

**TÍTULO: SHIATSU APLICADO A PACIENTES POS COVID-19 PARA  
RECUPERACIÓN. Riobamba / 2022**

**AUTORAS: GABRIELA ALEJANDRA CADENA CHÁVEZ. ESTUDIANTE  
NATUROPATÍA  
DRA. DANIELA LEÓN COSTALES**

**RESUMEN:**

El Shiatsu es una técnica que nos llega desde Japón, como un elemento importante para el tratamiento integral del individuo, es desde el punto de vista holístico una importante herramienta, no para tratar síntomas específicos, sino de actuar en lo profundo del ser humano, despertando los mecanismos de autocuración. En este ensayo académico, basado en una amplia revisión bibliográfica se pueden encontrar las características y modos de aplicación de esta modalidad de la medicina natural para tratar el Síndrome pos covid-19; el cual, por ser una afección relativamente nueva, aún no se conoce exactamente el porqué de todas sus manifestaciones y por tanto tampoco del tratamiento preventivo y específico del mismo.

**Palabras claves:** Shiatsu, Tratamiento integral, Holístico, Síndrome pos covid-19, Tratamiento preventivo y específico.

**ABSTRACT:**

Shiatsu is a technique that comes to us from Japan, as an important element for the integral treatment of the individual, it is from the holistic point of view an important tool, not to treat specific symptoms, but to act in the depths of the human being, awakening the mechanisms of self-healing. In this academic essay, based on an extensive bibliographic review, you can find the characteristics and modes of application of this modality of natural medicine to treat the post-covid-19 Syndrome; which, being a relatively new condition, is not yet known exactly why all its manifestations and therefore neither the preventive and specific treatment of it.

**Keywords:** Shiatsu, Comprehensive, holistic treatment, Post-covid-19 syndrome, Preventive and specific treatment.

**INTRODUCCIÓN**

El COVID-19 es una de las enfermedades más nuevas que la humanidad ha tenido que combatir. El nivel de contagio que posee esta patología la convirtió en una pandemia que, en primera instancia, resultó difícil de controlar, ocasionando varias muertes a nivel mundial. Aquellos pacientes que lograron sobrevivir la enfermedad han tenido periodos

largos de recuperación y se han quedado con rezagos que propician a otras enfermedades y al debilitamiento del sistema inmunológico. Los tratamientos ortodoxos han intentado controlar la enfermedad, así como también los procesos de recuperación, obteniendo resultados poco satisfactorios debido al mínimo conocimiento del manejo de esta.

Durante la primera etapa de la pandemia en el 2020, se realizaron estudios que señalaban que por lo menos el 10-20% de las personas que padecieron la enfermedad del virus SARS-CoV-2, no se habían recuperado por completo al pasar las cuatro semanas de haber contraído el virus, por el momento se desconoce cuánto tiempo durarán las secuelas de la enfermedad, pero se conoce cuáles son los síntomas más recurrentes; entre ellos los problemas cardiacos, coagulopatías, astenia, fatiga y trastornos pulmonares son las secuelas que más aquejan los sujetos después de que superan la infección inicial causada por el virus, lo que se conoció como Síndrome Pos COVID-19.

Los esfuerzos de los cuerpos médicos de todo el mundo para poder sobrellevar estos casos han sido poco satisfactorios y es que, debido a la poca información que aún se tiene con respecto a estos, se ha hecho complicado el tratamiento de estos problemas con métodos farmacológicos. El trastorno más nuevo es el cardiovascular, el cual no debe dejar pasar desapercibido pues con un mal manejo de este podría provocar hasta la muerte; la formación de coágulos o los casos de arritmias son signos que se desconoce la causa y el tratamiento sigue siendo a base de experimentación, es por eso que es importante poder mirar hacia otras alternativas que brinden soluciones más integrales y que puedan también apoyar a los tratamientos de la medicina tradicional.

Una de estas soluciones integrales es el Shiatsu, una terapia corporal que consta en realizar presiones con los dedos y manos en puntos específicos del cuerpo de manera profunda, por lo que no solo trabaja en la parte física muscular, sino que también regula el sistema nervioso central y periférico, siendo también una buena alternativa para el estrés y la ansiedad.

En el caso de pacientes pos COVID-19, la aplicación de una terapia Shiatsu traería múltiples beneficios al sujeto, no solo por los síntomas ya prescritos sino que, al ser una terapia que también se encarga de la regulación energética, mediante un diagnóstico se pueden equilibrar desviaciones o curar molestias o males adicionales que se encuentren en el paciente. Esta manera integral de apreciación del paciente hace que los resultados se vean incluso a nivel psicológico, brindando una recuperación pos COVID-19 más transitable y una mejor calidad de vida al paciente.

Es importante que, como terapeutas y miembros del cuerpo de salud, se incentive y difunda este tipo de terapia y sus aplicaciones de una manera responsable y consciente para que las personas interesadas o que necesiten de estas, cuenten con la seguridad de acercarse a estas alternativas de curación natural y recordar que no se opone a la medicina occidental, sino que la acompañan y hace de soporte para el fin único de proporcionar salud y bienestar a la ciudadanía en general.

## **DESARROLLO**

### **SINDROME POS COVID-19**

Se ha detectado en pacientes pos COVID-19, sintomatologías que se han extendido luego del periodo de recuperación y de haber sido dada de alta de hospitalización. de los signos clínicos se lo conoce como el síndrome pos COVID-19, los cuales surgen durante o después de contraer la enfermedad y duran más de 12 semanas. Es una entidad heterogénea que incluye el síndrome de fatiga crónica posviral, la secuela de múltiples órganos y los efectos de la hospitalización grave/síndrome poscuidados intensivos. Se ha descrito en pacientes con COVID-19 leve o grave y con independencia de la gravedad de los síntomas en la fase aguda (4).

