Feng el combate de una garza contra una serpiente pudo descubrir en sus movimientos circulares de repliegue y ataque el secreto de la técnica del equilibrio absoluto del ser, encontrado los conceptos de fuerza y sutileza.

El Tai Chi Chan, se conoció hasta el siglo 18 , cuando fue introducido por Yang Lu-ch'an (1799-1872) en la Provincia del distrito de Hopen . Él fundó una escuela en Pekín para enseñar este arte.

La técnica del Tai Chi Chuan no sólo fue considerada un arte de autodefensa, sino también una terapia de curación.¹

¹ Tai Chi Chuan, Salud y Longevidad Peter Lim Tian Tek Tai Chi Chuan, historia y desarrollo "<http://www.taiji.zzn.com>

Wu Yu-seong obtuvo el primer manual escrito sobre esta técnica el cual fue escrito por Wang Chung-yueh. Este manual lo iluminó en los principios propuestos por su autor. Lo estudió con profundidad y elaboró dos tratados sobre el mismo posteriormente. A dichos tratados les llamó "Una Explicación de la 13 forma" y "Los 4 Caracteres las llaves Confidenciales", en donde expuso la sutileza y profundidad de las técnicas de Tai Chi Chuan. Estos documentos fueron estudiados por todos los alumnos de este arte. Fue el primer texto formal sobre la técnicas de Tai Chi Chuan el cual fue compartido de una generación a otra.

Wang Chung-yueh escribió un nuevo tratado llamado " La Técnica de la Yin Fu Lanza", en el año 1,791. A los 60 años de edad (1795). Se dedicó a ser maestro escolar.

En la actualidad sólo contamos con los anteriores documentos para respaldar la técnicas y el arte Tai Chi Chuan y los principios que lo sustentan.²

Estilos de Tai Chi Chuan

Actualmente, hay reconocidos seis estilos de Tai Chi Chuan. Para todas aquellas personas que se inician en el estudio de este arte y en especial para aquellos que no han practicado ninguna Arte Marcial y que están particularmente interesados en los efectos terapéuticos del Tai Chi Chuan. El estilo Yang es el más adecuado para los enfermos de Diabetes tipo II.

A continuación se explicarán brevemente tres de los estilos más importantes en orden histórico:

Estilo Chen

Esta es la forma más vieja de Tai Chi Chuan que se remonta al siglo XVIII después de Cristo y que aun se practica en la actualidad, Esta rama siempre se había pasado sólo a los miembros de la familia Chen y nunca fue enseñado a personas ajenas por considerarse un tesoro familiar. Sin embargo, Yang Lu-ch'an fue aceptado excepcionalmente como un alumno por haber demostrado atributos especiales para el aprendizaje de este arte. La principal característica de este estilo es el manejo de la energía interna en el arte de la defensa personal.

² Tai Chi Chuan, Salud y Longevidad Peter Lim Tian Tek Tai Chi Chuan, historia y desarrollo
["http://www.taiji.zzn.com"](http://www.taiji.zzn.com)

Estilo Yang

Los seguidores de esta rama reconocen Yang Lu-ch'an naturalmente como el creador de la Rama de Yang Tai Chi Chuan. La cual tuvo su origen a mediados del siglo XVIII después de Cristo. Esta técnica tuvo dos procesos de mejoras antes de ser implantado como arte marcial.

Esta técnica se caracteriza por movimientos de estilo más amplios, rítmicos y fluidos sin movimientos pesados. Se reconoce como la técnica más adecuada para la práctica de terapias porque a través de los movimientos permiten que la energía curativa que el cuerpo humano posee por naturaleza, circule con mayor facilidad permitiendo el logro del equilibrio físico y emocional.

El estilo Yang puede ser practicado por personas de cualquier edad y condición física por lo que los pacientes de Diabetes tipo II de la tercera edad están aptos para practicar esta técnica sin riesgo alguno y alcanzando los beneficios que anteriormente se detallaron.

El Tai Chi Chuan Lee's viene de la modificación del estilo Yang de la forma vieja, fue creada por el Doctor Lee Yin-ang entre los años 1960 y 1964 no hay registro exacto. La modificación es por los defectos que encontró la forma Yang y que eran muy repetitivos y manejaban más el lado derecho que el izquierdo; el doctor Lee modifico, dando a la forma más simetría y más belleza y menos repetitiva, manteniendo la esencia como arte marcial del estilo Yang.

Doctor Lee Yin-ang doctor, acupunturista, y maestro de artes marciales. Maestro en la esencia de Hsing- I, Pa- Kua, Tai Chi Chuan a escritos innumerables libros para América y Asia estudio 30 años artes marciales en china. Maestro de las artes marciales internas.

Este estilo fue el utilizado para tratamiento de los enfermos diabéticos (grupo APROBIDI) por considerarse más adaptable a sus necesidades.

Estilo Wu.

El fundador de esta rama era Wu Yu-wong quien aprendió la técnica Yang y a partir de ella creó un nuevo estilo combinando el estilo Yang (forma vieja) y el Chen (nueva forma). Los movimientos redondos son más pequeños "Se caracteriza por las espirales y círculos (Ch'an ssu ching) que surgen del principio llamado "enrollar el capullo de seda" y del contraste que se manifiesta entre los movimientos Yin y Yang. El ritmo es continuo, pero hay momentos en que se acelera e incluso se producen descargas explosivas, manifestándose así las características de las "Cinco energías que conforman la naturaleza" (fuego, tierra, metal, agua, madera). El estilo es amplio, abriendo y cerrando posiciones, con posturas bajas y muy enraizadas."

Puesto que esta forma es bastante difícil dominar no es recomendable ser utilizada por personas comprendidas en la tercera edad.³

Otros términos importantes a resaltar en el presente estudio y que se utilizarán como apoyo en el programa piloto son los siguientes:

Terapia de la bioenergía: se refiere al uso de la energía interna que hace referencia en la explicación de la técnica del Tai Chi Chuan, la cual busca el equilibrio interno físico y emocional que da como resultado la vida misma.

Terapia Gestalt: es una terapia que obliga al paciente a vivir el aquí y ahora. Refleja la figura y fondo da una perspectiva diferente de ver la vida. Por ejemplo: El paciente al tener contacto con su cuerpo puede sentir el nivel de estrés y detectar las razones por las cuales se produce, que generalmente suele ser por experiencias vividas en el pasado,

El concepto Gestalt utiliza el cuerpo para suprimir el estrés, ya que el cuerpo no puede vivir en el pasado ni en el futuro, él solo puede vivir el presente. Al conectar la mente al cuerpo no se permite que la mente viaje y se logra bajar el nivel de estrés y ansiedad de la persona. Esto obliga a la mente a que se concentre, utilizando la respiración como primera herramienta. La posición de los brazos, piernas, cintura, espalda, cuello, cabeza, todo simultáneamente y en armonía, se sincronizan buscando que los movimientos suaves y relajados obligan a la mente al aquí y ahora, obligando a reaccionar a los eventos de presente eliminando el estrés del pasado.

Terapia cognoscitivo conductual: funciona en el Tai Chi Chuan de modo que los movimientos repetitivos y la información relacionada con ellos permite un cambio de conducta en la persona. Los movimientos lentos y controlados y repetitivos crea un acondicionamiento sistemático en la personalidad del alumno volviéndolo con más paciencia y con más control de sus emociones. (es importante aclarar que en esta técnica control no es lo mismo de reprimir).

Control es sufrir la emoción consiente de ella pero solo el tiempo que dura y no alargarla por conveniencia del ego.

Músicoterapia: en el Tai Chi Chuan moderno, se incorporó un elemento muy importante que permite al alumno entrar más rápido a un nivel de relajación ya que la música crea en el cerebro una reacción tranquilizante producido por las ondas alfa que produce la música clásica o suave de naturaleza (sonido de agua, aves, viento etc.)

³ Author Lee Yin-Aang The Genuine Tai Chi Translators Y.P. Mark K.W. Loke 1964 Publisher Unicorn Press P.O. Box No. 244 Hong Kong Printed in Hong Kong Pag 100 a la 200

Terapia de meditación: trabaja el aquí y ahora, este ejercicio de meditación permite que la persona se centre su mente en una sola cosa entrenando su mente para que tenga mayor conocimiento de si mismo. Aumenta el nivel de concentración y no permite que pensamientos negativos que no se quiere penetre en la mente de la persona. La meditación conecta la mente con el presente y no permite sufrir con eventos del pasado o del futuro. Se buscan soluciones no se crean problemas. Trata de ver los problemas de una perspectiva diferente donde no se es protagonista, se toman las cosas de manera impersonal y se encuentra mejores soluciones, sin que las emociones alteren el buen juicio.

Terapia del auto conocimiento: Afirma que existe unión entre la mente y el cuerpo. Los movimientos lentos y controlados mantienen la mente concentrada en la forma y velocidad del movimiento lo cual permite que el individuo esté consiente de su propio cuerpo. El cuerpo está relacionado con las emociones ya que cuando se está triste la respiración cambia y nuestra postura cambia igual que cuando se está enojado o alegres o si se encuentran estresados, igual nuestro cuerpo en su parte interna cambia y somatiza, primero en forma de enfermedades pasajeras y si se continua el nivel de estrés la enfermedad se agrava.

Si se tiene conocimiento de la persona antes que suceda cualquier percance, podemos modificar nuestra conducta y evitar la enfermedad como consecuencia de la experiencia negativa vivida. El auto conocimiento, permite que la persona suba su auto estima, estimulando su lado positivo y aceptando y superando la parte negativa.

Tai Chi Chuan efectos terapéuticos

El Tai Chi Chuan para prevenir las enfermedades, conservar y vigorizar la salud, puede ayudar a numerosos terapeutas a descubrir una mayor comprensión de la unidad de cuerpo, mente y espíritu. Su práctica garantiza progresivamente un equilibrio psicosomático, logrando una mayor armonía con uno mismo y con el entorno, permitiendo remediar los desequilibrios de las condiciones en que se vive, producto del andar agitado y brusco, exterior e interior.

El Tai Chi Chuan es el arte marcial de la acción. Su práctica desarrolla una energía que se va refinando progresivamente y aumenta la capacidad de estar activo con atención, flexibilidad y calma, (firme pero no tenso). Es notable la regulación de la energía.

Esta armonización aumenta con la práctica y cada uno desarrolla en sí mismo el Tai Chi Chuan que se manifiesta no solamente en el ejercicio específico sino también en la vida cotidiana.

Influye en el sistema nervioso. La tonificación equilibrada del sistema nervioso es la realización unificada de los movimientos. Es beneficioso para el cuerpo. Esta relación entre el sistema nervioso y la motricidad desarrolla la capacidad de la atención, la calma y la movilidad.

Los movimientos fluidos circulares mejora la circulación de la sangre, regulan la tensión arterial y aumenta la regeneración de células.

La respiración abdominal tiene un gran beneficio en el campo terapéutico.

En la práctica el abdomen está flexible y el pecho relajado, convirtiendo la respiración en profunda, lenta, uniforme y suave, dando un mayor equilibrio en el funcionamiento del sistema respiratorio.

El Tai Chi Chuan mejora la digestión. Sus movimientos activan el funcionamiento intestinal y la respiración abdominal relaja el estómago, particularmente necesaria para las personas de edad.

El Tai Chi Chuan y la psicomotricidad

Durante la práctica debe existir una relación entre la flexibilidad y la estabilidad, la respiración, la continuidad y la fluidez del movimiento. La perfecta armonía entre todos estos factores hacen resaltar los beneficios del Tai Chi Chuan sobre la tonicidad y la motricidad.

Todos los movimientos se realizan de forma unificada, sin interrupciones. Los movimientos parten de la cintura en donde está situado el centro de gravedad del cuerpo (la cintura es el amo, el cuerpo los sirvientes).

La forma circular de los movimientos, la experiencia de la energía y su dirección, interior y exterior, constituyen la base de este principio de la unidad.

El ejercicio del Tai Chi Chuan ayuda progresivamente a sentir la unión entre relajación y estabilidad en el movimiento. En la práctica se enseña a guardar la energía que no es débil ni rígida. Así el cansancio, la desesperación y la discontinuidad del gesto ceden poco a poco a una armonía de gestos y posturas. Este aspecto está relacionado en una regulación de la respiración que se hace más profunda, lenta y regular. Contribuye asimismo a un mejor empleo y a un control más consciente de la energía, descubrir con atención la relación entre la dirección del movimiento, la flexibilidad y la respiración abdominal es el medio para alcanzar este equilibrio.

En el tratamiento de las personas con problemas de psicomotricidad, el aporte del Tai Chi Chuan puede ser muy benéfico.

Dos aspectos importantes aparecen relacionados con este tema: la globalidad del movimiento y las posturas ayudan a la persona a sentir una parte del cuerpo en relación con su cuerpo entero, por otra parte la práctica despierta una sensibilidad que contribuye a integrar la parte corporal disminuida. En el caso de lesiones perdurables y difíciles de sanar, los ejercicios del Tai Chi Chuan pueden desarrollar una percepción más unificada del cuerpo y a la vez contribuir a una mejoría.

Aspectos psicoterapéuticos

La inhibición del cuerpo puede expresar la pena, la angustia, la desconfianza consigo mismo, etc. La práctica del Tai Chi Chuan puede contribuir a remediar y favorecer una armonización y una liberación progresiva del movimiento, de la respiración y de la atención. La práctica lleva a sentir la fluidez de los gestos, hallarse arraigado a la tierra, descubrir la suavidad en la actividad que influye sobre la mente y percibir cómo nos volvemos menos rígidos y más flexibles.

