

Abordaje del estrés desde la medicina natural y tradicional.

Approach to stress from natural and traditional medicine.

Martinez Ortiz Luis Alberto

Instituto Universitario "Dr. Misael Acosta Solís". Riobamba, Ecuador

Email: lmartinez@istmas.edu.ec

Este artículo fue publicado en julio de 2025

Resumen

El estrés se ha convertido en una de los principales trastornos del mundo moderno, afectando la salud física, emocional y mental de las personas. Este artículo presenta una revisión narrativa sobre el abordaje del estrés desde la Medicina Natural y Tradicional, con énfasis en las prácticas de la Medicina Tradicional China. Estas terapias milenarias conciben al individuo como una unidad integral de cuerpo, mente y espíritu, y proponen estrategias para restablecer el equilibrio energético perturbado por situaciones estresantes.

Según esta visión, el estrés representa una alteración del flujo armónico del qi, la energía vital, y se relaciona con desequilibrios en la interacción entre el yin y el yang. Cuando este flujo se bloquea o desajusta, pueden manifestarse síntomas físicos, emocionales o mentales. En respuesta, se emplean métodos como la acupuntura, la fitoterapia y la meditación, que buscan restaurar la armonía interna y fortalecer la capacidad del organismo para afrontar el estrés. Se destacan además las propiedades de diversas plantas medicinales con efectos sedantes, adaptógenos y ansiolíticos, así como puntos de acupuntura utilizados para aliviar síntomas relacionados con el estrés y la ansiedad. La revisión también aborda la integración de prácticas complementarias como la respiración consciente y el yoga, que potencian los efectos de los tratamientos.

En conjunto, estas herramientas representan una alternativa complementaria eficaz para el manejo del estrés, desde un enfoque preventivo, integrador y respetuoso con los saberes ancestrales.

Palabras clave: Estrés, abordaje holístico, Medicina Natural y Tradicional.

Abstract

Stress has become one of the main disorders of the modern world, affecting individuals' physical, emotional, and mental health. This article presents a narrative review on the management of stress through Natural and Traditional Medicine, with a particular focus on practices from Traditional Chinese Medicine. These ancient therapies view the individual as a holistic unity of body, mind, and spirit, and propose strategies to restore energetic balance disrupted by stressful situations.

According to this perspective, stress is understood as a disturbance in the harmonious flow of qi, or vital energy, and is associated with imbalances in the interaction between yin and yang. When this flow becomes blocked or dysregulated, physical, emotional, or mental symptoms may emerge. In response, therapies such as acupuncture, phytotherapy, and meditation are employed to reestablish inner harmony and enhance the body's ability to cope with stress.

The review highlights the properties of various medicinal plants with sedative, adaptogenic, and anxiolytic effects, as well as acupuncture points used to relieve symptoms related to stress and anxiety. It also explores the integration of complementary practices such as conscious breathing and yoga, which can enhance the therapeutic outcomes.

Altogether, these tools represent an effective complementary alternative for stress management, grounded in a preventive, integrative approach that honors ancestral knowledge and holistic healing traditions.

Keywords: Stress, holistic approach, Natural and Traditional Medicine

Introducción

En el mundo de hoy, el estrés se ha convertido en un problema común que afecta a muchas personas. El ritmo acelerado de la vida, las presiones laborales y las preocupaciones constantes pueden llevar a una serie de trastornos mentales y físicos.

El estrés es considerado una fatiga mental causada por un rendimiento y unas exigencias superiores a las que se pueden soportar, lo que se traduce en el individuo con alteraciones desde el punto de vista físico y mental, desencadenando diversas enfermedades ⁽¹⁾.

La Medicina Natural y Tradicional ha desempeñado un papel importante en el control y el cuidado de la salud, tanto en personas sanas como enfermas. Desde hace miles de años, se emplean técnicas tradicionales para prevenir y tratar alteraciones y trastornos mentales, con un enfoque holístico, garantizando bienestar físico, mental, emocional, espiritual y social ⁽¹⁾.