Hasta la fecha, no se ha definido lo que implica este síndrome, algunos autores describen que la fase aguda comienza a las tres semanas del comienzo de los síntomas, puesto que la duración media de severidad de la técnica de reacción en cadena de la polimerasa (PCR) en pacientes sintomáticos es un estimado de 24 días (4).

*“Un 10-65% de los supervivientes que padeció COVID-19 leve/moderada presenta síntomas de síndrome pos-COVID-19 durante 12 semanas o más. A los seis meses, los sujetos relatan un promedio de 14 síntomas persistentes. Los síntomas más frecuentes son fatiga, disnea, alteración de la atención, de la concentración, de la memoria y del sueño, ansiedad y depresión. Se desconocen los mecanismos biológicos que subyacen, aunque una respuesta autoinmunitaria e inflamatoria anómala o excesiva puede tener un papel importante” (4).*

Varios estudios, como el COVERSCAN, trabajó 201 sujetos de una edad media de 45 año y de riesgo COVID-19 grave; luego de 4 meses de haber pasado la enfermedad los síntomas persistentes más comunes eran la fatiga, la disnea, el dolor muscular y la cefalea con un 98%, 88%, 87% y 83%, respectivamente. Se concluía que el 60% decía tener un síndrome post COVID-19 grave y que el 42% presentaba 10 o más síntomas del síndrome (4).

A continuación, se detalla una tabla con algunos ejemplos de diversas investigaciones clínicas sobre el síndrome pos COVID-19 realizadas en China, Europa y Estados Unidos, los cuales poseen diferentes tamaños de muestras, criterios de diagnóstico usados, el tiempo de duración de la investigación, la gravedad de COVID-19 que padeció y la metodología de dicha investigación (4).

Tabla I. Ejemplos de estudios descriptivos sobre el síndrome post-COVID-19.						
	n	Gravedad	Metodología	Tiempo (días)	Prevalencia	Síntomas más comunes relacionados
Halpin et al	100	30%, UCI	Teléfono	48	60-72%	Fatiga (72%), disnea (65%), estrés (47%)
Garrigues et al	120	Hospital	Telefono	110	55%	Fatiga (55%), disnea (42%), problemas de memoria (34%)
Tenforde et al	292	Leve	Teléfono	14-21	94%	Tos (43%), fatiga (35%), disnea (29%)
Carvalho-Schneider et al	150	Leve	Teléfono	30-80	66%	Astenia (40%), disnea (30%), anosmia (23%)
Carfi et al	143	Hospital	Clínica	60	87%	Fatiga (53%), disnea (43%), artralgia (22%)
D'Cruz et al	110	Neumonía	Clínica	60	89%	Fatiga (88%), sueño (57%), disnea (44%)
Townsend et al	153	Hospital	Clínica	75	62%	Fatiga (48%)
Moreno-Pérez et al	272	Hospital	Clínica	77	51%	Fatiga y disnea (35%), anosmia (21%), artralgias (20%)
Venturelli et al	767	Hospital	Clínica	81	51,4%	Fatiga y disnea (51%), estrés postraumático (30,5%)

n: número de pacientes estudiados; gravedad: leve frente a ingreso hospitalario, neumonía o ingreso en la unidad de cuidados intensivos (UCI); metodología: encuesta telefónica frente a evaluación clínica; tiempo: evaluación promedio en días tras padecer COVID-19; prevalencia: porcentaje de pacientes con síndrome post-COVID; síntomas más comunes relacionados: principales síntomas ordenados por frecuencia.

Fuente: S.L.U 2021 VE. Síndrome pos-COVID-19: epidemiología, criterios diagnósticos y mecanismos patogénicos implicados: Neurología.com

Los síntomas más comunes son la fatiga, disnea y astenia. Los síntomas psicológicos también tienen una alta incidencia en los pacientes pos COVID-19, pero además de estos síntomas, se han analizado las secuelas y daños en múltiples órganos que han quedado en este tipo de paciente como en pulmones y corazón.

## SECUELAS POS COVID-19 MÁS COMUNES

## **SECUELAS DEL APARATO RESPIRATORIO**

Uno de los síntomas pulmonar más frecuente es la disnea. Este fue analizado mediante la técnica de difusión de monóxido de carbono y aplicada a 110 pacientes, de los cuales el 47.2% tenían una disminución en la capacidad de difusión por la afectación fisiológica.

Los pacientes con cuadros graves suelen desarrollar como secuela la fibrosis pulmonar. Y es que, durante la infección, el daño pulmonar ocasiona edemas, depósito de material hialino en membranas y desprendimiento alveolares de las células epiteliales. Entre la segunda a quinta semana de infección los pulmones exponen signos de fibrosis. Para la fase final, entre la sexta y octava semana luego del contagio, el tejido pulmonar se vuelve fibrótico (5).

## **SECUELAS EN EL SISTEMA CARDIOVASCULAR**

Se han documentado manifestaciones extrapulmonares de la enfermedad, como dolores torácicos en un 20% de pacientes pos COVID-19 y que han tenido un seguimiento de 60 días, así como también palpitaciones con un 9% y dolor torácico con un 5% luego de los 6 meses de seguimiento. El daño que se muestra de los cardiomiocitos en fases aguda es debido a la respuesta inflamatoria de cuerpo ante la enfermedad, pero esta, en fases crónicas, puede propiciar la fibrosis miocárdica y la cardiomiopatía que favorecen a la aparición de arritmias (4).

