



Entrevista realizada a Angel López



Terapeuta en Medicina China (acupuntura y shiatsu) y especializado en lesiones deportivas, dolores musculares, tendinosos y óseos.

Como practicante de atletismo desde los 13 años, siempre ha estado relacionado con el deporte. Esta relación ha propiciado que muchos deportistas hayan venido a su consulta en busca de soluciones a sus lesiones, ya que su vínculo y experiencia con el deporte ha facilitado que se sintiesen escuchados. También practica la Medicina China General para casos de insomnio, ansiedad, migrañas, mantenimiento de personas mayores, etc.

Web: www.shiatsuinsitu.com

1.- ¿Cómo es la relación que existe entre las emociones y nuestra salud física?

Las emociones son un elemento básico más que influye en nuestra salud física. Yo lo situaría en un nivel similar al de una buena alimentación y unos hábitos físicos correctos (por ejemplo: dormir más de 7 horas al día). Un desequilibrio muy importante o mantenido de lo anteriormente relacionado, incluyendo las emociones, provoca alteraciones en nuestra salud física. Hay dolores directamente relacionados con problemas emocionales.

2.- Y, la medicina china, ¿considera nuestras emociones? ¿de qué forma aborda este tipo de medicina nuestra salud emocional?

Si, la medicina china tiene muy en cuenta las emociones como parte de nuestra salud y equilibrio energético. La base del diagnóstico la realizamos por la suma de síntomas que nos conduce a una o varias causas. Así, las emociones pueden ser una posible causa de la enfermedad. La medicina china aborda la salud emocional como lo hace en el resto de situaciones, de una manera holística. Aquí no hacemos una división entre lo físico y lo emocional, todo está relacionado y lo que vemos, lo que el cuerpo expresa, los síntomas que encontramos como puede ser "dificultad para conciliar el sueño", nos guían hacia un desequilibrio energético. Conocer ese desequilibrio y por supuesto, tratarlo es el objetivo de esta especialidad.

3.- Y, en particular, ¿cómo influye la acupuntura en nuestro bienestar emocional?

Te pongo un ejemplo que acostumbro a encontrarme en mi consulta profesional. Diversos pacientes se quejan de dolor en la zona de la escápula, la parte alta de la espalda. Los que sufren este dolor les aparece de manera repetitiva y acostumbra a relacionarlo con los días de más estrés, tensión o trabajo. Si sólo trato la molestia eliminando el dolor producido por una posible contractura muscular, en breve vuelve a aparecer. Así, lo primero que hago, es disminuir la tensión del paciente, aquí trabajo sobretodo el hígado. Luego trato lo físico, consiguiendo un resultado más duradero. La mayoría de molestias que me llegan a la consulta son físicas, pero casi siempre hay un trasfondo emocional.

4.- Actualmente vivimos una época donde domina el miedo, debido a la incertidumbre social y económica ¿de qué forma somatiza nuestro cuerpo esta emoción?

En términos de Medicina China el miedo agota la Energía (Qi) de Riñón y hace descender la Energía de la zona superior al bajo vientre. Por eso con una situación de miedo hay incontinencia de orina y en los niños enuresis nocturna. Un agotamiento de los riñones puede producir dolor lumbar agudo. Recuerdo un paciente que cada vez que tenía programado un vuelo en avión sufría ataques de lumbalgia aguda.

En las mujeres especialmente, un miedo crónico va a debilitar la energía de tal forma que aparecen palpitaciones, insomnio, sudoración nocturna, boca seca, es lo que llamamos calor vacío.

5.- Y, el resto de emociones básicas, la tristeza, la ira, la culpa, la alegría, ¿en qué órganos de nuestro cuerpo quedan reflejadas?

Las emociones básicas para la Medicina China son el miedo que ya hemos visto que se relaciona con los riñones, la tristeza que afecta a los pulmones, la ira o cólera que bloquea el hígado con cierta facilidad, la preocupación y el obsesionarse con las cosas

que debilita el bazo y por último la alegría que habita en el corazón como el resto de emociones. La culpa como tal no existe en la cultura oriental, es más una invención judeocristiana, aquí sí que nos toca tratarla. Afecta a cualquier órgano, especialmente corazón, hígado y riñón. Afecta en especial a la energía y la sangre estancándola, parando su movimiento y sorprende los efectos tan rápidos que produce.

6.- ¿Qué significa para usted el término de salud emocional?

Es el pilar más importante donde se asienta la salud global y aún así el que menos caso se le hace. Hoy en día el frío, el calor y la humedad afectan poco a nuestra salud, estamos bien alimentados y podemos descansar. Así, las emociones son las causantes de la mayoría de problemas de salud. Hemos aprendido a alimentarnos equilibradamente, a abrigarnos si hace frío, ahora toca generalizar el aprendizaje emocional, aprender a escuchar nuestras necesidades y a caminar por esta vereda buscando los apoyos necesarios para lograr la salud emocional.