La conciencia de uno mismo en la acción, una mayor percepción del espacio; desarrolla a la vez una diferenciación y una unificación entre uno mismo y el exterior, entre dentro y fuera.

La atención en la respiración permite que poco a poco las imágenes y los pensamientos se expresen sin que sea invadido por esa actividad interior. La práctica percibe el movimiento de la energía interior, a sentir y a contener la ola de la actividad mental y emocional sin huir y sin luchar. Desarrolla la capacidad de percibir las imágenes y los sentimientos inconscientes que se corresponde, también al principio de atención y de no luchar que es la base del Tai Chi Chuan. Comporta un beneficio terapéutico al practicar con constancia.

Tradicionalmente se ha dicho que el Tai Chi Chuan favorece la longevidad. La práctica del movimiento y la circulación de la energía, la acumulación del aliento en el abdomen produce un efecto regenerador.

El aliento interior es la fuerza vital. Cuando se dice que el Tai Chi Chuan es benéfico para la longevidad, la práctica contribuye a un mejoramiento y a una regeneración celular de todas las partes de nuestro cuerpo, y que el aliento interno unificado proporciona una salud vigorosa.

El efecto preventivo del Tai Chi Chuan

La práctica constante desarrolla un equilibrio interior entre el cuerpo y la mente. Las energías sueltas en el cuerpo provocan las enfermedades cuando las mismas circulan de una forma desordenada. Ayuda a sentir, a unificar y a guiar estas energías. La medicina tradicional china atribuye las enfermedades a un desequilibrio entre el Yin y el Yang, para regularlo es necesario disminuir el exceso de uno y evitar la insuficiencia del otro. La armonía de la práctica aparece aquí en su dimensión psicosomática.

El Tai Chi Chuan favoreciendo este equilibrio y esta unificación interna, permite transformar la tensión y depresión que se encuentra en la vida cotidiana. Encontrar esta fuente de unidad que puede aportar el Tai Chi Chuan no es un repliegue sobre la práctica misma, ofrece la posibilidad de Sentirse “vivo” para actuar con estabilidad y confianza. ⁴

Diabetes

Diabetes es una enfermedad que afecta la manera en la que el cuerpo aprovecha los alimentos. Esto debido a que un órgano del cuerpo llamado páncreas, deja de funcionar parcial, o totalmente; clasificándose así esta enfermedad en Diabetes tipo I y Diabetes tipo II.

En la Diabetes tipo I, el cuerpo destruye las células del páncreas que producen insulina, en la mayoría de los casos hasta una totalidad quedando así el cuerpo, sin producción de insulina. La diabetes Mellitus tipo I, es conocida por mucha gente como "Diabetes Juvenil" porque usualmente comienza en la niñez o en la juventud y se da en niños y jóvenes delgados, aunque puede presentarse en cualquier edad.

Sin insulina, el cuerpo no puede controlar los niveles de azúcar en la sangre. Y sin insulina se ocasionaría la muerte. Por ello, las personas con Diabetes tipo I deben de inyectarse por lo menos una vez al día, (dependiendo do del caso).

Información sobre el ejercicio para los diabéticos

El ejercicio físico regular diario, forma parte junto con la dieta y la insulina o las pastillas del tratamiento de la diabetes. La actividad física es benéfica y necesaria para todo el mundo, pero para el diabético es indispensable.

El ejercicio es benéfico porque:

- ☉ Disminuye el azúcar en sangre durante y después del ejercicio.
- ☉ Hace que la insulina dentro del cuerpo funcione mejor.
- ☉ Hace que sea menos la cantidad de pastillas o de insulina.
- ☉ Hace que mejore la tensión arterial.
- ☉ Contribuye a que se pierda peso, junto con la dieta si se tiene sobrepeso.
- ☉ Favorece el que baje el colesterol en la sangre.
- ☉ Contribuye a que mejore el funcionamiento del corazón y de la circulación
- ☉ Mejora el estreñimiento.
- ☉ Hace que la persona se sienta mejor, alivia el estrés y las tensiones.
- ☉ Contribuye a que el cuerpo este más elástico.

⁴ Prof. RODOLFO GALLO Escuela Continental (Escuela De Pekín) Revista Yin Yang Boletín sobre las Artes del Lejano Oriente de la Asociación Catalana de Choy LiFut - Tai Chi Chuan - Chi Kung. Núm. 6. taji.tsx.org

Pero el ejercicio también tiene sus riesgos que serán mínimos, si se sabe hacerles frente.

Estos riesgos son:

La disminución de azúcar es el riesgo más importante y más frecuente en los diabéticos en tratamiento con insulina o pastillas sobre todo en aquellos que están bien controlados. Puede aparecer durante, después o incluso 5 ó 6 horas después del ejercicio. Suele presentarse cuando hace más ejercicio que el que se hace todos los días. Al iniciar el ejercicio físico si antes no se hacía, o si se aumenta la cantidad de ejercicio y se hace de golpe.

- ☉ Tiene problemas de corazón si se comienza a hacer ejercicio sin consultar previamente con el médico.
- ☉ Empeora la vista, si se tiene dañada, si practica deportes violentos, intensos, o que impliquen que lleve baja la cabeza (por ejemplo boxeo, levantar pesas, natación, etc.).
- ☉ Se dañan los pies, se tiene mala la circulación, hay que tener cuidado con los zapatos se usa, el tipo de ejercicio y el terreno en el que se hace (por ejemplo correr por un terreno muy desigual, etc.).

Recomendaciones:

- ☉ El ejercicio físico que se recomienda es el de baja resistencia como andar, bicicleta, esquí, tenis, fútbol y otros deportes de equipo. Para las personas mayores se recomienda ejercicio moderado como pasear, el golf, los bolos, la jardinería.
- ☉ No se recomienda aquellos deportes arriesgados o intensos como el alpinismo, el boxeo, el culturismo, bucear, levantamiento de pesas.
- ☉ El ejercicio físico se inicia con una duración e intensidad cortas, para ir aumentando progresivamente.
- ☉ El ejercicio físico se realiza con regularidad, siempre el mismo número de veces por semana, a ser posible a la misma hora, mejor después de alguna de las comidas más fuertes (comida y refacción).
- ☉ El tiempo de hacer ejercicio sea siempre el mismo.
- ☉ El ejercicio acompañado (un amigo, un familiar, otras personas que hagan ejercicio).

No practicará deporte o ejercicio cuando se tenga el azúcar de la sangre alto, alto también en la orina.

Para evitar los riesgos o problemas que pueden surgir con el ejercicio se recomienda:

- ☉ Se debe llevar una tarjeta o carné que le identifique como diabético.
- ☉ Se hace un auto análisis antes y después del ejercicio.
- ☉ Se debe de beber bastante liquido y no hacer ejercicio en días muy calurosos y/o en las horas en las que hace más calor.
- ☉ Alimentación, respete el horario de comidas y tome las 5 ó 6 comidas diarias.
- ☉ Si sé esta en tratamiento con pastillas (sulfonilureas) pasado tres horas después de hacer ejercicio se debe comer.

- ☉ Si está en tratamiento con insulina, se inyecta en la zona que menos vaya a ejercitar, se inyecta en el abdomen.
- ☉ Si está en tratamiento con pastillas o insulina evite hacer ejercicio en el momento de máxima acción de la medicación.
- ☉ Si el ejercicio supera la hora de duración tome suplemento de azúcares preferiblemente lentos.

Si en algún momento dado tiene que hacer más ejercicio del que hace todos los días se recomienda:

- ☉ Tome más cantidad de azúcares lentos, por ejemplo 6 galletas ó 40 gr. de pan ó dos plátanos ó dos vasos de leche ó dos vasos de zumo ó dos rajadas de melón por cada hora de ejercicio que haga (Serían 20 gr. de azúcares lentos).
- ☉ Hacer autoanálisis antes y después del ejercicio.
- ☉ En las excursiones de larga duración como excursión a pie, en bicicleta y esquí se disminuirá en un tercio la dosis total de insulina y tomará más cantidad de azúcares lentos.
- ☉ Si padece de la vista, o del corazón o del sistema nervioso (por ejemplo no siente bien en sus pies) evite ejercicios violentos, intensos o de fuerza o en los que tenga que bajar la cabeza (éstos sólo sí usted padece de la vista y tiene retinopatía proliferativa).
- ☉ Lleve siempre con usted azúcares (2 ó 4 dulces, etc.)
- ☉ No olvide consultar con su médico antes de empezar a realizar cualquier tipo de ejercicio.

Descripción

Aunque la medicación es esencial para el tratamiento de las personas con Diabetes Mellitus Insulina Dependiente tipo I y para muchas con Diabetes Mellitus No Insulina Dependiente tipo II, el estilo de vida juega un papel muy importante en el tratamiento de estos pacientes. El manejo y progresión de la diabetes están ligados estrictamente a la conducta.

Los pacientes con diabetes deben de estar preparadas para afrontar la enfermedad de tres maneras.

- ☉ Plan apropiado de control de dieta y peso.
- ☉ Actividad física.
- ☉ Medicación (sí es necesaria).

Varios especialistas estarán involucrados en el cuidado del diabético. La familia, pediatras médicos generales, internistas, endocrinólogos y diabetólogos, también supervisarán el cuidado médico. Las consultas con especialistas son necesarias si aparecen complicaciones.

Si tiene diabetes, tiene la responsabilidad del manejo de la enfermedad día a día. Esto incluye la administración de insulina o la administración de

Hipoglucemiantes orales, también la colaboración en el control y análisis de la concentración de glucosa en sangre, en la dieta y el régimen de ejercicios recomendado por el médico.

Nutrición.

Una dieta apropiada es esencial. De hecho para muchos pacientes con diabetes tipo II un programa de control de peso para tratar la enfermedad. Se elabora una dieta específica para cada individuo orientada, básicamente, hacia la reducción de peso mediante un control individual y el establecimiento de unos patrones de comida. Para conocer cual es el peso y talla ideal se puede recurrir a tablas ya establecidas. Si el peso excede en un 20% o más el valor que indica la tabla y no es exageradamente musculoso, padece de sobrepeso. Las bebidas alcohólicas agravan la diabetes. Se debe de limitar el consumo de alcohol.

El alcohol es una fuente de calorías concentrada, y el consumo complica el control del peso.

La meta de las dietas es doble. Por una parte le ayudará a controlar la concentración de glucosa. Por otra parte, le ayudará a controlar y reducir el peso. La obesidad aumenta la necesidad que el cuerpo tiene de insulina porque la comida extra contribuye a aumentar la cantidad de glucosa en el sistema. El resultado es que el control de la concentración de glucosa en sangre se vuelve difícil y el riesgo de complicaciones se incrementa.

Los diabéticos deben regular cuidadosamente el consumo de hidratos de carbono (azúcar y almidones), grasas y proteínas. El dietista le organizará un programa adecuado. Se debe evitar el consumo de azúcares, tales como pasteles, bombones o bebidas dulces. Es conveniente incluir en la dieta alimentos ricos en fibra tales como el pan de trigo y centeno, frutas y vegetales.

Ejercicio

El ejercicio es otra parte importante en el tratamiento de los diabéticos. El ejercicio regular ayuda a mantener el peso adecuado, pero más importante todavía es el beneficio sobre el aparato circulatorio.

Los músculos utilizan más glucosa durante el ejercicio vigoroso, lo cual ayuda a que el nivel de glucosa disminuya.

El médico le ayuda a establecer un programa de ejercicios. Existe un discusión en cuanto al régimen de ejercicio más adecuado para diabéticos. Si

éste es muy intenso disminuirá el nivel de glucosa en sangre, y debe estar preparado ante la posibilidad de un nivel muy bajo.

Una buena práctica es beber leche y carbohidratos 30 minutos antes del entrenamiento. Es conveniente tener siempre a mano un carbohidrato de acción rápida (por ejemplo una tableta de glucosa) ante la posibilidad de que aparezcan síntomas de hipoglucemia (nerviosismo, debilidad, hambre etc.). Si tiene diabetes tipo I, procure no realizar el ejercicio en los momentos de máximo efecto de la inyección.

Medicación

En principio, la insulina es una droga utilizada por diabéticos menores de 40 años, mientras que los hipoglucémicos orales los utilizan personas que han desarrollado la diabetes después de esta edad, aunque hay excepciones a esta regla.

Como su nombre indica, los pacientes con diabetes tipo I requieren insulina, y aquellos con diabetes tipo II pueden o no requerir medicación. De todas formas, en todos los diabéticos, el factor más importante en el uso y dosis de los medicamentos es la voluntad individual de seguir la dieta y los ejercicios.

La decisión de usar insulina o hipoglucemiantes está basada en el grado de severidad de la diabetes. Para una persona obesa con diabetes tipo II, la dieta, acompañada por un régimen de ejercicios, será la solución. Si con estas medidas no se controla la enfermedad, su médico puede prescribir inyecciones de insulina o medicación oral.

Para una persona con diabetes tipo I, serán necesarias dosis de insulina, pero éstas dependerán, en parte, del cuidado que tenga en su dieta y ejercicio.

Insulina

La insulina puede ser de varios tipos y varias características. Algunas se obtienen del páncreas de gatos y perros pero la tecnología en años recientes, ha hecho posible conseguir la producción de insulina sintética.

Algunas variedades de insulina actúan rápidamente y otras actúan en un periodo más largo. El tipo de insulina, cantidad, períodos de tiempo etc. La medida que se toman, según la necesidad del diabético. Una sola inyección de insulina retardada a la mañana suele ser lo más habitual, aunque puede ser necesaria una mezcla de insulina *regular* con la retardada, e inyecciones adicionales a lo largo del día. El médico determinará qué es lo mejor en su caso.