En pacientes con cuadros graves, se evidenciaron lesiones importantes en el miocardio, siendo la miocarditis relacionada a infección como parte de estas lesiones, como también las arritmias. Aunque se cree que este tipo de lesiones quizás son secundarias al daño pulmonar severo, se desconoce aún los mecanismos responsables de estas consecuencias (6).

Mediante un metaanálisis donde se estudiaros 637 casos de MERS, se identificó el predominio de ECV (enfermedades cardio vasculares) con un 30%, hipertensión con un 50% y la diabetes con 50% (5). *“Los autores sugieren que las condiciones relacionadas con el síndrome metabólico, como la ECV, pueden predisponer exponer a los pacientes a un mayor riesgo de infección por MERS a través de una mayor inflamación sistémica y desregulación del sistema inmunológico”* (5).

## **CUAGULOPATÍA EN LA INFECCIÓN COVID-19**

La coagulopatía asociada a la infección por el COVID-19 es una secuela frecuente y multifactorial que afecta al sistema venoso, arterial y micro circulatorio. Estas anomalías en la coagulación tienen la capacidad de imitar a otras coagulopatías sistémicas asociadas a infecciones graves como la CID (coagulopatía inducida por sepsis) y la MAT, pero cada una posee características que diferencian una de otra, dotándoles de un carácter único (7). *“El SARS-CoV-2 se une a los receptores ACE2 en los neumocitos tipo II y posiblemente en las células endoteliales vasculares, y provoca la lisis de las células que conduce inmediatamente a la activación directa del endotelio, lo que provoca la actividad procoagulante y activa la acumulación de depósitos de fibrina en los vasos venosos micro capilares pulmonares”* (7)

La información actual sobre este tipo de coagulopatía la distingue de la CID y MAT en sus etapas iniciales, aunque se ha recomendado la terapia anticoagulante para el trombo profilaxis, el tratamiento óptimo para ésta todavía no se ha establecido con exactitud, ya que se carece de datos obtenidos en ensayos clínicos rigurosos.

Esta secuela está asociada con un mayor riesgo de muerte. La importancia de este tipo de anomalías en la coagulación está siendo más analizada a medida que un gran porcentaje de pacientes manifiestan estas complicaciones (7).

### **¿CÓMO ENFOCAR EL TRATAMIENTO POST COVID-19?**

En base a la medicina occidental y según como lo establece el manual de Manejo clínico de la COVID-19 del año 2020, en el enunciado 16. Enfermedades no transmisibles y COVID-19; las recomendaciones para enfermedades cardiovasculares y respiratorias crónicas, hipertensión o cáncer, se limitan a fármacos antihipertensores o a ceñirse a las indicaciones comunes del manejo con pacientes con COVID-19 (8). Esto debido a que el SARS-CoV-2 ingresa a las células mediante el receptor ACE2, por lo que los anti hipertensores logran inhibir la enzima de conversión de la angiotensina o bloqueando ACE, pero esto puede agravar o mejorar el estado clínico de los pacientes con COVID-19 (8).

Por el momento no existe un método claro a utilizar por lo que es imprescindible buscar otros caminos para la atención post COVID-19 que experimenten secuelas a largo plazo, en este contexto, las técnicas holísticas pueden ser una ayuda innegable para el tratamiento; es así como mediante la investigación y aplicación del Shiatsu, se propone

como método para curar o corregir estos efectos secundarios mediante la regulación corporal y nerviosa, y el equilibrio energético en el cuerpo.

## **SHIATSU COMO TERAPIA ALTERNATIVA**

La técnica del Shiatsu es una práctica que consiste en el uso de los dedos y la palma de las manos sobre ciertos puntos de presión en el cuerpo del paciente para la prevención o sanación de enfermedades, así como también para equilibrar en la parte física, energética y espiritual de la persona sin importar su edad. *“El Shiatsu es un masaje cuyas características lo hacen diferente y único, cuyos efectos terapéuticos reflejan una mejora a nivel anímico, físico y energético”* (1).

*“La terapia Shiatsu consiste en realizar principalmente presión digital sobre el paciente en un 80% de las aplicaciones, en el 20% restante se realizan estiramientos y manipulaciones articulares. Si convertimos este porcentaje dejara de ser Shiatsu para convertirse en otra técnica diferente obteniendo otros resultados”* (1). Al ser una técnica no invasiva, no agresiva y sencilla, es aplicable en personas de todas las edades.

En cuanto a los beneficios que ofrece esta práctica, Chen mencionaba que *“El Shiatsu tiene diversas aplicaciones, entre las cuales destaca el tratamiento de trastornos del aparato locomotor, ginecológico, psicológico, digestivo y circulatorio entre otros”* (1), es decir que resulta útil para aumentar el rendimiento físico, reforzar el sistema inmunológico, el metabolismo y equilibrar el sistema nervioso; así como también para mejorar el rendimiento intelectual, elevar el tono emocional y apoya al despertar de conciencia del cuerpo a través de la consideración de la salud propia. De entre todos estos beneficios del Shiatsu destacare específicamente la aplicación en el aparato circulatorio, el cual desarrollaré en enunciados posteriores.

