

Medicent Electrón. 2025;29:e4369

ISSN 1029-3043

Carta al Editor

La eficacia del Daoyin Yangsheng Gong en pacientes con diabetes mellitus tipo II

Efficacy of Daoyin Yangsheng Gong in patients with type II diabetes mellitus

Arelys García Díaz^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-6256-9038>

Gilberto Cairo Sáez¹ <https://orcid.org/0000-0002-4019-3252>

¹Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba.

*Autor para la correspondencia: Correo electrónico: garciaarelys364@gmail.com

Recibido: 27/03/2025

Aprobado: 28/03/2025

Señor Editor:

La diabetes mellitus (DM) tipo II es una enfermedad crónica que afecta a millones de adultos en todo el mundo; lo que la convierte en un reto para los sistemas de salud. De acuerdo con el *Atlas* publicado por la Federación Internacional de Diabetes, la prevalencia de esta afección, hasta el año 2021, en adultos de 20-79

años, ascendió a 537 millones; lo que equivale al 10,5 % de este grupo etario. Ello incluyó la diabetes tipo I y tipo II, diagnosticadas y no diagnosticadas. En el año 2030, se estima que alcance a 643 millones de personas; y se pronostica que en 2045, 783 millones de adultos vivirán con dicho padecimiento. Si se toma en cuenta el crecimiento estimado de un 20% durante este periodo, puede predecirse su incremento en un 46 %.⁽¹⁾

La incidencia de esta enfermedad es mayor en individuos mayores de 45 años; en los jóvenes es menos frecuente y prevalece en un 25 % en las mujeres con respecto a los varones.

Si bien una historia familiar de la diabetes demuestra su aumento entre 2-4 veces, su incidencia solo puede estimarse a partir de datos empíricos; ya que la información real de nuevos diagnósticos a nivel mundial se desconoce. Así, se diagnostican alrededor de 200 mil nuevos pacientes cada año.^(1,2)

El costo promedio anual del tratamiento por individuo varía según la región, en un amplio rango que va de 1000-15 000 dólares; concretamente en América Latina, asciende hasta los 3000 dólares.⁽³⁾ Su alto impacto y sus costos justifican la búsqueda de métodos alternativos que potencien su control, reduzcan los gastos y eviten complicaciones, con la participación activa del sujeto.

Esta es una enfermedad metabólica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre, debido a un déficit absoluto o relativo de insulina efectiva.⁽¹⁾ Este es un concepto generalizado en la medicina occidental; para la medicina tradicional china, es un exceso de calor y sequedad que afecta principalmente a órganos macizos, como el hígado, los riñones y el bazo.⁽⁴⁾

El objetivo del presente artículo no es exponer los fundamentos de estos conceptos, sino llamar la atención sobre las posibilidades de incluir los métodos tradicionales en el tratamiento de la DM, en combinación con las terapias más convencionales.

El tratamiento de la diabetes se basa en cuatro pilares fundamentales: la educación diabetológica, la dieta, el ejercicio y los fármacos. Los métodos de



medicina tradicional pueden servir de adyuvantes; y en el caso particular de las gimnasias tradicionales, constituyen también una forma de ejercicio físico. Aunque los fármacos orales han sido muy efectivos, también han tenido efectos colaterales y reacciones adversas. La interacción dieta-ejercicio puede evitar o reducir su uso y las gimnasias pueden potenciar este efecto.⁽⁴⁾ El organismo humano posee sus propios mecanismos de autorregulación para mantener un equilibrio con la naturaleza. Dentro de los principios de la medicina tradicional china está la búsqueda de ese equilibrio y estas técnicas son una de las formas de lograrlo.

Los ejercicios físicos, como forma idónea de prevenir y curar las enfermedades, son utilizados desde tiempos remotos. En el Huang Di Nei Jing (canon de la medicina clínica china), se plantea que muchas enfermedades se originan por los resfríos e inflamaciones; por ello lo más conveniente es practicar ejercicios en lugar de tratarse con medicamentos.⁽⁵⁾ Cada movimiento sirve para entrenar la mente; cada vez que nos movemos esta se halla en movimiento; así regulamos la respiración y la circulación de la energía por los meridianos.

El fluir de la energía vital (Qi) se regula por la mente, que puede dirigirla a donde se desea si se aprende a hacerlo; una de las formas es la realización de ejercicios bioenergéticos.^(6,7) Las gimnasias mejoran el trabajo porque realzan de manera decisiva los tres factores elementales que contribuyen al éxito: la energía, el cuerpo y la mente.

Empeñados en que los pacientes que lo necesiten puedan beneficiarse con las bondades de esta terapia, un equipo de profesionales y técnicos compuestos por fisiatras, licenciados en cultura física y fisioterapeutas, comenzó a realizar la gimnasia bioenergética, específicamente en pacientes con DM. El Daoyin Yangsheng Gong (Daoyin), desde el mes de septiembre del 2022, se aplica en el Policlínico Universitario «José Ramón León Acosta», en pacientes con DM tipo II. Al respecto se han logrado resultados alentadores; con mejoría del control metabólico y de la calidad de vida. Continuar las investigaciones en esta



dirección puede ser una vía para encontrar soluciones alternativas, en tiempos de escasez de medicamentos e incremento de las tensiones sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. International Diabetes Federation [Internet]. Bruselas: IDF; c2021 [citado 2025 mzo. 10]. IDF Diabetes Atlas 2021; [cerca de 2 pantallas]. Disponible en: <https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>
2. Barrot J, Real J, Vlachó B, Romero-Aroca P, Simó R, Mauricio D, et. al. Diabetic retinopathy as a predictor of cardiovascular morbidity and mortality in subjects with type 2 diabetes. Front Med [Internet]. 2022 [citado 2025 mzo. 10];16(9):[cerca de 10 pantallas]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36052329/>
3. Jaimes Castillo MY, Quiroz Bornachera ME, Seguanes Díaz C. Impacto del alto costo relacionado con la diabetes Mellitus en el sistema de salud en Colombia. REDIIS [Internet]. 2019 [citado 2025 mzo. 10];2:83-91. Disponible en: <https://revistas.sena.edu.co/index.php/rediis/article/view/2079>
4. Guo J, Chen H, Song Jun, Wang J, Zhao L, Tong X. Syndrome Differentiation of Diabetes by the Traditional Chinese Medicine according to Evidence-Based Medicine and Expert Consensus Opinion. ECAM [Internet]. 2014 [citado 2025 mzo. 10];1:[cerca de 7 pantallas]. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1155/2014/492193>
5. Huang Ti Nei Ching Su Wen: The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine. Berkeley: University of California Press; 2002.



6. González-González R, Dávila-Hernández A, Santana-Portillo JA. Un acercamiento a la comprensión de la energía Jing esencial prenatal y posnatal. Descubriendo el tesoro interno. Rev Int Acupuntura [Internet]. 2023 [citado 2025 mzo. 10];17(4):[cerca de 5 pantallas]. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1887836923000376?via%3Dihub>

7. Cruz-Cartas O, García-Campos ML, Beltrán-Campos V, Ramírez-Gómez XS, Patiño-López ME, Jiménez-García SN. Uso de Thai Chi para la salud del adulto mayor: revisión bibliográfica. Enferm Univ [Internet]. 2021[citado 2025 mzo. 26];18(2):101-11. Disponible en:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632021000200101

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