Para aquellos pacientes con una diabetes muy inestable, que estén preparados para llevar a cabo un programa elaborado, la mejor opción será la inyección de insulina de acción rápida antes de cada comida. Las dosis dependen de la medida de la concentración de glucosa en sangre en ese momento. Este régimen es el llamado "terapia intensiva de insulina".

El uso de una bomba de insulina ayudará a las personas con diabetes inestable. La bomba de insulina es un aparato de batería preparado para liberar continua y automáticamente una dosis de insulina a través de la aguja que se pincha en la piel del abdomen o brazo.

Hipoglucemiantes orales

Son medicamentos que estimulan el páncreas para incrementar la producción de insulina y se usan en una tercera parte de los pacientes con diabetes tipo I. Están indicados para los diabéticos incapaces de controlar la concentración de glucosa únicamente con dieta.

Prevención

No se conoce prevención alguna para la diabetes tipo I, pero la obesidad está muy asociada con el desarrollo de la diabetes tipo II, en personas mayores de 40 años. La reducción de peso puede ayudar a disminuir su desarrollo en algunos casos. Si el peso está un 10% o más por encima del recomendado para la talla y tamaño, hay algún diabético en la familia y es mayor de 40 años debe de reducir el peso. Una vez diagnosticado de diabetes, hay una serie de medidas que debe de tomar para limitar el desarrollo y la aparición de posibles complicaciones. Un buen programa de ejercicios es crucial. Si es fumador la diabetes debe proporcionar le la motivación que necesita para dejar de fumar. Fumar es un riesgo adicional para los diabéticos. A esto se suma, además, el riesgo de enfermedades de corazón y otros efectos.

El cuidado de los pies es muy importante para los diabéticos por los frecuentes problemas, causados por la alteración de la función nerviosa y estrechamiento de las arterias de la parte baja del cuerpo, que limita el riego sanguíneo de los pies. Use zapatos apropiados. Esto minimiza el riesgo de aparición de callos, granos y ampollas.

Si la circulación es alterada, cualquier herida pequeña como una ampolla,

uña encarnada etc., puede llegar a una infección grave o en gangrena. Si los nervios están dañados, los callos pueden acabar en úlceras difíciles de curar. El médico debe recomendarle la visita a un podólogo para que le dé instrucciones y le proporcione un cuidado conveniente de las uñas, callos, etc.

Enfermedad antigua, remedios nuevos.

“Mas de 120 millones de personas en todo el mundo padecen diabetes”. La gravedad y la proliferación de este trastorno han llevado a los científicos a profundizar las investigaciones en búsqueda de formas para prevenirla y tratarla. El trabajo de los investigadores de todo el mundo ha generado importantes avances, en particular en el siglo veinte, aunque las descripciones medicas de la diabetes datan por lo menos del año 1500 antes de la era cristiana, hace casi 3500 años. Los antiguos griegos nos legaron el nombre de Diabetes, que significa "pasar a través". Posteriormente se agrego el vocablo latino mellitus, "dulce o amielado", para formar el término médico actual de diabetes mellitus.

Pese a que la diabetes es un trastorno que se conoce desde hace miles de años, el tratamiento era muy rudimentario. Hasta hace muy poco tiempo, el único tratamiento posible era seguir una dieta especial, hacer ejercicio y controlar el peso. Pero en 1921, se pudo obtener una sustancia notable: la insulina.

El descubrimiento de la insulina fue un importante avance en la medicina moderna que salvo la vida de millones de diabéticos.

Las investigaciones sobre la diabetes continúan avanzando a pasos agigantados. Continuamente se desarrollan nuevos procedimientos para ayudar a las personas a controlar la enfermedad. Por ejemplo, ya es posible que el enfermo compruebe por sí solo el nivel de azúcar en la sangre, uno de los progresos más importantes en el cuidado de la diabetes desde el descubrimiento de la insulina.

En vez de depender de la consulta medica para conocer el nivel de azúcar sanguíneo con cierta regularidad, el diabético se vale de un mecanismo de prueba sencillo para llevar un control de nivel de azúcar sanguíneo con la frecuencia necesaria, incluso varias veces al día.

Se puede controlar mejor la diabetes, obtener mayor energía y llevar una forma de vida mas libre y flexible.

El buen control de la diabetes trae consigo otras ventajas, el mantener los niveles adecuados de azúcar en la sangre, aminorar la progresión de las complicaciones a largo plazo de la enfermedad, tales como problemas de ojos, nervios, riñones, pies, piel y sistema cardiovascular. Un mayor control. Reduce los riesgos de desarrollar tales complicaciones.

¿Porqué los diabéticos tipo I deben inyectarse? Es necesario que las personas con diabetes de este tipo o también llamada "Insulinodependiente", se inyecten insulina bajo la piel, en la grasa, para que esta pueda trabajar. No es posible administrarse insulina con píldoras. Los jugos contenidos en el estómago destruirían la insulina antes de que esta comience a trabajar. Los científicos están buscando formas alternas para administrar insulina, pero hasta la fecha, las inyecciones son el único método.

Los síntomas de la Diabetes tipo I

La diabetes tipo I, usualmente aparece rápidamente. Los síntomas son:

1. Niveles elevados de azúcar en la sangre. (Hiperglucemia)
2. Niveles elevados de azúcar en la orina.
3. Frecuentes ganas de ir al baño a orinar.
4. Hambre excesiva.
5. Sed excesiva.
6. Pérdida de peso extrema.
7. Debilidad y cansancio.
8. Cambios bruscos en estado de ánimo.
9. Vómito.

¿La Diabetes es una enfermedad contagiosa? No, definitivamente la diabetes no es una enfermedad transmisible.

¿Que significa vivir con Diabetes tipo I? La gente con diabetes tipo I puede tener una vida normal, feliz y sana. Se debe de seguir con el plan de tratamiento asignado por el médico, cuya finalidad es mantener los niveles de azúcar lo mas cerca posible a lo normal.

1. Un plan de tratamiento puede incluir los siguientes puntos:
Insulina. Es la hormona que baja los niveles de azúcar del cuerpo. El Médico asignara las dosis correspondientes, los tipos de insulina y los horarios de aplicación.
2. Alimentación. Es lo que eleva los niveles de azúcar. Es conveniente tener un plan alimenticio balanceado, también asignado por un especialista, ya sea un nutriólogo un dietista o bien el propio médico.
3. Ejercicio. El ejercicio reduce los niveles de azúcar.
4. Pruebas de sangre y orina. Las pruebas de azúcar en sangre y orina, permiten apreciar si los niveles de azúcar son altos, bajos o normales. Las pruebas son muy simples, basta con extraer una gota de sangre de las yemas de los dedos con la ayuda de una lanceta y realizar la medición con ayuda de una cinta reactiva. De manera visual o con un medidor electrónico.

Complicaciones

Hiperglucemia.

La hiperglucemia es la cantidad de azúcar en sangre mayor a lo normal. Se puede presentar por exceso de alimentación, falta de insulina o por alguna otra enfermedad que altere el aprovechamiento de la insulina. Puede ser un signo de que la diabetes no esta bien controlada.

Hipoglucemia. La Hipoglucemia es la falta de azúcar en el cuerpo. Se presenta por exceso de insulina, por falta de alimentación o por exceso de ejercicio. ⁵

Tratamiento natural de la diabetes.

a. Alimentación:

Será rica en fibras vegetales porque favorecen una absorción lenta de la glucosa, con lo cual no se producirán elevaciones bruscas en la sangre, la fibra combate el estreñimiento, que es importante eliminar para evitar putrefacciones intestinales que perjudicarían para un buen control de la glucosa por parte del páncreas. La fibra ayudará a mantener un peso adecuado; “80 por ciento de los diabéticos están por encima de su peso, y regula los niveles de colesterol en sangre”.

Alimentos que se pueden tomar:

- ☉ Verdura gratinada o al vapor
- ☉ Cebolla y ajo, especialmente crudos
- ☉ Ensalada de verduras amargas: endibias, diente de león, alcachofales
- ☉ Pan integral, pastas integrales, bollería integral, arroz integral cereales integrales, harina integral
- ☉ Requesón, leche ácida, yogur, kéfir
- ☉ Ensalada: col blanca, lechuga, berros, rábano picante, espinacas tiernas, zanahoria
- ☉ Sopas de verduras con cereales
- ☉ Semillas: nueces, almendras, sésamo, pipas: no más de una cucharada por día.
- ☉ Levadura de cerveza: echar una cucharada a la ensalada o tomar 4 comprimidos al día.
- ☉ Copos de avena: 250 gr. por día (éste cereal está especialmente indicado en ésta dolencia)
- ☉ Legumbres: soja, lentejas, garbanzos, judías
- ☉ Aceites vegetales: oliva o girasol
- ☉ Fruta: no se debe consumir en exceso, sobre todo la que contenga mucha azúcar (cerezas, ciruelas, sandía, melón, plátano)

⁵ YUPIMSN SALUD ENFERMEDADES
DIABETES <http://www.yupimsn.com>

Disminuir la ingesta de carne a 1 ó 2 veces por semana, especialmente el cerdo y sus derivados no deberá comerse por producir subidas y descontrol de los azúcar en la sangre (embutidos, jamón serrano, jamón york, foie gras, mantecados o bollería hecha con la manteca del cerdo). Evitar el azúcar blanco, la morena y la fructosa, los productos hechos con harinas blancas o refinadas (pan, pastas, bollería, etc.)

Tampoco es aconsejable el alcohol porque produce bajadas bruscas de glucosa con malestar, sudoración y pérdida del conocimiento. Se debe comer despacio, masticando bien los alimentos, en un ambiente tranquilo, evitando comer mucho.

Plantas medicinales:

- ☉ Vaina de las judías: 7 vainas en un vaso de agua. Se hacen en infusión y se toma de 1 a 3 veces al día
- ☉ Hojas de nogal (2) y hojas de eucalipto (8) en un litro de agua. Tomar tres tóxicas al día antes de las comidas.
- ☉ Aloe vera: sé licuan dos hojas grandes de aloe con ½ kilo de melaza y tres cucharadas de licor. Ahora también se puede conseguir el aloe vera puro sin azúcar en los herbolarios. Tomar una cucharada media hora antes de las comidas. Hacerlo durante diez días.

b. Ejercicio físico diario:

Es muy importante practicar ejercicio físico con regularidad, todos los días andar o correr o practicar cualquier deporte, los que se ponen insulina deben tenerlo en cuenta para comer antes del ejercicio y tomar productos con azúcar. El ejercicio favorece el normal funcionamiento del páncreas segregando la insulina necesaria y, por tanto, regulando los niveles en sangre de la glucosa.

c. Relajación

El diabético debe practicar todos los días, un par de veces, ejercicios de relajación profunda, el diabético se retira a un lugar donde nadie lo moleste, se sienta cómodo o se tumba en la cama, con los ojos cerrados, se relaja concentrado en la propia respiración, inspira lentamente, y uno siente cómo va entrando el aire hasta llegar a la tripa y siente el aire llegar ahí, luego va subiendo y sintiendo como el aire, entra a la parte baja de los pulmones, la media y la alta. Al soltar el aire se debe hacer también muy lentamente.

El diabético puede relajarse también imaginando que al inspirar penetra por la cabeza e inunda todo el cuerpo una luz blanca azulada y al espirar o soltar el aire sale de uno un humo negro (éste humo puede simbolizar cualquier aspecto que uno no quiera en el interior: el estrés, cualquier preocupación, la enfermedad, cualquier dolor que se tenga en el cuerpo, etc.)⁶

⁶ Ciudad Futura
Medicina Naturales Remedios Naturales <http://www.ciudadfutura.com>
yupimsn.com

Estrés

Estamos familiarizados con la palabra "estrés". Estrés ocurre cuando pierdes el trabajo, o no se tienen dinero para pagar las deudas o cuando un familiar ocupa una operación. La mayoría piensa que "estrés" es sinónimo de "preocupación". Si estás preocupado estás "estresado".

Sin embargo, para el cuerpo, la palabra estrés tiene un significado mucho más amplio. Para el cuerpo el estrés es sinónimo de cambio. Cualquier cosa que cause un cambio en la vida causa estrés. No importa si es un cambio "bueno" o "malo", ambos son estresantes. Cuando encuentras la casa soñada, es estrés, si se rompe una pierna, eso es estrés. Bueno o malo, si es un Cambio en la vida es estresante para el cuerpo.

Aún los cambios imaginarios son estresantes. Los cambios imaginarios son los que llamamos "preocupaciones"). Si se teme que no se tendrá suficiente dinero para pagar la renta, eso es estrés. La posibilidad de ser despedido del trabajo, eso es estrés. Si se cree que darán un aumento eso también es estrés aunque sea un cambio positivo. No importa si el evento es bueno o malo, real o imaginario, cualquier cambio produce estrés.

Cualquier cosa que causa un cambio en la rutina cotidiana es estrés. Cualquier cosa que cause un cambio en la salud del cuerpo es estrés. Cambios imaginarios son tan estresantes como los cambios reales.

Veamos diferentes tipos de estrés. Algunos son tan frecuentes que ni siquiera estamos conscientes de que son estresantes.

d. Estrés emocional

Cuando se tiene problemas en las relaciones interpersonales, desacuerdos o conflictos que causen un cambio en la vida, eso es estresante.

e. Enfermedad

Una resfriado, una fractura, una infección, un dolor de espalda son cambios en la condición física.

Forzando el cuerpo

Una gran fuente de estrés es exigir demasiado. Si se está trabajando o divirtiéndose 16 horas del día, habrá reducido el tiempo disponible para descansar. Tarde o temprano la pérdida de energía causará que el cuerpo se atrase en su capacidad de repararse a sí mismo. No habrá suficiente tiempo ni energía para que el cuerpo reponga aquellas células muertas o restablezca los niveles de neurotransmisores cerebrales. Ocurrirán cambios en el medio ambiente interno.