## **ORIGEN DEL SHIATSU**

La medicina tradicional china ha sido los cimientos de la práctica terapéutica oriental, la cual, debido al transcurso del tiempo y el perfeccionamiento de éstas, se dividió en acupuntura, moxibustión, fitoterapia y masoterapia (1). En Japón, a comienzos del siglo XIX, la masoterapia tuvo gran despunte y estuvo representado por el Anma y Anpku, los cuales son validados como antecesores del Shiatsu.

*“El Anma proviene del masaje chino Do in que se basa en los principios de las polaridades Ying-Yang, la teoría de los Cinco Elementos, y los canales energéticos” (1).* Mientras que el Anpku estaba estructurada en el principio de que el universo estaba constituido por una energía que se encontraba en todos los seres existentes, llamada ki (1), *“El Anpku es una técnica de Anma que utiliza, aparte de la diagnosis tradicional, la diagnosis del abdomen y era practicado por personas calificadas que tenían la capacidad para curar enfermedades” (1).*

Otro de los antecesores del Shiatsu es el Teate, cuya traducción literal del japonés quiere decir “manos encima” o “tratamiento”. Este método *“consistía en la ya señalada reacción instintiva de los seres humanos de paliar el dolor del cuerpo masajeando la zona afectada” (2).* *“Cuando una parte del cuerpo está contusionada o dolorida resulta natural apretarla o masajearla con las manos. Esta reacción puede ser el verdadero origen del Shiatsu” (3),* ya que la exploración del cuerpo con el tacto fue y es la manera más intuitiva de sanación.

El japonés Tokujiro Namikoshi creó la terapia de una manera muy particular e intuitiva, pues a sus siete años, mientras él y sus hermanos brindaban cuidados mediante masajes a su madre que padecía de reumatismo, él podía intuir en que partes del cuerpo debía ejercer presión para que el masaje diera mejores resultados. La madre de Tokujiro notaba que las manos de él le ofrecían más alivio (2). A pesar de ser solo un niño *“...advertía mediante sus sensibles manos la presencia en el cuerpo de diferencias respecto de la piel, el calor y la rigidez, que variaban según la zona que presionaba” (2).* De esta manera nació el Shiatsu que, con el pasar del tiempo, se fue perfeccionando hasta desembocar en la técnica que conocemos hoy en día.

Shiatsu procede de dos vocablos japoneses: (SHI) que significa dedo y (ATSU) que significa presión (1), *“...se desarrolló para combatir el estrés producido por un ritmo de vida acelerado. Este hecho se produjo a finales del siglo XIX, cuando Japón paso de ser una sociedad feudal a ser una sociedad occidental y consumista. El cambio transformo algunas costumbres y hábitos que los japoneses tenían bien asentados como la alimentación y el trabajo” (1).*

Después de la Segunda Guerra Mundial, se logró contabilizar en Japón, cientos de terapias que no estaba reguladas ni validadas, por lo que Douglas McArthur, encargado del ministerio de salud japonés, ordenó investigar cada una de estas para determinar cuál tenía una fundamentación científica (1).

Es así como luego de ocho años de indagación, el Shiatsu fue admitido como la única que cumplía con los requisitos para obtener este reconocimiento científico (1). *“Un gran*

*número de especialistas reconocen que es difícil comprender como pudieron ser descubiertos ciertos aspectos sutiles de la compleja y completa medicina china sin que estos pioneros hubieran tenido acceso a sus modos de percepción del mundo y del ser humano que hoy en día nos sobrepasan” (3).*

Hoy, esta disciplina se encuentra en constante transformación, lo cual le ha permitido contar con una amplia variedad terapéutica que está basada en ver al paciente de manera holística considerando la parte física y psicológica, permitiendo así realizar tratamientos más integrales (3).

## **PRINCIPIOS DEL SHIATSU**

*“El principio fundamental del Shiatsu es el concepto de “ENERGIA VITAL UNIVERSAL”, que se expresa en chino con los vocablos Qui o Chi y en japones, con Ki” (2).*

*Cueva menciona que “Las disciplinas basadas en el principio de la Energía Vital Universal consideran que esta circula por el cuerpo humanos a través de meridianos o canales de energía, y que puede ser estimulada mediante el trabajo sobre ciertos puntos específicos del cuerpo humano. Se trata de puntos de acupuntura o “Tsubos”. La presión sobre esas zonas ayuda a desbloquear el flujo de la energía o mejorarlo si se encuentra débil” (2).*

*“El Shiatsu no combate directamente el síntoma, opera sobre el origen de la enfermedad, despertando la facultad de autosanación del organismo” (2).*

## **TECNICAS DEL SHIATSU**

El Shiatsu ha sido practicado durante muchos años y ha sido ejecutada por cientos de terapeutas que, mediante la aplicación de esta disciplina han logrado desarrollar distintas técnicas. Estas técnicas son llamadas Shiatsu derivativo debido a que no siguen estrictamente el método de Tokujiro Namikoshi pero se rigen al principio del Shiatsu de considerar al cuerpo completamente saludable cuando la Energía Vital Universal fluye libremente por él (2).

Estas derivadas del Shiatsu son el Shiatsu Tsubo, Shiatsukeiraku (meridianos), ShiatsuZen (loh Kai), Shiatsu Tao, Oha Shiatsu, Shiatsu Macrobiótico y Shiatsu Aze; pero para fines prácticos de este estudio, se profundizará en los dos primeros mencionados anteriormente.

**Shiatsu tsubo:** Este tipo de técnica investiga los puntos de presión en el cuerpo desde un punto de vista fisiológico y anatómico (2, p.11). Este método fue introducido por el Dr. Hiroshi Ishizuka en sus seminarios en 1980. En 1986, el maestro Kiyoshi Ikenaga publicó el libro “Shiatsu Tsubo”, presentando así la teoría al mundo (1).