Ocurrirá que baje la energía. Se quedará sin combustible si, a pesar de esto continuas gastando la energía, ocurrirán cambios permanentes. La lucha del cuerpo por mantenerse sano a pesar del desgaste energético excesivo es una "gran fuente" de estrés para el cuerpo.

Factores Medio-Ambientales

Los climas demasiado fríos o calientes también pueden ser estresantes. La altitud de una ciudad al igual que la contaminación por toxinas o venenos también son estresantes. Cualquiera de estos factores amenaza a tu cuerpo con un cambio en el medio ambiente interno.

Casos del tabaco

El tabaco es un fuerte tóxico. Fumar destruye las células que limpian la traquea, bronquios y pulmones. Fumar causa efisema y bronquitis crónica que paulatinamente van asfixiando a la persona.

El monóxido de carbono que se encuentra en los cigarrillos causa una intoxicación crónica, daña las arterias del cuerpo y causa que llegue menos sangre al cerebro, corazón y demás órganos vitales. El cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer 50 veces.

El masticar tabaco tampoco es saludable. También daña las arterias y tiene el mismo riesgo de cáncer.

Envenenar el cuerpo con monóxido de carbono, puede causar efisema, bronquitis crónica y daño arterial que es una fuente poderosa de estrés.

Factores hormonales

Pubertad

Los grandes cambios hormonales de la pubertad son severas causas de estrés. El cuerpo del adolescente cambia de forma, sus órganos sexuales comienzan a funcionar y nuevas hormonas comienzan a ser segregadas. La pubertad, como todos lo sabemos, es muy estresante.

Síndrome premenstrual

Una vez que la mujer ha pasado por la pubertad, el cuerpo ha sido diseñado para trabajar mejor en la presencia de hormonas sexuales femeninas. Para las mujeres que ya han pasado por la pubertad, la ausencia de hormonas es una fuente importante de estrés. Una vez al mes, antes de la menstruación, los niveles de hormonas femeninas disminuyen rugosamente. En muchas mujeres el estrés causado por esta disminución de hormonas, es suficiente para causar un episodio de sobre-estrés. Este sobre-estrés temporal es conocido como síndrome pre-menstrual.

Post-parto

Después del embarazo las hormonas cambian dramáticamente. Después del parto o de un aborto la ausencia de hormonas podrá causar un episodio de sobre - estrés.

Menopausia

Existe otro momento en la vida de una mujer cuando los niveles de hormonas disminuyen. A esto le llamamos "menopausia". El baja de hormonas durante la menopausia es leve y constante; sin embargo, ésta disminución ocasionada a la menopausia es suficiente para causar alto nivel de estrés en muchas mujeres.

Tomar responsabilidad por las acciones de otros

Cuando se toma responsabilidad por las acciones de otra persona, ocurren cambios en la vida sobre los cuales no tienes ningún control. El tomar responsabilidad por las acciones de otra persona es una fuente importante de estrés.

Estrés alérgico

Las reacciones alérgicas son parte natural del mecanismo de defensa del cuerpo. Cuando eres confrontado con una sustancia que tu cuerpo considera que es tóxica, el cuerpo tratará de librarse de ella, ya sea atacándola o neutralizándola de alguna manera, si es una sustancia en la nariz, le dará una resfriado alérgico.

Si es una sustancia en la piel, saldrán ronchas. Si la inhalas le dará asma. Si la ingieres le saldrán ronchas por todo el cuerpo. Definitivamente la alergia es una fuente de estrés que requiere de grandes cambios de energía por parte del sistema, inmunológico para luchar contra aquello que el cuerpo considera peligroso.

Reconociendo el estrés

¿Cuál de los siguientes eventos es estresante?

“Recibes un aumento en el trabajo.

Se te pincha una llanta del carro.

Asistir a una fiesta divertida hasta las 2 de la mañana.

Se enferma tu perro.

Te entregan una recamara nueva que acabas de comprar.

Tu mejor amigo(a) y su esposa(o) llega de visita de otra ciudad y se quedan en tu casa durante una semana.

Un resfriado muy fuerte”.

Todas las anteriores.

El pensamiento de que las cosas estresantes son aquellas que crea una preocupación es una idea equivocada de lo que es el estrés. Estrés puede ser diferente tipos de cosas: cosas alegres, tristes, alérgicas, físicas etc. Muchas personas cargan con una enorme cantidad de estrés y ni si quiera se dan cuenta!

Escala de estrés

En la siguiente tabla podrás consultar cambios significativos en tu vida y ver el valor de estrés que te ocasionan. Anota cualquier ítem que hayas experimentado en tu vida en los últimos 12 meses.

(Esta escala ha sido adaptada de "La Escala de Reajuste Social" de Thomas Holmes y Richard Rahe. Esta escala fue publicada por primera vez en el "Diario de Investigaciones Psicosomáticas" copyright 1967, Vol., II p.214. Se ha utilizado con el permiso de Pergamon Press Ltd.)"⁷

⁷ Dr. Steven L Burns Las Bases Medicas Del Estrés, Depresión, Angustia, Insomnio y Drogadicción Traducción Por Silvia Winowski Como sobre vivir a un Estrés Insoportable

“La Escala de Reajuste Social” de Thomas Holmes y Richard Rahe.

ESTRES	ESTRÉS VALOR
1. muerte de la pareja	100
2. divorcio	60
3. menopausia	60
4. separación de la pareja	60
5. encarcelamiento	60
6. muerte de un pariente cercano	60
7. enfermedad o incapacidad	45
8. matrimonio	45
9. despido del empleo	45
10. reconciliación de la pareja	40
11. retiro	40
12. cambio de salud en pariente cercano	40
13. trabajar mas de 40 horas por semana	35
14. embarazo	35
15. problemas sexuales	35
16. llegada de un nuevo miembro de la familia	35
17. cambio de rol en el trabajo	35
18. cambio en el estado financiero	35
19. muerte de un amigo (no-miembro de la familia)	30
20. cambio en él numero de discusiones con la pareja	30
21. hipoteca o préstamo bancario	25
22. problemas con hipoteca o préstamo bancario	25
23. dormir menos de 8 horas	25
24. cambio de responsabilidades en el trabajo	25
25. problemas con la familia política o hijos	25
26. logro personal sobresaliente	25
27. la pareja comienza o deja de trabajar	20
28. Empezar o terminar la escuela	20
29. cambios en las condiciones de vida (remodelación, visita etc.)	20
30. cambio en hábitos personales	20
31. alergia crónica	20
32. problemas con el jefe	20
33. cambio en el horario o condiciones de trabajo	15
34. cambio de residencia	15
35. síndrome pre-menstrual	15
36. cambio de escuela	15
37. cambio de actividad religiosa	15
38. cambio en actividades sociales	15
39. préstamo menor	10
40. cambio en la frecuencia de reuniones familiares	10
41. vacaciones	10
42. época de vacaciones navideñas	10
43. infracción menor de la ley	10

Escala de estrés para jóvenes y/o adolescentes

ESTRÉS	ESTRÉS VALOR
1. muerte de la pareja, padre o novio(a)	100
2. divorcio (propio o de los padres)	65
3. pubertad	65
4. embarazo (o causar embarazo)	60
5. separación marital o terminación de noviazgo	60
6. prisión	60
7. muerte de algún miembro familia (Que no sea esposo(a), padre o novio(a).)	60
8. ruptura de compromiso marital	55
9. compromiso de matrimonio	50
10. grave herida o enfermedad personal	45
11. matrimonio	45
12. entrar a universidad o siguiente nivel escolar (De secundaria a preparatoria etc.)	45
13. cambio de independencia o responsabilidad	45
14. uso de drogas o alcohol	45
15. perder trabajo o ser expulsado de la escuela	45
16. cambio en el uso de drogas o alcohol	45
17. reconciliación con la pareja, familia o novio(a)	40
18. problema en la escuela	40
19. problema serio de salud personal o de algún Miembro de la familia	40
20. trabajar y estudiar al mismo tiempo	35
21. trabajar mas de 40 horas a la semana	35
22. cambio de carrera	
23. cambio en la frecuencia de salidas sociales con Miembros del sexo contrario	35
24. problemas de ajuste sexual (confusión en la identidad Sexual)	35
25. nuevo miembro de la familia (nace un hermano(a) o algún padre vuelve a casarse)	35
26. cambio en las responsabilidades del trabajo	35
27. cambio en el estado financiero	30
28. muerte de un amigo cercano (no-miembro de la familia)	30
29. cambio del tipo de trabajo	30
30. cambio en él numero de discusiones con la Pareja, padres o amigos	30
31. dormir menos de 8 horas al día	25
32. problemas con la familia política o familia de la novia(o)	25
33. logro sobresaliente personal (premios etc.)	25
34. la pareja o padres comienzan o dejan de trabajar	20
35. comienzo o fin de escuela	20
36. cambios en condiciones de vida (visitas, Remodelación, etc..)	20
37. cambios en hábitos personales (empezar o dejar una Dieta, fumar etc.)	20
38. alergias crónicas	20
39. problemas con el jefe	20
40. cambio de horas de trabajo	15
41. cambio de residencia	15
42. cambio a una nueva escuela (no por graduación)	10
43. periodo premenstrual	15
44. cambio de actividad religiosa	15
45. deuda personal o de la familia	10
46. cambio en la frecuencia de reuniones familiares	10
47. vacaciones	10
48. vacaciones de Navidad	10
49. violación menor de la ley	5

Se observa los cambios en los últimos 12 meses de la vida. Lo que es sorprendente. Hay que comprender que los cambios tienen efectos a lo largo de cierto tiempo. Es como tirar una piedra en un lago. Después del "chapuzón" inicial, experimentarás pequeñas oleadas de estrés por lo menos un año después del incidente.

Por lo tanto, si se ha experimentado un nivel de estrés de 250 o más en el último año, con tolerancia "normal" se encontrará en una situación de "sobre-estrés". Personas con una "baja tolerancia al estrés" pueden encontrarse sobre-estresadas a niveles de 150 o menos.

El sobre-estrés causa enfermedades. Demasiado estrés es como manejar el carro con solo la reserva de gasolina, dejar el tostador prendido, o manejar un reactor nuclear mas allá del nivel permitido. Tarde o temprano algo dejará de funcionar, se quemará o explotará. Lo que se "romperá" depende de los partes físicas más débiles de la persona. Esto es una característica hereditaria.

Los tipos de estrés más común:.

1. Alto nivel de estrés cerebral
Fatiga, dolores, llanto, depresión, ataques de angustia o pánico, insomnio.
2. Estrés que afecta: gastrointestinal
Los síntomas son: úlceras, cólicos, diarrea, colitis, gastritis, etc.
3. Estrés que afecta: cardiovascular
Los síntomas son: presión alta, infarto, palpitaciones irregulares, embolia, etc.
4. Estrés que afecta: piel
Su principal manifestación son: ronchas
5. Estrés que afecta: sistema inmunológico

Los síntomas son: en la resistencia disminuida a las infecciones, y cáncer.

Desde hace mucho tiempo se sabe que el sobre-estrés causa daño físico al sistema gastrointestinal, glandular y cardiovascular. Recientemente se ha descubierto que el sobre-estrés causa cambios físicos en el cerebro. Uno de los descubrimientos de ésta década ha sido comprender como el sobre-estrés causa éstos cambios físicos, en el cerebro. Ahora se sabe que la fatiga, llanto, depresión, angustia, e insomnio característico del sobre-estrés, son causada por una disfunción química cerebral.⁸

⁸ Dr. Steven L Burns Las Bases Medicas Del Estrés, Depresión, Angustia, Insomnio y Drogadicción Traducción Por Silvia Winowski Como sobrevivir a un Estrés Insoportable

Forma de dominar el Estrés

La respiración

Un ejercicio de respiración, practicado por lo budistas en China, se trata de un ejercicio que se efectúa sentado, nos podemos en posición de loto, medio loto o para aquellas personas que no puedan adoptar posturas tan complicadas simplemente en una silla. Lo importante de esta posición es que la espalda esté recta con la columna vertebral bien alineada con la cabeza, con las cervicales levantadas como si estuviesen suspendidas por un hilo; el mentón estará un poco metido hacia el pecho. Quien opte por efectuarlo en una silla se deberá de sentar sin colocar la espalda en el respaldo de la silla y con los pies paralelos abiertos a una anchura similar a la de los hombros.

Una vez en esta posición se sigue los siguientes pasos:

a. Respiración abdominal:

Se trata de una respiración que se efectúa de una forma natural, sin forzar, y que consiste en que al inspirar por la nariz el vientre se expande un poco (como si fuese un globo que se infla) y al espirar se contrae. Se procura no ensanchar el tórax y para comprobarlo basta con poner las manos en el abdomen y en el tórax, al inspirar sólo se moverá el abdomen.

b. Ojos cerrados:

Los ojos más que cerrados se encuentran semicerrados, como si dejásemos una raya de luz. Hemos de procurar no cerrarlos con fuerza de forma que nuestra expresión no muestre signos de tensión.

c. Sonrisa interior:

Nuestro espíritu está alegre y su alegría se refleja en nuestra expresión con una sonrisa natural que proviene del interior de nuestro organismo. No se trata de una sonrisa forzada, se imagina que esa alegría de nuestra cara es el resultado de una alegría interna como la honda que llega a la orilla del agua cuando se tira una piedra en su interior.

d. Atención a da tien (tan tien).