**Shiatsukeiraku (meridinos):** Esta técnica está basada en la MTC fue esbozada por el maestro Tadashi Izawa en 1964, mediante la publicación de su libro “Meridianos y terapia Shiatsu (1). El Shiatsukeiraku consiste en presionar puntos meridianos (conjunción de puntos que representan la energía KI) en el cuerpo, usando los pulgares) (2).

## **ELEMENTOS DE LA DISCIPLINA**

De acuerdo con la medicina tradicional china, existe una serie de canales energéticos o meridianos, que recorren todo el cuerpo humano (2), estos meridianos se encuentran en la conjunción de puntos que representan la energía KI en el cuerpo (2). Estos puntos son conocidos también con Tsubos, zonas de acupuntura o acupresión.

## **MERIDIANOS**

En la MTC se menciona la *“existencia de doce meridianos principales y dos especiales. Cada meridiano se relaciona con un órgano (...) Esta relación determina que el meridiano es el regulador de energía de ese órgano”* (2).

Desde los principios del Shiatsu, esta energía que regula los órganos es la misma que regula el universo, dentro del cual existen dos polos de fuerzas elementales que rigen el equilibrio cósmico, estas son el Yin y el Yang (1). De los doce meridianos principales 6 de ellos están anclados al Yin, los que circulan por la parte frontal del cuerpo de manera ascendente, y los 6 restantes al Yang, que circulan por la parte posterior del cuerpo de manera descendente.

Tabla II. Órganos Yin - Yang	
Yin	Yang
Pulmón	Intestino Grueso
Bazo - Páncreas	Estómago
Corazón	Intestino Delgado
Riñón	Vejiga
Pericardio	Triple Recalentador
Hígado	Vesícula Biliar
Vaso Concepción	Vaso Gobernador

Fuente: Shiatsu: bases, técnicas y tratamientos, Xuan Chen, 2008.

De estos órganos Yin-Yang nacen los meridianos que están estrechamente relacionados con estos órganos y sus respectivos sistemas. *“Los meridianos especiales, en tanto atraviesan el centro del cuerpo. Son el meridiano de la concepción y el meridiano gobernador (...) La energía que fluye por los meridianos no es otra que la Energía Vital Universal (“Chi”)”* (2).

## **TSUBOS**

Estos puntos se encuentran debajo de la piel y el sistema muscular. Según expertos, no existe un número consensuado de tsubos pero en la práctica se trabaja aproximadamente con 90 puntos (2). En el Shiatsu, *“la presión debe ejercerse sobre estos puntos especiales, específicamente determinados”* (2).

Sucede a veces que los puntos no siempre están ubicados exactamente igual en todas las personas, puesto que estos pueden desviarse por diferentes situaciones como hábitos posturales, heridas o cicatrices; por lo que cuando se busca uno de estos se sugiere explorar una zona de 3cm de radio desde la referencia donde se debería encontrar dicho punto (3).

## **APLICACIONES DEL SHIATSU COMO TERAPIA CORPORAL**

El Shiatsu es una técnica versátil que puede ser usada para combatir un amplio campo de afectaciones física y emocionales, ya que permite atemperar dolores crónicos; el tratamiento de Shiatsu puede prevenir dolencias, fortalece la capacidad de sanación natural del cuerpo y alivia diversos males (2). En la actualidad, el uso más común entre los pacientes es para poder sanar múltiples afectaciones o enfermedades, entre estos tenemos los trastornos estructurales, los funcionales y los psíquicos emocionales.

**Trastornos estructurales:** Son vertebrales y del sistema muscular. Se pueden reconocer como problemas articulares, hernias de disco, contracturas, dolores de espalda, rigidez en hombros, cuello y otros.

**Trastornos psíquicos emocionales:** Relacionados con la mente, los pensamientos, las emociones y la personalidad; aquí podemos encontrar problemas de depresión y ansiedad, enfermedades que han tomado mucha más relevancia luego de la pandemia por COVID-19, también la falta de reconocimiento de emociones como la tristeza, el miedo o la frustración que propician inseguridad en los pacientes.

**Trastornos funcionales:** Este tipo de trastorno está relacionado con el mal funcionamiento de órganos y sus respectivos sistemas; entre estos podemos mencionar las enfermedades pancreáticas, hipertensión e hipotensión, problemas circulatorios, trastornos de estómago, dificultades respiratorias, alergias, etc.

## **LA APLICACIÓN DEL SHIATSU EN PACIENTES POST COVID-19**

Luego de dos años de pandemia, existen muchos casos de COVID-19 que han dejado más dudas que respuestas. La constante mutación del virus y las pocas herramientas que se han tenido para poder manejar el virus, los contagios y las secuelas, ha hecho un reto para la medicina el poder controlar los riesgos de la pandemia. A pesar de los esfuerzos constantes del cuerpo médico mundial, existen temas que se han ido dejando de lado por no tener una gravedad de muerte pronta o instantánea. Uno de esos temas son las secuelas en el paciente tras haber contraído la enfermedad, que aquejan de manera constante e incluso pueden convertirse en situaciones críticas que llevan a la muerte.

Es inevitable que, como seres humanos busquemos otro tipo de alternativas que sean menos invasivas y que puedan hacer respaldo a las formas medicas tradicionales occidentales que se aplican en la actualidad y que lamentablemente no han tenido un buen rendimiento para tratar estos males; es por lo que el Shiatsu, siendo una técnica que puede tratar gran cantidad de trastornos a diferentes niveles, es una alternativa que puede brindar excelentes resultados.