Nuestra "mirada" se lleva al interior al punto Dan Tien (localizado un cm. por debajo de nuestro ombligo, y un poco hacia dentro, no está en lo superficial). Intentamos "ver" esta zona y que ocurre en ella como si estuviésemos ante la vitrina de un escaparate. Se debe de mantener todo el tiempo este tipo de concentración y no estar sentado para pasar el tiempo como cuando se mira la televisión.

e. Manos sobre las rodillas:

Independientemente de la posición de sentado las manos se colocan suavemente sobre las rodillas de forma que se este cómodos. En este ejercicio básico las manos no adoptan ninguna posición especial.

f. Otras atenciones:

La punta de la lengua está tocando ligeramente el paladar. Además se cuida la alineación de la columna de forma que el vértice de la cabeza (al tener el mentón metido es la parte más alta de la cabeza y es donde se encuentra un punto de acupuntura llamado Bai Hui) y el punto central entre los órganos sexuales y el ano (donde se encuentra el punto de acupuntura Hui Yin) se encuentran alineados.

Una vez conseguida la posición anterior se debe de empezar a alargar la respiración de una forma natural y sin forzar volviéndose la inspiración más larga y profunda al igual que la espiración. No consiste en tardar 3 minutos en un ciclo de respiración (inspiración / espiración) desde el primer momento, lo que se persigue es calmar el espíritu y por consiguiente el cuerpo, por lo tanto la respiración debe ser relajada (no ha de existir agitación) y suave (casi imperceptible para nosotros mismos) . Si se está agitado o con un calor sofocante es que estamos forzando la respiración, en este caso efectuamos una revisión de la posición física consiguiendo de esta forma calmarnos al no forzar conscientemente la respiración más allá del límite actual.

El objetivo de esta respiración es tranquilizar el cuerpo y espíritu, se trata de un buen ejercicio para efectuar cinco o diez minutos antes de ir a la cama para descargar las tensiones del día. Incluso puede ser un buen remedio para aquellas personas que padecen un insomnio nervioso, porque al calmarse podrán conciliar el sueño con más facilidad.⁹

La relajación

La relajación no requiere artificios, únicamente se desarrolla a través del cuerpo. La relajación puede realizarse en breves instantes cuando se ha desarrollado la capacidad para ello. Dado que no se tiene esta preparación, es necesario desarrollarla. Para lograr la relajación es conveniente practicarla a diario y asociarla con un "disparador". El disparador es una imagen mental, una frase, un objeto que asociamos con la realización de la práctica de relajación.

⁹ Autor WONG KIEW KIT 1993 El Arte Del Chi Kung Chi - Kung para la salud y la longevidad
Cómo aprovecha al máximo la energía vital

La relajación es un componente indispensable para la eliminación del estrés y para desarrollar los ejercicios de Tai Chi Chuan y Chi Kung.

Existen tres niveles de relajación:

- ☉ El primer nivel es externo, relajación física o relajación postura. Se trata del nivel superficial que casi todo el mundo consigue alcanzar. Consiste en adoptar una postura cómoda y evitar tensiones innecesarias, tanto en la posición como en el movimiento. Aunque parezca estar relajado a la vista de los demás todavía en ese momento hay tensión.
- ☉ Para poder relajarse lo primero debe relajarse la mente. Unas veces que se relaje la mente el cuerpo lo seguirá.
- ☉ El segundo nivel comprende la relajación de los músculos y de los tendones. La mente meditativa debe estar tranquila y sosegada para sentir los músculos y los tendones este nivel permite que fluya el Chi (energía interna) por todo el cuerpo y se deposite en el Dai Tien.¹⁰

El control del estrés puede ayudar a los diabéticos

Las técnicas para disminuir el grado de estrés, como la relajación y los ejercicios de respiración, pueden funcionar tan bien como los fármacos para controlar la diabetes.

Casi un tercio de los pacientes diabéticos que practican estas técnicas con frecuencia han podido disminuir sus concentraciones de azúcar en uno por ciento, o más, según un equipo de investigación del Centro Médico de la Universidad de Duke. Las técnicas de control del estrés, cuando se añaden a la atención estándar, ayudan a disminuir las concentraciones de glucosa", expresó en un comunicado Richard Surwit, psicólogo clínico de la Universidad de Duke, quien dirigió el estudio. El cambio es casi tan significativo como el que se espera de los medicamentos para la diabetes", "Estas técnicas son simples, se aprenden con rapidez y han mostrado que funcionan en diferentes condiciones, incluidos los síndromes coronarios", dijo añadió Surwit, cuyos hallazgos se publicaron en la edición de enero del 2002 de la revista Diabetes Care.

Hay muchos libros de auto ayuda y otros materiales disponibles en el mercado sobre el control del estrés que pueden enseñar estas técnicas a los pacientes", agregó que su equipo trabajó con 108 pacientes diabéticos de tipo II o de aparición en la edad adulta. Todos los pacientes participaron en sesiones educativas de 30 minutos sobre la diabetes. La mitad también participó en un entrenamiento sobre técnicas de control del estrés. Fueron entrenados por enfermeras o profesionales capacitados. Después de un año, el 32% de los pacientes que aprendieron técnicas para controlar el estrés experimentó una reducción del uno por ciento, o mayor, en las concentraciones de glucosa en la sangre, un marcador básico de la diabetes. "Sólo el 12% de los pacientes que no participaron en el entrenamiento.

¹⁰ Doctor Yang jwing Ming La Raiz del Chi Kung chino editorial Sisrio pag 150, 152

Para el control del estrés experimentó una disminución similar, Por otra parte niega que halló diferencias en los grupos en cuanto al peso, la dieta o los ejercicios, factores que afectan el curso de la diabetes. Pero manifestó que el estrés puede afectar la diabetes directamente. El estrés está vinculado con la liberación de hormonas que conducen a la movilización de energía, un proceso conocido como respuesta de lucha-o-huye, El transporte de glucosa en el torrente sanguíneo es clave para esta movilización de energía, lo que resulta en una elevación de las concentraciones de azúcar, que es una amenaza para los diabéticos,

Estos cambios físicos y psíquicos crean un alto nivel de estrés. El no poder o no querer aceptar estos cambios desarrolla enfermedades creando un desequilibrio físico y psíquico. Por lo tanto el tener conciencia de los cambios permite que se puedan superar, bajando el nivel de estrés sin que este afecte permanentemente la parte psíquica y física.

El estrés es parte fundamental de nuestra vida. En la antigüedad sirvió para sobrevivir a los diferentes enemigos que afecto la supervivencia del ser humano, pero en la actualidad este estrés ha sobrepasado los niveles de la realidad . El individuo trae eventos del pasado y del futuro al presente distorsionando la realidad existiendo solo en su imaginación. Las consecuencias son las diferentes enfermedades que se padecen en la actualidad como la Diabetes, Colon Irritable, Artritis, Cáncer, Gastritis, etc .

Por lo tanto la falta de autocontrol y auto conocimiento lleva al individuo a niveles alto de estrés bajando su calidad de vida afectando su vida social, familiar, y laboral. "Auto Estima"¹¹

¹¹ Fuente: [Reuters](http://www.yupi.salud.cf.com) Estrés: enfermedad de los tiempos modernos
La Gaceta Verde <http://www.yupi.salud.cf.com>

Capítulo II

Técnicas y procedimientos

Para la realización del trabajo de campo para validar la hipótesis de investigación, se seleccionó al grupo APROBIDI el cual consta de 45 miembros que oscilan entre los 40 años y 80 años de edad todos con problema de diabetes tipo II porque llenan el perfil requerido para esta investigación y además son pacientes que frecuentan periódicamente dicha institución.

Se determinó la muestra a través de la fórmula de muestreo Intencional y en base al resultado se seleccionó a 24 pacientes para recibir la terapia, se observó el estrés manifestado en los pacientes durante el tiempo que duró la investigación a través de entrevistas. A mismo tiempo, se entrevistó a los doctores para obtener el cuadro clínico de cada paciente que conforma la muestra y por último se determinó, a través de una muestra de sangre, el grado de azúcar de cada uno de los pacientes que conformaron la muestra.

Al inicio de la investigación, se enseñó la técnica de Tai Chi Chuan a los pacientes en reuniones programadas 1 vez por semana durante 12 meses, como terapia psicomotora con el objeto de bajar el nivel alto de estrés detectado en dichos pacientes en las pruebas antes mencionadas.

Al inicio y final de la investigación realizó, el autor de la tesis, muestras de sangre a través de un glucómetro a los pacientes en donde. Dichas muestras fueron interpretadas por la Licenciada química biólogo Mabel Castañeda la cual determinó que el nivel de azúcar de cada paciente y hizo la comparación respectiva lo cual permitió al sustentante definir si la terapia fue efectiva para disminuir el estrés y por consecuencias mejorar su nivel de glucosa en la sangre.

El método de Tai Chi Chuan es un método psicomotor de terapia que relaciona exclusivamente el aquí y el ahora, es un método cognoscitivo conductual de los diferentes movimientos psicomotores y de la filosofía Taoísta; todos estos métodos incluyen métodos de auto conocimiento y meditación.

Tai Chi Chuan es una danza mística y guerrera en donde el practicante es al mismo tiempo su propio oponente (el Espíritu contra las manipulaciones del ego). Tai Chi Chuan, promueve la visión y la dimensión exacta de la realidad, de un universo donde no existe la concepción del ego, sino una fusión total, en plena armonía con todo el Universo

El Tai Chi Chuan es un conjunto de partes que no puede ser concebido separadamente. Los tres aspectos que lo conforman:

1. Meditación en movimiento: los lentos movimientos de Tai Chi Chuan ayudan a relajar la mente y las emociones, proveyendo un sistema eficaz para

el control del estrés. Favorece las condiciones necesarias para un despertar Espiritual.

2. Método de salud integral: Tai Chi Chuan es comparado con la acupuntura como una acupuntura en movimiento y auto masaje energético. Las posturas y el movimiento continuados no sólo tonifican los músculos y tendones sino que también canalizan correctamente la Energía Vital (Chi) a través de todos los órganos y tejidos.

3. Arte Marcial: Provee una fórmula efectiva contra el ataque y agresiones del más poderoso enemigo; Uno mismo (ego). (Auto - agresiones internas).

Los movimientos del Tai Chi Chuan con una práctica disciplinada, se convierten en un método de defensa personal de agresiones externas. Se expande la percepción, la sensibilidad y la proyección de la energía hacia fuera.

Tai Chi Chuan y la Diabetes tipo II

Con ayuda del doctor Castañeda, se creó un programa piloto para comprobar si el estrés es posible de ser controlado a través de la enseñanza de la técnica del Tai Chi Chuan por medio de una clase de 60 minutos a la semana durante un año, y esto apoyado con terapia personalizada a los pacientes que lo requieran. Con esto se pretendía que dichos pacientes tomaran conciencia de la importancia del equilibrio mental y físico para lograr vencer el estrés fruto de su enfermedad. Se pudo constatar a través de las entrevistas que ninguno de los miembros de la muestra conocían que el mismo estrés era la causa del desequilibrio en el azúcar de la sangre. Por lo que el proyecto fue recibido con gran aceptación.

Proceso de Investigación:

1. Entrevista inicial:

Para dar inicio a la investigación se realizó una entrevista con cada paciente, en donde se le preguntó puntos relevantes sobre sus hábitos, temores y experiencias de vida. Se midió el nivel de estrés.

El instrumento utilizado fue la Escala de Reajuste Social de Thomas Holmes y Richard Rabe. (La cual se presentará con mayor detalle en el capítulo II).

2. Desarrollo de Perfil de los pacientes que forman la muestra

Se tabularon los datos obtenidos en la entrevista inicial y se determinó un perfil promedio que permita definir las razones principales del origen del estrés en los pacientes.

3. Examen de Laboratorio

A todos los pacientes se les sacó muestras de sangre con glucómetro para medir el nivel de azúcar antes de iniciado el programa piloto.

Las muestras de sangre se realizaron una vez `por mes durante los 12 meses que duro la investigación, llevándose un registro detallado por paciente de los resultados obtenidos.

4. Terapia de Tai Chi Chuan

Se realizó una veces por semana el día miércoles (ver cronograma de actividades al final del capitulo) de 9:00 a 10:00 a.m.

Introducción al programa

Entrevista a los doctores que han atendido a los pacientes durante el desarrollo de la enfermedad.

Cine Forum.

Introducción e importancia de la ejercitación para el bienestar físico y mental y sus diferentes estilos.

Terapia:

Duración de 60 minutos

Contenido:

Primera parte

Se inició con meditación la cual duró aproximadamente 5 a 10 minutos por clase. Esta técnica consistió estar en una posición estática de pie, con las rodillas flexionadas espalda recta y los brazos en posición circular como si estuviera abrazando un árbol, el cuello recto y los ojos cerrados respirando suave, lento y profundo logrando una total conciencia de la respiración de todo su cuerpo, esto permite que la mente no viaje por todas parte y se mantenga en el aquí y ahora, es una forma de anclar la mente y almacenar energía del cielo, la tierra y el universo.

Segunda parte

Se continúa con ejercicios de estiramiento y de precalentamiento muscular los cuales se realizaron durante 5 minutos aproximadamente por sesión. Estos ejercicios que ponen en movimiento todos los músculos y articulaciones del cuerpo en forma de gimnasia básica y elemental

Tercera parte

Se realizan los movimientos de la técnica del Tai Chi Chuan en un solo lugar durante 15 minutos, estos movimientos permiten al paciente a introducirse lentamente a la ejecución de la forma, busca armonizar los movimientos de brazos, cintura y piernas, dando mejor balance al cuerpo sin desplazamiento. Estos movimientos fueron acompañado con respiraciones suaves que fueron armonizados con los movimientos.