En base a la investigación realizada en el tipo de secuelas pos COVID-19, las más comunes son las de tipo cardiovasculares, pulmonar y problemas de fatiga y astenia; la investigación se centrará más en problemas circulatorios, pero se tomarán en cuenta los demás trastornos que indican un porcentaje importante; estos son trastornos funcionales que, según el Shiatsu, estos están vinculados a los meridianos de pericardio, corazón, pulmón y riñón, los cuales son parte de la energía Yin y mediante esta técnica se pueden tratar y prestar una mejor calidad de vida a los pacientes sobrevivientes del virus. Además, es importante recordar que esta técnica no solo se enfoca en el tratamiento físico, sino que trata de reestablecer el equilibrio del flujo de energía en el cuerpo activando el poder innato de la autocuración de este, por lo que es una forma integral de curar a pacientes post COVID-19.

## **TRASTORNOS CARDIOVASCULARES Y COAGULOPATÍAS**

Los problemas de circulación, coágulos en la sangre, cardiopatías y coagulopatías, son de los síntomas más nuevos en pacientes pos COVID-19 y de los cuales se posee muy poca información de como surgen. Por lo general, se los consideran problemas derivados de las afectaciones pulmonares.

### **Meridiano del pericardio**

Es el que protege al corazón y es considerado como el “embajador del corazón” pues es el que permite la comunicación entre las emociones y sensaciones. Ayuda a controlar el dolor emocional (1). No representa ningún órgano, más bien a una serie variada de funciones que están relacionadas con el corazón. Representa la suma de la masa circulante con todo su contenido humoral, hormonal, inmune-biológico, incluidos los procesos de exudación y reducción.

El meridiano del pericardio o maestro corazón (YIN – meridiano de la circulación – sexualidad) nace en el tórax, justo desde el corazón y baja al triple calentador por fuera

del pezón, entra en el miembro superior, antebrazo (CS6), que recorre por su superficie interna, por la muñeca (CS7), mano (CS8) y termina en la extremidad del dedo medio (1).

## **Síntomas**

El flujo desequilibrado del pericardio ocasiona a nivel psicológico, insomnio, pesadillas, actitudes de sobreprotección o desprotección y timidez. Se lo trabaja en situaciones de pérdidas afectivas o relaciones tensas. Los síntomas físicos son palmas calientes de las manos, brazos y hombros tensos, ojos débiles, molestias en la garganta, sudoración axilar, presión alta, indigestión, sueño ligero, espasmos en los hombros, etc. (1). Comúnmente las enfermedades de corazón o desordenes en los flujos de la circulación están también relacionadas con este meridiano.

## **¿Para qué sirve el meridiano de circulación?**

Este meridiano trabaja directamente las venas, la circulación y muy especialmente el pericardio y las arterias coronarias; posee la función de regular la circulación y controla la presión sanguínea, el corazón y la función cardiaca, los órganos sexuales y el cansancio anormal (9).

## **Meridiano del corazón**

Para la medicina tradicional china, el corazón es la casa de la mente, pues está relacionado con el cerebro. Los niveles altos de estrés perjudican al corazón, alterando el estado energético anímico y físico, a este nivel, el meridiano corazón controla la circulación, la sangre y los vasos sanguíneos (1).

El Meridiano Corazón nace en el corazón. Uno de los ramales internos baja hasta el intestino grueso. Otro ramal asciende por la garganta, llega a la lengua y se direcciona hacia el ojo. El ramal principal nace en el hueco axilar (C1), pasa por la parte interna del brazo (C3) y sigue por el antebrazo, cruza la muñeca (C7) por su parte más interna, avanza por la palma de la mano en la línea del dedo meñique y termina en el ángulo ungüeal interno (C9).

## **Síntomas**

Cuando existe inestabilidad en estos puntos y el flujo del corazón este desequilibrado aparece, síntomas como la histeria, la presión alta, el insomnio, desgano, letargia, pesadillas y tartamudeo (1). También puede ocasionar enfermedades cardiacas, taquicardia y trastornos de circulación con excesos de transpiración (2).

En el ámbito psicológico presentan tendencias de aislamiento, soledad y depresión (2).

## **¿Para qué sirve el meridiano de corazón?**

Este meridiano se encuentra asociado físicamente con el corazón, el sistema nervioso y los procesos simbólicos del habla y el lenguaje (2). Este órgano cardiaco cumple también con la función de regular todos los flujos de energía. Interviene sobre los cinco sentidos, la circulación, el cerebro, la mente, las emociones y el razonamiento (9).

Tiene la capacidad de controlar los trastornos digestivos y cardiacos, los espasmos de los órganos del abdomen y tórax (9) y estimula los niveles de conciencia con respecto a la mente y cuerpo (2).

*“Psicológicamente está relacionado con el nexo entre intelecto y espíritu, las emociones, la conciencia, la piedad, la satisfacción, la comunicación, el sueño y la memoria de largo plazo” (2).*

## **TRASTORNO PULMONARES**

### **Meridiano de pulmón**

El Meridiano pulmón o Taiyin de la mano, es aquel que absorbe y almacena energía para poder distribuirla (1). “Psicológicamente posee relación con la necesidad de poner límites, los sentimientos de autovaloración y la capacidad de expresar dolor” (2).