Cuarta parte

Cuando el cuerpo y la mente de los pacientes estaba en condiciones de concentración óptima, Se desarrolló la técnica completa y dinámica del Tai Chi Chuan, esta etapa tubo una duración aproximada de 20 minutos. Se le enseñó al alumno una forma o danza marcial que consta de movimiento de piernas patada, desplazamientos. Es el desarrollo total del contacto entre todo el cuerpo y la mente. Esta parte se le pidió al alumno que lo memorizara, y lo practicará todos los días, para que fuera beneficioso la técnica. En esta etapa fluyó toda la energía interna en el cuerpo del paciente y ayudó a flexibilizar y abrir todos los puntos de acupuntura del cuerpo permitiéndole que la sangre llegara con abundancia a todas las partes del cuerpo.

Quinta parte

La última parte de la sesión es la que se conoce como el enfriamiento, que tardó de cinco a seis minutos en cada sesión. Estos ejercicios se realizaron de manera suave y en el mismo lugar, van conectados en su totalidad con la respiración y buscaban eliminar el estrés que se desarrolló durante la clase ya que todo aprendizaje lleva incluido un cierto nivel de estrés que hay que elimina para que el alumno se retire lo más relajado posible.

Es importante resaltar que durante las sesiones se utilizaron las técnicas de Gestalt, Cognoscitivo conductual, Música terapia , Meditación y Bioenergía las cuales se explicaron con profundidad anteriormente y forman parte esencial de la terapia del Tai Chi Chuan.

5. Terapia psicológica relacionada con la filosofía de taoísta.

Se realizaron los días miércoles después de la terapia de Tai Chi Chuan. La terapia duraba 45 minutos por paciente y se atendieron 2 o más por día de acuerdo a la cita preestablecida

CRONOGRAMA

Se inicio el Lunes 15 de enero de 2001 y finalizo el Martes 15 de enero del 2002. los miércoles de 10 a 11 de la mañana y entrevista de 11:15 a 12:45 pm.

Lunes 15 de enero inicio del programa piloto. Bienvenida y reconocimiento de los pacientes, raport.

mes	Clases de Tai Chi Chuan 9 am Entrevista con los pacientes 11:15 am	Entrevistas con doctor 8 am	Notas importantes
enero	Miércoles 17, 24, 31	Lunes 15	Miércoles 31 Examen de sangre 10:15
Febrero	Miércoles ,14,21,	Miércoles 14	Cine forum Miércoles 7 9 am Miércoles 21 Examen de sangre 10:15
Marzo	Miércoles 7, 14, 28	Miércoles 28	21 feriado Miércoles 28 Examen de sangre 10:15
Abril	Miércoles 4, 11, 18, 25	Miércoles 25	Miércoles 25 Examen de sangre 10:15
Mayo	Miércoles 2, 9, 16, 23, 30,	Miércoles 23	Miércoles 30 Examen de sangre 10:15
Junio	Miércoles 6, 13, 20, 27	Miércoles 20	Miércoles 27 Examen de sangre 10:15
Julio	Miércoles 4, 11, 18, 25,	Miércoles 18	Miércoles 25 Examen de sangre 10:15
Agosto	Miércoles 1,8, 22, 29	Miércoles 29	15 feriado Miércoles 23 Examen de sangre 10:15
Septiembre	Miércoles 5, 12, 19, 26,	Lunes 10	Miércoles 26 Examen de sangre 10:15
Octubre	Miércoles 3, 10, 17, 24, 31	Miércoles 24	Miércoles 31 Examen de sangre 10:15
noviembre	Miércoles 7, 14, 21, 28,	Miércoles 21	Miércoles 28 Examen de sangre 10:15
Diciembre	Miércoles 5 convivió navideño	navidad	navidad
Enero 2002	Miércoles 4, 11	Miércoles 4	Martes 15 fin del programa piloto despedida Examen de sangre 10:15

Capítulo III

Presentación análisis e interpretación de resultados

El trabajo de investigación se llevó a cabo durante el período comprendido del Lunes 17 de 2001 al martes 15 de 2002 en el Hospital Pedro de Benthancourth, bajo la supervisión del Doctor Sergio Castañeda, Jefe del Departamento de Medicina Interna.

Muestra:

El universo de pacientes está dividido en tres tipos de diabéticos: los que no están controlados, los medio controlados y los controlados.

La elementos de la muestra contienen únicamente pacientes controlados, pacientes con tratamiento post. Prandial (comida). Pacientes con tratamiento constante.

Presentación de resultados

Tabla De Resultados 1

Nivel de azúcar en la sangre antes de comer nivel normal 75

Meses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pacientes 1	125,5	125,4	122,52	123,54	126,5	134,1	122,36	125,93	123,87	133,2	132,02	132,85
Pacientes 2	130,5	124,5	124,89	124,2	128,54	129,72	126,3	135,21	131,5	134,9	128,24	132,65
Pacientes 3	120,8	124,58	126,98	131,85	125,3	121,86	130,5	126,4	126,98	124,91	128,5	120,25
Pacientes 4	132,5	121,87	126,9	126,3	128,5	129,8	124,9	128,2	129,3	123,2	123,5	132,52
Pacientes 5	127,5	134,8	120,99	137,5	135,9	131,1	131,23	127,14	124,89	133,68	134,01	126,66
Pacientes 6	120,5	127,8	128,9	128,4	129,5	130,2	134,1	132,21	132,23	131,78	125,2	129,88
Pacientes 7	133,6	129,6	133,98	134,32	126,9	124,2	128,52	130,1	134,2	128,2	123,2	125,49
Pacientes 8	121,3	135,1	134,6	123,63	132,52	122,98	127,4	132,87	125,5	129,65	126,87	123,1
Pacientes 9	120,3	123,5	126,58	124,58	132,5	134,98	134,2	120,12	126,8	132,5	131,21	126,89
Pacientes 10	129,2	124,55	124,59	125,5	124,5	132,2	125,8	122,5	132,2	121,7	121,23	129,25
Pacientes 11	120,9	128,7	122,78	130,2	125,9	128,5	123,79	121,99	125,47	123,1	128,9	134,5
Pacientes 12	122,8	122,78	120,08	131,89	130,1	125,35	134,25	132,5	124,56	135,01	121,98	126,3
Pacientes 13	125,6	120,36	132,98	135,1	128,36	130,7	124,7	129,3	119,3	125,25	134,22	128,74
Pacientes 14	131,8	128,98	122,89	125,8	131,98	124,1	129,23	128,24	132,35	125,3	120,25	131,25
Pacientes 15	120,5	124,5	129,8	122,5	125,8	132,32	132,87	132,5	128,4	134,2	127,1	132,54
Pacientes 16	135,1	135,19	126,77	126,85	128,9	125,2	125,99	121,21	134,2	131,2	132,78	122,99
Pacientes 17	123,4	126,21	131,8	134,25	132,98	124,08	129,99	132,5	124,5	125,4	122,74	129,85
Pacientes 18	125,6	127,2	125,02	121,23	128,65	134,12	132,4	126,36	123,2	127,3	133,52	133,98
Pacientes 19	130,2	128,45	130,2	129,54	134,23	128,56	122,12	134,78	129,9	129,36	124,66	129,57
Pacientes 20	121,8	125,98	134,1	135,2	126,78	120,23	134,01	134,5	122,5	121,32	123,56	126,9
Pacientes 21	129,3	124,78	125,9	120,8	133,72	130,4	129,6	130,2	132,5	126,36	137,58	132,85
Pacientes 22	121,45	134,98	125,98	133,2	124,98	132,8	126,2	134,95	127,42	129,78	130,2	127,8
Pacientes 23	126,3	133,85	127,09	124,75	129,9	128,73	124,55	122,5	124,89	132,52	129,3	125,79
Pacientes 24	124,87	126,89	124,8	126,85	120,87	133,5	124,33	125,86	125,23	133,95	132,52	126,4

Tabla De Resultados 2

Nivel de azúcar en la sangre después de comer nivel normal 115

Meses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pacientes 1	140,5	145,8	142,12	143,8	145,9	149	137,25	140,5	123,87	133,2	132,02	132,85
Pacientes 2	150,2	144,8	148,98	147,99	150	150,01	145,8	155,8	131,5	134,9	128,24	132,65
Pacientes 3	138,8	142,6	144,2	149,5	143,5	139,99	148,3	144,7	144,9	142,31	128,5	120,25
Pacientes 4	132,5	138,5	143,8	143,74	145,8	146,34	141,73	145,6	146,3	140,8	123,5	132,52
Pacientes 5	142,8	149,1	135,41	152,1	147,25	146,4	147,01	142,12	139,14	148,72	149,52	141,56
Pacientes 6	139,2	146,5	148,9	149,1	148,9	150,01	153,79	155,37	151,6	150,91	144,4	148,77
Pacientes 7	149,25	145,9	149,5	150,8	142,78	158,3	144,44	146,85	150,21	144,78	139	141,95
Pacientes 8	142,1	155,2	155,4	153,87	152,7	143,4	146,98	154,25	145,87	148,97	147,64	144,12
Pacientes 9	138,7	141,25	144,5	142,33	150,64	152,4	153,4	138,9	144,25	150,2	149,21	144,36
Pacientes 10	146,13	141,49	146,27	142,78	141,97	149,09	142,87	139,17	149,5	138,15	138,77	146,8
Pacientes 11	136,4	144,45	138,98	146,18	141,01	144,42	139,26	137,55	141,23	139,89	144,89	150,4
Pacientes 12	142,5	141,99	140,56	150,99	150,21	155,65	155,23	152,78	144,25	155,23	152,4	155,9
Pacientes 13	130,54	135,98	147,97	150,21	142,65	145,24	139,8	144,09	135,8	140,78	149,45	143,33
Pacientes 14	148,06	145,79	139,76	142,61	148,32	141,68	146,98	145,32	149,7	142,54	137,87	148,2
Pacientes 15	135,6	139,1	144,6	137,99	140,78	147,85	147,3	147,98	143,67	149,9	142,63	147,25
Pacientes 16	151,23	152,3	142,3	142,8	144,65	141,74	142,3	138,9	150	147,56	148,98	138,79
Pacientes 17	141,98	144,25	149,74	152,36	150,5	142,82	147,1	150,39	142,35	143,33	140,78	147,36
Pacientes 18	140,85	142,74	140,99	136,78	143,94	149,53	147,45	141,46	138,99	142,87	148,78	148,57
Pacientes 19	150,74	148,32	150,79	1498,7	154,21	148,65	146,2	153,8	149,4	148,99	144,45	149,88
Pacientes 20	138,54	142,22	151,26	152,77	143,84	137,59	151,26	151,97	139,99	139,41	140,57	143,69
Pacientes 21	144,58	140,25	141,23	136,99	148,73	145,87	144,2	145,8	148,3	141,54	153,54	147,89
Pacientes 22	141,1	153,99	146,01	153,5	144,77	153,02	148,2	154,23	147,5	150,01	150,6	147,8
Pacientes 23	143,7	150,36	144,81	141,99	146,94	145,12	141,29	139,47	141,35	149,96	146,74	142,93
Pacientes 24	139,1	141,24	139,7	1141,9	135,98	148,32	140,56	141,2	140,65	149,23	147,21	142,54

Interpretación de resultados

Para el estudio se realizaron dos tipos de examen de sangre a los pacientes que estuvieron dentro del programa: En la tabla 1 se realizaron las muestras de sangre antes los pacientes ingirieran algún tipo de alimento. Estos pacientes reciben el nombre de post prandial. La tabla 2 muestra el resultado de nuevas pruebas de sangre realizada a los mismos pacientes pero después de ingerir alimentos, en este momento el paciente recibe el nombre de paciente con tratamiento constante.

Los resultados de ambas tablas muestran cambios positivos en el nivel de azúcar durante el programa. En una persona normal el nivel de azúcar antes de comer es de 75 y después de comer es de 115 miligramos decilitros. En un diabéticos es de 120 antes de comer y después de comer de 130 en adelante en la tabla los pacientes sus cambios promedio eran de 125 a 130 antes de comer y de 140 a 150 después de comer pero no hubo ninguno que bajara ni subiera el nivel de azúcar que pudiera sobresalir del grupo para decir si la práctica de la terapia influyó positiva o negativamente en el paciente.

Ante los resultados obtenidos se presentó un variable que al principio del estudio no se había detectado. Al iniciar el estudio los pacientes estaban ingiriendo cierto tipo de medicamentos para el control de la azúcar en la sangre y aunque se les solicitó, con aprobación del médico responsable, que suspendieran las dosis de medicamento, muchos de ellos manifestaron que no lo hicieron en su totalidad, ya que se sintieron inseguros en el inicio, de que el programa pudiera proporcionarles los mismos beneficios del fármaco utilizado.

Los pacientes tomaban su medicamento cuando sentían algún tipo de malestar por temor y/o inseguridad de que el efecto de la terapia fuera evidente a corto plazo, no era valido el resultado obtenido al tomar la muestra de sangre, no se podía determinar con exactitud el momento en que ingerían el medicamento por lo que no se pudo definir el impacto en los resultados .

Por tal razón, es imposible confirmar si la mejora en el nivel de azúcar en la sangre de los pacientes, se deba exclusivamente por la práctica de la terapia de Tai Chi Chuan o por el efecto de los residuos del medicamento en si en el organismo del paciente.

No se incluyeron graficas por que los resultados obtenidos, como se explica en el párrafo anterior, no fueron significativos.