La energía comienza a recorrer internamente desde el plexo solar. Desciende hacia el intestino grueso y haciendo una curva asciende hacia el diafragma. Ya en el pecho se diverge para ir hacia los pulmones y se vuelve a unir al subir por la garganta. El recorrido externo se da desde la parte anterior del hombro (P1) subiendo por el mismo y luego descendiendo por el brazo hasta el hueco del codo (P5), pasa por antebrazo hacia la

muñeca pasando por el lado extremo del tendón de esta (P9), continua por la base del pulgar (P10) para terminar en el pulgar (P11).

## **Síntomas**

Cuando el flujo de la energía esta desequilibrada, físicamente se presentan síntomas como problemas respiratorios, asma, alergias, sinusitis, perdida de olfato, poca resistencia a los resfriados y tos. También se pueden manifestar problemas intestinales como diarrea o intestino ruidoso y problemas crónico-cutáneos como acné o eczemas. (2).

Cuando el pecho está cargando con mucha energía en el pulmón, psicológicamente también puede presentarse depresión, soledad y tendencia al aislamiento (2).

## **¿Para qué sirve el meridiano de pulmón?**

El meridiano pulmón actúa en el sistema respiratorio ayudando a incorporar la energía que procede del aire: al regular esta Energía Vital Universal y de esta forma poder mantener la vitalidad de cuerpo y mente, permitiendo así el ingreso de nuevas influencias al organismo (2).

Controla el órgano pulmón por ende también los problemas respiratorios que surgen de este, también se encarga de las vías respiratorias, la laringe y las fosas nasales; la función mental del pulmón es absorber buenos pensamientos.

## **PROBLEMAS DE FATIGA Y ASTENIA**

En la mayoría de los casos de pacientes que presentan síndrome pos COVID-19, los síntomas más recurrentes son la fatiga y la astenia, el cansancio en general. Para poder tratar este problema hay que trabajar el meridiano del riñón. El riñón es el órgano encargado de la eliminación de toxinas del cuerpo, se encuentra ligado a las glándulas suprarrenales y además cumple con la función de ser la reserva de energía del cuerpo (1).

## **Meridiano del Riñón**

El meridiano Riñón o Shaoyin del pie (YIN) está localizado hacia el lado derecho. Al ser parte del elemento YIN, es una energía ascendente. Nace desde la planta del pie (R1), recorre la planta y curva en el talón, continua por la parte interna de la pierna hasta la ingle, sube por el abdomen y el tórax, cerca de la línea media y culmina bajo la clavícula (1).

## **Síntomas**

Los síntomas de un meridiano de riñón afectado, muchas veces se manifiestan a nivel psicológicos o emocionales como el miedo, fobias, pánico, la inquietud falta de memoria. Otros síntomas físicos son cansancio general, dolor lumbar, dolor de garganta, zumbidos en los oídos, piernas débiles, problemas menstruales y sexuales (rigidez) (1).

## **¿Para qué sirve el meridiano de riñón?**

Este meridiano se trabaja para poder reactivar la Energía Vital Universal, la fuerza de voluntad y el coraje. *“Controla la reproducción y la actividad sexual, balancea la fuerza de voluntad de progreso. Sus asociaciones físicas son los riñones, el sistema endócrino y hormonal, el sistema reproductor, el nivel de energía física”* (2).

## **INICIO DE TERAPIA**

Cualquier práctica Shiatsu tiene varios requisitos para poder empezar una sesión. Se necesita estar en un espacio tranquilo donde se pueda contar con serenidad y concentración para el paciente como para el terapeuta (2).

Los ejercicios se deben realizar sobre el suelo y debe acondicionarse el lugar donde se recostará el paciente para su comodidad. El masaje Shiatsu utiliza únicamente el cuerpo del terapeuta como herramienta por lo que se puede prescindir de elementos o accesorios extras como aceites o cremas. En cuanto a la vestimenta, paciente y terapeuta deberán llevar ropa cómoda y de ser necesario descalzos (2).

Otro aspecto importante antes de empezar una sesión de Shiatsu, es indispensable la preparación mental de ambos actores. Se necesita estar en un estado de relajación y con buen ánimo para poder obtener buenos resultados. Para esto *“se aconseja realizar una meditación preliminar durante unos minutos o practicar algunos ejercicios de relajación a fin de lograr un estado óptimo de recogimiento interior”* (2)

En el proceso de la sesión, es importante estar atento a la postura corporal, sobre todo sobre la columna vertebral que debe estar erguida y recta y al mismo tiempo, evitando la tensión sobre la musculatura.

A continuación, se explicará la técnica para cada uno de los meridianos a tratar:

### **Meridiano Pericardio**

Para trabajar esta zona es importante posicionar al paciente en decúbito lateral y el terapeuta estará en posición Seiza, sosteniendo con las piernas la espalda.

1. Realizar círculos con los hombros
2. Palmeo del canal, 3 veces aumentando presión
3. Deslizar pulgares por canal, 3 veces aumentando la presión
4. Presionar puntos
5. Estirar dedo medio
6. Masajear dedo medio (1).

### **Beneficios**

- Mejora del sistema circulatorio
- Flexibilidad de los vasos sanguíneos
- Prevención de las arterias
- Regulación de la tensión arterial

## **Meridiano Corazón**

En el meridiano corazón es necesario poder ubicar al paciente en decúbito abdominal para poder alcanzar de mejor manera los tsubos.

1. Mano pasiva en el plexo cardiaco (entre los omoplatos)
2. Rotar brazo
3. Palmeo del canal hacia la mano
4. Deslizar pulgares hasta el lateral meñique 3 veces
5. Presionar puntos (1).