Tabla de Resultados 3
Nivel de estrés de 0 a 100

	1 nivel de estrés	2 nivel de estrés	3 nivel de estrés	4 nivel de estrés	5 nivel de estrés
Paciente 1	45	25	35	30	40
Paciente 2	40	35	30	25	30
Paciente 3	60	40	45	40	25
Paciente 4	100	60	60	45	45
Paciente 5	40	40	35	35	25
Paciente 6	60	45	40	35	45
Paciente 7	35	20	30	25	20
Paciente 8	25	15	20	25	15
Paciente 9	25	25	35	20	20
Paciente 10	45	40	35	30	35
Paciente 11	60	30	35	45	25
Paciente 12	45	35	25	30	30
Paciente 13	60	35	20	25	20
Paciente 14	60	20	30	25	35
Paciente 15	45	25	40	35	30
Paciente 16	60	25	40	30	25
Paciente 17	35	30	25	20	25
Paciente 18	45	35	30	30	35
Paciente 19	60	45	40	35	25
Paciente 20	35	35	30	35	30
Paciente 21	60	25	40	30	45
Paciente 22	45	40	35	25	30
Paciente 23	100	45	40	25	40
Paciente 24	60	60	45	40	45

En las tablas anteriores se presentan los grados de nivel de estrés de cada uno de los pacientes, la periodicidad de la obtención los datos fue mensual.

Con esta información se puede evidenciar que aunque el nivel de estrés vario mes a mes subiendo y bajando a causas de los acontecimientos que el paciente debía de enfrentar en su medio ambiente familiar y social, se confirmó que manejo grados mucho más bajos que cuando inició el programa.

Por lo anterior, se pudo deducir que el programa de Tai Chi Chuan si influye en forma positiva para controlar el estrés, porque el paciente logra tener control de su mente y su cuerpo pero no puede ser considerado como una solución definitiva para este problema, ya que un suceso emocional fuerte puede elevar el nivel de estrés en cualquier momento complicando el cuadro clínico del paciente.

En vista de esto, se considera necesario relatar como se llevo a cabo la relación entre psicólogo, paciente e instructor durante las entrevistas realizadas en el trabajo de campo.

Los pacientes diabéticos y sus comentarios, experiencias y conclusiones.

El día después

Tras el primer día y después del trabajo que para algunas personas supone acercarse al Tai Chi Chuan, de dar ese primer paso como se trata en la historietta del primer día, las conclusiones que va a sacar cada persona van a ser muy distintas. Así voy a seguir los mismos contenidos que describía en ese primer día.

Esto es fácil

Por regla general este grupo de personas tienen reacciones completamente opuestas así unos abandonan sin más la práctica del Tai Chi Chuan porque éste ha superado sus expectativas de "super fácil". El Tai Chi Chuan no es que sea difícil es que cada día que pasa nos movemos menos y vamos perdiendo capacidad de coordinar.

Otras personas sin embargo se lo toman como un reto, como una actividad que pueden llegar a dominar y sobre todo con la que van a conseguir disfrutar.

Ni que decir tiene que para las personas que se lo toman como un reto y no abandonan va a ser muy importante el trabajo que haga con ellas el instructor, porque he visto a personas motivadas que tras un mal día desaparecen. Y lo peor no es que se vayan sino que no le comentan al instructor sus dificultades, porque puede pasar que el instructor en su ánimo de ayudarles les esté quitando la motivación sin darse cuenta (sobre todo si se produce en el corto espacio de una clase).

En la clases he tenido gente que se han retirado sin remisión y gente que ha superado el reto y ahora se encuentran disfrutando con el Tai Chi Chuan.

Tengo un problema

De la forma en que el instructor le haya guiado el primer día va a depender en gran manera que sigan practicando. Si se les ha trabajado más allá de su límite y al final de la clase o del día, siente impaciencias es posible que no vuelvan. Por otra parte si han trabajado de una forma controlada pueden llegar bastante lejos y lo que es más importante para su salud es la continuidad en la práctica.

En mis clases he tenido personas con hernias cervicales y lumbares, diabetes, con tirones, en baja forma, etc. Algunos de ellos han avanzado otros sin embargo han dejado de practicar porque practicaban tensos ante el temor de dañarse. En casos de dudas siempre es aconsejable contar con la opinión de un médico.

¿ esto que es?

La respuesta de esta pregunta del grupo tras ese primer día puede ser muy desigual por lo que puede pasar:

1 Que se hayan aburrido por ser el ritmo del ejercicio más lento de lo que imaginaban.

2 Que hayan quedado sorprendidos por la belleza de los movimientos y se hayan visto "encantados" por el Tai Chi Chuan.

3 Que sigan indiferentes y decidan irse o bien continuar para ver si les gusta.

4 Que hayan tenido dolor, practicando el Tai Chi Chuan, y simplemente han pensado: a mis años no estoy preparado para tantas historias.

5 Que la coordinación de los movimientos y lo descoordinado que se es el primer día lo haya fastidiado. Dependiendo de su entereza el seguir o irse.

6 Aquello que le habían contado u oído acerca del Tai Chi Chuan no sea lo que se han encontrado.

Desarrollando varias entrevistas a los pacientes diabéticos se pudo crear un esquema entre el aspirante y el instructor y aclarando un narrador neutral dando como se desarrollo una situación determinada.

H --- Psicólogo D --- Diabético I ---- Instructor

H: Después de el primer día empieza a tener sensaciones que no sospechaba iba a tener.

D: Cómo me he cansado con eso del Tai Chi Chuan y me habían dicho que no se hacía nada. Nada es lo que me gustaría tener porque tengo dolor. El caso es que cuando me decía el instructor que practicase más derecho no le hacía caso porque en cierto modo hería algo mi orgullo. Sin embargo lo que tengo herido son mis piernas.

H: Después de esa experiencia inicial se acerca el siguiente día a ese primer día de práctica. Le surgen algunas dudas si dejarlo o practicar.

D: Menos mal que han pasado un par de días desde la anterior clase y ya puedo moverme pero no sé si seguir con la práctica o dejarlo. El caso es que me gustaría dominarlo, odio sentirme dominado por algo que parece tan fácil. En fin voy a probar unas clases más y tomármelo como un reto a ver que pasa.

H: Llega el siguiente día de clase, descubre otras cosa con la que no había contado.

D: Bueno empezamos a practicar de nuevo. Vamos a ver creo que se empezaba echando el peso en la pierna derecha y después o era el peso en la pierna izquierda pero antes ¡Dios mío! no me acuerdo de lo que aprendí el día anterior y eso que me he acordado de la clase por el dolor que he tenido. ¿Cómo es posible?, no lo entiendo.

H: Por suerte para nuestro aspirante el instructor le hace ver que es bastante natural y normal que se haya olvidado por completo de lo aprendido el primer día, sobre todo si no lo ha vuelto a practicar en su casa o en cualquier otro sitio. Con los ánimos un poco renovados por esta explicación decide tomarse la clase con interés y ver si consigue algo más positivo.

D: Bueno pues voy a empezar de nuevo y esta vez voy a procurar que no se me olvide tantas cosas, a ver si recuerdo algo.

I: Vigila tu equilibrio y procura relajar un poco tu cuerpo. Observa que los movimientos son circulares.

D: Si ya vigilo mi cuerpo lo que pasa es que el condenado parece ser que se ha puesto en huelga y no me obedece. Cuando me concentro en la mano izquierda resulta que las piernas van a su libre albedrío y me muevo muy torpe. Si me concentro en las piernas las manos se me escapan.

I: Es normal que la coordinación no sea todo lo buena que el quisieras. Por eso te estoy enseñando los movimientos en su concepto más básica sin grandes adornos y sin demasiados detalles.

D: Pues nada que sigo con un equilibrio que si estuviese en una cuerda floja se me habría aflojado ya el cuerpo del golpe que habría pegado.

H: La clase persiste y nuestro paciente observa como poco a poco va dominando algo el movimiento, ese que no le sale empieza a salir algo mejor. Al menos se mueve con menos torpeza

D: Bueno al menos estoy empezando a dominar algo estos movimientos que me tienen trastornado y algo alterado aunque parece ser que con el tiempo me van a relajar. Lo que no sé ese tiempo cuando vendrá, espero que sea antes que muera.

H: Termina la clase y el paciente se encuentra más contento que el primer día porque ha notado que aún moviéndose con torpeza se mueve un poco mejor que el día anterior, al menos se equivoca menos.

D: Cada día me siento mas relajado con los movimientos y me siento menos estresados.

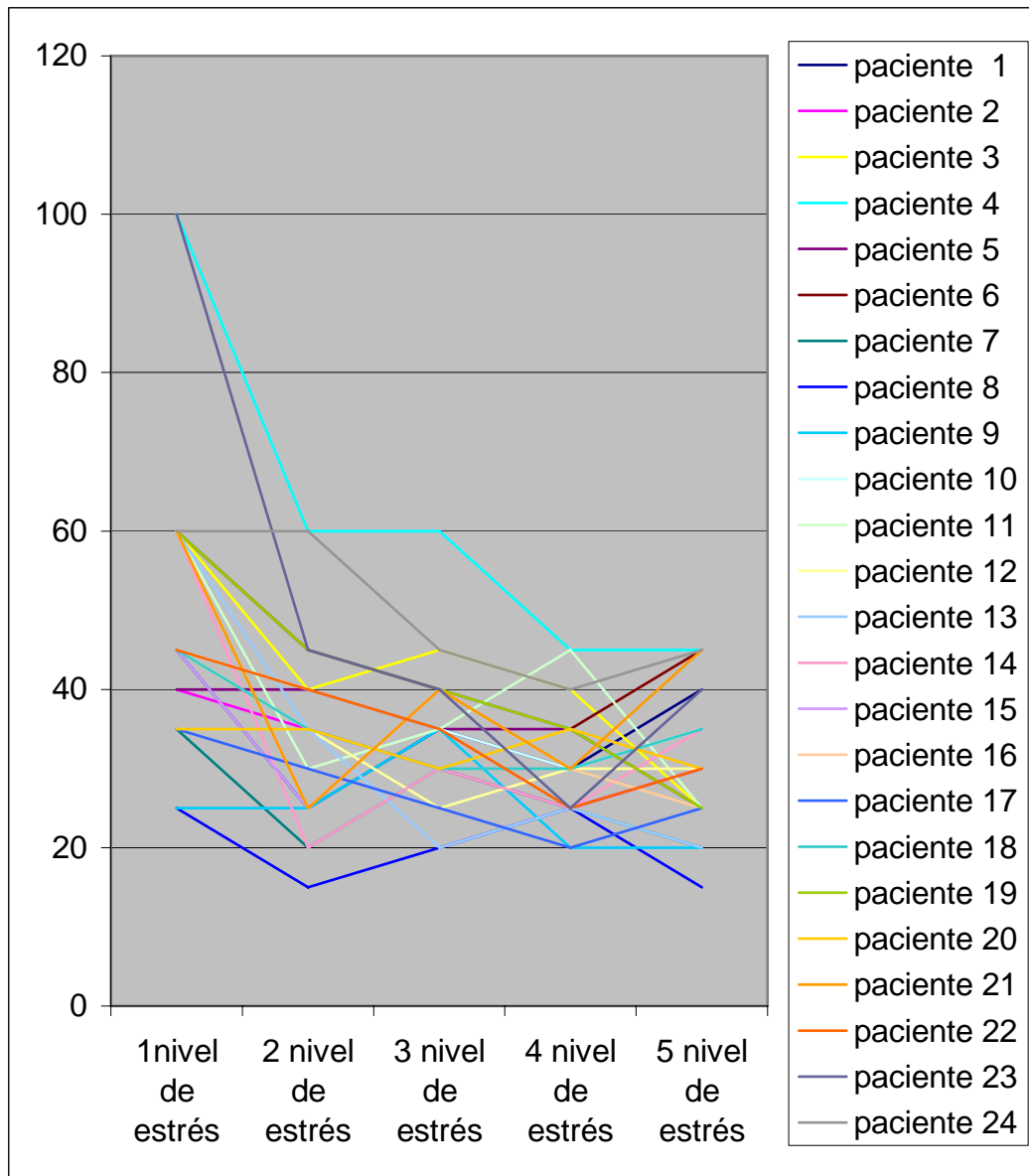
I: mantenga su relajación y no se preocupe si lo esta haciendo bien o mal solo siga su movimiento y relájese.

H: Con la practica poco a poco el cuerpo se va relajando y armonizando junto con la mente y eliminando el sobre estrés al tener mejor control físico.

Fin.

Con el tiempo van viendo los resultados y se motivan más; logran tener mayor seguridad en si mismos..

Gráfica Nivel De Estrés



Capítulo IV

Conclusiones Y Recomendaciones

Conclusiones

1. De acuerdo a los resultados observados durante las 48 semanas de estudio, se logro determinar que la práctica de la técnica del Tai Chi Chuan logro llevar al paciente al equilibrio emocional mejorando su salud integral
2. No se pudo comprobar a ciencia cierta si el Tai Chi Chuan lograba nivelar el nivel de azúcar en el organismo de los enfermos diabéticos, lo cual se evidencia en las tablas 1 y 2 incluidas en este capítulo. Se comprobó que una atención personalizada y ejercicios constantes los cuales les permitió estar más en contacto con ellos mismos, aumentó su auto estima y deseo de vivir
3. El Tai Chi Chuan logro regular la parte emocional de los pacientes dándoles paz en las 48 semanas que duró la prueba piloto lo cual se pudo constatar en el resultado de las entrevistas periódicas realizadas con los pacientes..
4. Se comprobó que los pacientes reaccionaron a los estímulos del medio ambiente de forma más controlada que antes de iniciar el programa.
5. Se observó que al lograr que los pacientes experimentaran momentos de paz a través de la práctica del Tai Chi Chuan se sentían en dominio de su propia realidad y afrontar con mayor serenidad los problemas cotidianos.
6. Los pacientes confirmaron que encontraron en la técnica del Tai Chi Chuan una arma para vencer el sobre estrés que es la causa más fuerte de la diabetes tipo II.
7. El paciente tomó la responsabilidad de su tratamiento contra la Diabetes tipo II tomando conciencia que ni los doctores ni los psicólogos pueden curarlos si ellos no enfrentan y combaten la causa que da origen a la enfermedad, el estrés.
8. Se constató que el mayor daño psicológico que reciben los pacientes se origina en la familia, la cual sobredimensiona el problema haciéndolos sentir desahuciado. Lo anterior les hizo tomar actitudes fatalistas frente a la vida y su entorno, justificando con su enfermedad sus reacciones negativas ante dichos acontecimientos.
9. A causa del vacío de afecto, los pacientes asumían una actitud de victima buscando manipular a las personas.