### **Beneficios**

- Regula la circulación sanguínea
- Estimula los niveles de conciencia corporal y mental
- Genera más autocompasión
- Mejor adaptación del sistema nervioso a estímulos externos
- Aumenta comunicación intelecto, emociones y espíritu.

## **Meridiano Pulmón**

Para poder trabajar esta zona se necesita que el paciente se encuentre en una posición decúbito dorsal.

1. Terapeuta del lado de afuera, una mano en el hombro y con la otra palmea el canal
2. Deslizar el pulgar presionando a lo largo del canal varias veces, cuando llegamos al pulgar masajear los laterales del mismo.

3. Detenerse en los puntos por lo menos 1 minuto, preguntar al paciente y si duele (exceso de energía) trabajar menos tiempo. (1).

### **Beneficios**

- Vitalidad corporal
- Resistencia contra las intrusiones externas
- Eliminación de gases innecesarios
- Visión de autoestima y autovaloración altas

### **Meridiano Riñón**

En este meridiano se debe trabajar con el paciente en una posición decúbito dorsal.

1. Palmeo del canal 3 veces aumentando presión
2. Deslizar pulgares 3 veces aumentando presión
3. Presionar puntos
4. Terminar con sellos y nudillos en planta del pie (1).

### **Beneficios**

- Mejor resistencia al estrés
- Purifica la sangre
- Reduce cansancio corporal
- Previene enfermedades como la cirrosis.

## **CONTRAINDICACIONES Y PRECUCIONES DE UNA TERAPIA SHIATSU**

A pesar de que la técnica del Shiatsu es una alternativa no invasiva y que no produce ningún efecto secundario, es importante tener en cuenta algunas precauciones y excepciones para poder realizarlo.

- No se debe aplicar Shiatsu si el paciente tiene hambre o acaba de comer. El masaje debe darse fuera de las comidas y preferiblemente en ayunas.
- No aplicar Shiatsu si el paciente se encuentra muy fatigado o con el corazón palpitante.
- No aplicar Shiatsu para caso de enfermedades contagiosas, dolencias cardiacas o cáncer con riesgo de metástasis, ya que el masaje aumentará el flujo linfático y venoso propiciando la extensión de la enfermedad.
- Evitar ingerir analgésicos antes de la sesión
- Evitar dar el masaje en casis de fiebre o inflamación
- Evitar dar masaje de forma directa sobre venas várices. (1).

## **CONCLUSIONES**

La pandemia ha dejado varias consecuencias a nivel mundial, en una sociedad que cada vez aumenta sus niveles de estrés y la facilidad de desarrollar y contraer enfermedades. Debido a la fragilidad y el deterioro de la salud, el Shiatsu resulta una excelente alternativa no solo para curar trastornos post COVID-19 sino que también para prevenir el desarrollo de nuevas patologías y el fortalecimiento del sistema inmunológico, el cuerpo y el sistema energético para evitar contraer enfermedades y poder hacer frente a virus y bacterias que conviven con el ser humano.

Es un método de curación y prevención integral, es decir que no solo atiende las dolencias físicas del cuerpo, sino que también logra alcanzar niveles psicológicos y regula los aspectos

energéticos del mismo. Logra activar la autocuración que posee el cuerpo, contribuyendo al bienestar físico, emocional y energético de los pacientes.

El Shiatsu es una técnica sencilla y no invasiva que puede ser aplicada en pacientes de todas las edades y puede ser usada por todos al ser una técnica en principio intuitiva y que genera buenos resultados en sus pacientes.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Chen X. Shiatsu: bases, técnicas y tratamientos. Perú: Mirbet; 2008.
2. Cueva CA. Guía práctica de shiatsu. masaje oriental para recuperar la salud. Buenos Aires: Latinbooks Internacional S.A; 2008.
3. Trilla J. Shiatsu y digitopresión. Riobamba: Circulo vital; [fecha desconocida].
4. S.L.U 2021 VE. Síndrome pos-COVID-19: epidemiología, criterios diagnósticos y mecanismos patogénicos implicados: Neurología.com [Internet]. www.neurologia.com.2021. Available from: <https://www.neurologia.com/articulo/2021230>
5. Babapoor-Farrokhran, Savalan, et al. "Myocardial Injury and COVID-19: Possible Mechanisms." *Life Sciences*, vol. 253, 15 July 2020, p. 117723, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7194533/#, 10.1016/j.lfs.2020.117723.
6. Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud. Alerta Alerta Epidemiológica Complicaciones y secuelas por COVID-19 12 de agosto de 2020[Internet]. Available from: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52612/EpiUpdate12August2020\\_spa.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52612/EpiUpdate12August2020_spa.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
7. Sáenz Morales OA, Rubio AM, Yomayusa N, Gamba N, Garay Fernández M. Coagulopatía en la infección por el virus SARS-CoV-2 (COVID-19): de los mecanismos fisiopatológicos al diagnóstico y tratamiento. *Acta Colombiana de Cuidado Intensivo* [Internet]. 2020 Nov 12 [cited 2021 Sep 8]; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7659516/>

8. Manejo clínico de la COVID-19 27 de mayo de 2020 Orientaciones provisionales  
[Internet]. Available from:  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332638/WHO-2019-nCoV-clinical-2020.5-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

9. Cardichi PJ. Terapia del masaje Shiatsu (Con técnicas orientales para el sano equilibrio del cuerpo). 3rd ed. Ediciones Didáctica M., S. A., editor. Vol. 1. 2003