10. Se constató que la mejora de actitud de los pacientes no se debió únicamente al Tai Chi Chuan sino ayudó significativamente, la terapia psicológica que periódicamente recibía el paciente, ya que con ella se atendían sus necesidades afectivas ocultas por su realidad personal.
11. Las pacientes manifestaron durante las 48 semanas de investigación un alto grado de sensibilidad principalmente en las sesiones del aprendizaje del Tai Chi Chuan ya que les fue muy difícil superar la etapa de aceptación de su ser físico y dejar el sentimiento de culpa a causa de su enfermedad lo cual no les permitió sentir a cabalidad la armonía a través de los el movimiento lentos y la música.

Recomendaciones

En vista de los resultados obtenidos en la investigación y con el propósito de obtener el mayor beneficio del trabajo realizado se recomienda:

1. Establecer programas para la enseñanza de la Técnica del Tai Chi Chuan a los enfermos de Diabetes tipo II como un complemento a su tratamiento psicológico para el mejor manejo de estrés, causante principal de este tipo de enfermedad.
2. Utilizar la técnica del Tai Chi Chuan como técnica de autoconocimiento para mejorar la autoestima de los pacientes y poder asumir la responsabilidad de su cura.
3. Practicar la técnica del Tai Chi Chuan de manera interrumpida ya que es más efectiva si el paciente diabético lo practicara todos los días por lo menos 5 minutos diarios.
4. Propiciar programas de información sobre la enfermedad dirigido a los familiares de los pacientes diabéticos para conocer la enfermedad, sus posibles causas y la mejor forma de afrontarla.
5. Participar en terapias psicológicas, tanto pacientes como familiares, con el fin de mejorar las relaciones interpersonales y poder crear mayor comprensión de la realidad de los enfermos con Diabetes tipo II.
6. Estimular en los pacientes diabéticos una actitud positiva ante su realidad a través de la búsqueda de su equilibrio físico emocional que propone como principal aporte la técnica del Tai Chi Chuan y con esto mejorar su nivel de vida.
7. Desarrollar un nuevo estudio con pacientes diabéticos que no estén bajo tratamiento medico para poder determinar el efecto de la técnica de Tai Chi Chuan en el nivel de glucosa de la sangre.

Bibliografía

Jorge Luis Altimiras Escuder.
Yin Yan and Tai Chi Chuan
Ciencia y Energía Bioenergía.
Copy righth 1997-2002 .
<http://www.geocities.com/Athens/Academy/9059>

Fuente: Reuters
La Gaceta Verde
Estrés: enfermedad de los tiempos modernos
El control del estrés puede ayudar a los diabéticos
<http://www.yupi.salud.cf.com>

By Tem Horwitz and Susan Kimmelman With H.H.Lui
Tai Chi Chuan
The Tecchique of Power
Copyright 1976
Print in the United States of America
Publisheb gy Chicago Review press, Incorporated
Pag 15 a la 55

Prof. Rodolfo Gallo Escuela Continental (Escuela De Pekin)
Revista Yin Yang Boletín sobre las Artes del Lejano Oriente de la Asociación
Catalana de Choy LiFut -
Tai Chi Chuan - Chi Kung. Núm. 6.
Tai Chi Chuan
Efectos terapéuticos
<http://www.terra.es/personal5/taotedoyi/home.htm>

." Asociación España-Taiwan de Tai Chi Chuan Chen y Chaopao "
Enlaces relacionados: School of T'ai Chi Chuan, New York City
: Chen Style Taijiquan Homepage
Estilos de Tai Chi Chuan
<http://www.taichi.com>

Jorge Luis Altimiras Escuder.
Cop yrighth 1997-2002
Historia del Tai Chi Chuan.
.Yin Yan and Tai Chi Chuan
:<http://www.geocities.com/Athens/Academy/9059>

Nueva Medicina en inglés, francés y holandés.
http://www.multimania.com/biologie/english/booklet/p53_54uk.htm

La Página del Tao

¿Qué es el tao? El pensamiento taoísta y su cosmovisión del mundo. El principio del wu wei. Los filósofos chinos Lao zi, Zhuang zi y Lie zi. El hombre y la vida para el taoísmo.

<http://www.geocities.com/kan>

Da Liu

El Tao del Bienestar y La Larga Vida

El programa perfecto para la salud física y espiritual

Titulo original: He Tao of Health and Longevity

D.R Editorial Atlanta , S.A.

Asopardo 579, Buenos Aires, Argentina.

Wong Kiew Kit

El Arte del Tai Chi Chuan

D.R. Editorial Océano de México, S.A. de C.V.

Editorial Nueva Era

Ediciones Martínez Roca, S.A. 1998

Primera Edición

Pag 180 a la 278

Author Lee Yin-Aarng

The Genuine Tai Chi

Translators Y.P. Mark

K.W. Loke 1964

Publisher Unicorn Press

P.O. Box No. 244 Hong Kong

Printed in Hong Kong

Pag 100 a la 200

Autor Wong Kiew Kit 1993

El Arte del Chikung

Cómo aprovechar al máximo la energía vital Ediciones Urano 1996

Argentina - Chile - Colombia - España - México - Venezuela

Pag. 57 a la 86

Autor Ai Chung Liang Huang

La Esencia del Tai Chi

Traducción Alejandro Celis H.

Editorial Cuatro Vientos.

1973

Dr. Steven L. Burns

Las Bases Medicas Del Estrés, Depresión, Angustia, Insomnio y Drogadicción

Traducción por Silvia Winowski

Como sobrevivir a un Estrés Insoportable

Primera edición, derechos de autor 1989, Segunda edición, derechos de autor

1990 <http://www.tacherhearñth.com/awards.html>

Yupimsn Salud Enfermedades
Diabetes
Introducción
¿Qué es diabetes?
<http://www.yupimsn/salud.com>

Ciudad Futura
Medicina Naturales
Remedios Naturales
Que es la Diabetes su Tratamiento Natural
yupimsn.com 2000
<http://www.ciudadfutura.com>

Autor: Carlos Alberto Aguilar S
El ejercicio en el tratamiento de la diabetes
Información sobre el Ejercicio para los diabéticos.
American Diabetes Assoc. Diabetes mellitus and exercise. Diabetes Care 1998;
21 (Suppl 1) S40-S44.
http://www.tuotromedico.com/temas/indice_diabetes

Publicado por los Libros de la Liebre de Marzo S.L,
"Entre El Cielo y la Tierra, Los Cinco Elementos en la Medicina China"
Las influencias del Cielo y de la Tierra, Tiempo y Espacio. 1999
<http://www.liebre-marzo.com>

Peter Lim Tian Tek
Tai Chi Chuan, Salud y Longevidad
Tai Chi Chuan, historia y desarrollo
["http://www.taiji.zzn.com](http://www.taiji.zzn.com)

Danny Connor
Tai Chi
1989 1994 Editorial EDAF, S.A Jorge Juan 30. Madrid.
Pag 27 a la 30

Yin, Yang and Tai Chi Chuan
En la red desde 1997. Keywords : Club y guía de meditación, medicina natural,
Tai Chi Chuan, litoterapia, zahori, bioenergetica, koh samui, tao, encuesta,
enlaces, enlazados.
<http://www.yinyangandtaichichuan.org/tao.html>

Doctor Yang, Jwing Ming
La Raíz Del Chi Kung chino
Secretos del entrenamiento en Chi Kung
Editorial Sirio
C/Panaderos, 9 29005 Málaga España

Anexos

Un ejemplo de las preguntas de la entrevistas.

- a) ¿Como se siente con las clases de Tai Chi Chuan?
- b) ¿Que cambios significativos a tenido con el programa de Tai Chi Chuan?
- c) Pregunta relacionada con el problema especifico que se marco en el cuestionario
- d) ¿A sentido algún cambio en su estado de animo a consecuencia del Tai Chi Chuan?
- e) ¿De uno a 100 en que nivel pondría su nivel de estrés en este momento?
- f) ¿Tiene algún dolor a consecuencia del programa?
- g) ¿Como siente su coordinación y equilibrio?
- h) ¿Que aspectos del Tai Chi Chuan le gusta y cual le desagrada?

Cuestionario:

coloque una x en el espacio correspondiente a la experiencia vivida

ESTRÉS	MARCAR UNA X
1. muerte de la pareja	
2. divorcio	
3. menopausia	
4. separación de la pareja	
5. encarcelamiento	
6. muerte de un pariente cercano	
7. enfermedad o incapacidad	
8. matrimonio	
9. despido del empleo	
10. reconciliación de la pareja	
11. retiro	
12. cambio de salud en pariente cercano	
13. trabajar mas de 40 horas por semana	
14. embarazo	
15. problemas sexuales	
16. llegada de un nuevo miembro de la familia	
17. cambio de rol en el trabajo	
18. cambio en el estado financiero	
19. muerte de un amigo (no-miembro de la familia)	
20. cambio en el número de discusiones con la pareja	
21. hipoteca o préstamo bancario	
22. problemas con hipoteca o préstamo bancario	
23. dormir menos de 8 horas	
24. cambio de responsabilidades en el trabajo	
25. problemas con la familia política o hijos	
26. logro personal sobresaliente	
27. la pareja comienza o deja de trabajar	
28. Empezar o terminar la escuela	
29. cambios en las condiciones de vida (remodelación, visita etc.)	
30. cambio en hábitos personales	
31. alergia crónica	
32. problemas con el jefe	
33. cambio en el horario o condiciones de trabajo	
34. cambio de residencia	
35. síndrome pre-menstrual	
36. cambio de escuela	
37. cambio de actividad religiosa	
38. cambio en actividades sociales	
39. préstamo menor	
40. cambio en la frecuencia de reuniones familiares	
41. vacaciones	
42. época de vacaciones navideñas	
43. infracción menor de la ley	

Resumen

El presente trabajo de investigación buscaba comprobar que la práctica de la terapia llamada Tai Chi Chuan en pacientes diabéticos de la tercera edad les ayudaría a disminuir el nivel de azúcar en la sangre. Para realizar el trabajo de campo se ubicó en el Hospital Pedro de Benthancourth un grupo de diabéticos cuya principal característica era el desequilibrio emocional por estrés somatizado el cual les alterado el nivel de azúcar en la sangre, el grupo tenía apoyo médico, pero no técnicas para controlar el estrés.

La técnica de Tai Chi Chuan es de origen oriental cuyo propósito es llevar a la persona a vivir el aquí y el ahora por medio de la armonización de la mente con el cuerpo.

Los pacientes que padecen diabetes manejan altos grados de estrés ocasionado por la falta de conocimiento corporal, por malas posturas y falta de ejercicio. Les es difícil aceptar los cambios tanto mentales como físicos, no se aceptan a sí mismos evidenciando baja autoestima viviendo reiteradas veces los errores del pasado y la incertidumbre del futuro.

Para el proyecto de investigación se creó un programa para controlar el estrés, que es una de las principales causas del desequilibrio de la azúcar en la sangre. El programa estaba basado en una terapia psicológica basado en las filosofías del Tai Chi Chuan personalizada a las personas que lo necesitaban y una sesión semanal de Tai Chi Chuan al grupo, con el propósito de mejorar el equilibrio de la mente y el cuerpo, como herramienta para disminuir el nivel de estrés que los pacientes manejaban.

El programa duró un año en donde se logró, con la práctica regular y adecuada de la terapia basada en el ejercicio, la pérdida de peso de los pacientes los cuales llegaron en su totalidad a alcanzar el peso ideal recomendado médicamente. Los pacientes aprendieron un método psicomotor con fines psicoterapéuticos evidenciándose adicionalmente mejoras significativas en el auto control del estrés.

La conclusión que la investigación proyectó fue que se pudo determinar que la práctica de la técnica del Tai Chi Chuan logra llevar al paciente al equilibrio emocional mejorando su salud integral.

Es importante evidenciar que, en relación al nivel de azúcar en la sangre de los pacientes, los análisis de laboratorio para el control de la sangre, los datos no mostraron una variación significativa antes y después de haber aplicado la terapia. Por tal razón, el estudio no pudo comprobar que la técnica del Tai Chi Chuan pudo influir en el nivel de glucosa en la sangre de dichos pacientes.

De la práctica regular y adecuada de esta disciplina del ejercicio da por resultados perder peso hasta los niveles adecuados para cada persona, disminuye las concentraciones de azúcar, colesterol y triglicérido en la sangre,

controla el sobre estrés y mejorará el estado de ánimo, causa una sensación de bienestar, aumentará la tolerancia al trabajo físico.

En conclusión el presente estudio de investigación se puede constatar que el equilibrio emocional y físico adquirido por la práctica de la terapia de Tai Chi Chuan puede regular el nivel de estrés y el peso de los enfermos diabéticos, aumentando su autoestima y haciéndoles más fácil la aceptación de esta enfermedad dándoles un mejor nivel de vida.