Entre las bondades que ofrece esta medicina en el tratamiento del estrés, se encuentra la posibilidad de abordarlo de manera integradora desde las diferentes esferas en las que se producen alteraciones en el individuo, logrando un control del mismo de una manera más sana ⁽¹⁾. En ciertos casos, y dependiendo de la intensidad del daño, puede ser necesario complementar con enfoques terapéuticos convencionales.

En la actualidad, la medicina tradicional está dotada de una gama amplia de técnicas que permiten vivir en armonía y salud con el medio que nos rodea; se ha enriqueciendo el panorama terapéutico, lo que favorece un entendimiento más amplio y diverso de las necesidades psicológicas de las personas ⁽²⁾.

Los antecedentes de la medicina tradicional en el abordaje de alteraciones de la salud mental data de miles de años atrás, siendo empleada en las prácticas curativas de diversas culturas antiguas como la china, la hindú, la griega, la egipcia y la indígena, entre otras. A lo largo del tiempo, estas prácticas han evolucionado, adaptándose a los contextos y técnicas actuales, lo que permite restablecer el equilibrio y el bienestar emocional ⁽²⁾.

Esta evolución ha sido influenciada por diferentes filosofías, religiones y creencias propias de varias culturas, dando lugar a una amplia variedad de enfoques terapéuticos que incluyen la digitopresión y/o acupuntura, el empleo de plantas medicinales, la aromaterapia, la meditación, bailoterapia, técnicas de respiración, el masaje tuina, entre otras prácticas ancestrales ⁽³⁾.

Actualmente, el abordaje del estrés desde la medicina tradicional ha sido objeto de estudios científicos, con resultados favorables en personas que lo padecen, mostrando una evolución satisfactoria y beneficios terapéuticos en afecciones como la ansiedad, la depresión y otros trastornos mentales.

La medicina tradicional en el abordaje de la salud mental se caracteriza por su enfoque preventivo, destinado a mantener el equilibrio y la armonía del individuo con su entorno, así como por su énfasis en la participación activa del paciente en su proceso de curación ⁽³⁾.

En los momentos actuales, la integración de las diferentes prácticas de la medicina tradicional en la salud mental está enfocada hacia un complemento entre la diversidad terapéutica y el respeto por los saberes ancestrales, lo que ha demostrado ser eficaz en el tratamiento del estrés y en la recuperación del bienestar emocional ⁽³⁾.

El objetivo de esta revisión es ahondar en los beneficios de la Medicina Natural y Tradicional en el tratamiento del estrés.

Desarrollo

Durante muchos años, la medicina tradicional ha influido en la conservación y el tratamiento de desajustes en la salud mental a nivel global con la intención de promover un enfoque holístico en el cuidado de las personas, para lo que reconoce una interconexión entre cuerpo, mente y el espíritu ⁽⁴⁾.

Comprendiendo el estrés

Es frecuente hacer referencia al estrés cuando las personas sienten y manifiestan agobio en determinadas situaciones. Se trata de una reacción al entorno que puede desencadenar problemas de salud graves. Generalmente las principales causas que provocan estrés son los problemas familiares y laborales.⁵

El término estrés, en realidad, viene de la física y de la arquitectura y se refiere a la fuerza que se aplica sobre un objeto y que puede llegar a romperlo o a deformarlo. Aplicado al campo de la medicina, esa fuerza representaría acontecimientos o circunstancias externas con las que una persona tiene que lidiar y que suponen demasiado esfuerzo para sobrellevarlas, produciendo agotamiento desde el punto de vista físico y mental ⁽⁵⁾.

Todas las personas atraviesan por momentos de estrés en diferentes momentos de la vida, y en ocasiones es asumido como normal. Es más, el organismo siempre se encuentra en un estado de estrés mínimo que, ante determinadas situaciones, se incrementa pudiendo producir un efecto beneficioso o negativo, dependiendo de si la reacción del organismo es suficiente para cubrir una determinada demanda, o si esta supera a la persona. Este nivel de equilibrio dependerá de los factores individuales (disposición biológica y psicológica), de las distintas situaciones y experiencias ⁽⁵⁾.

Normalmente, las personas tienen asociado el concepto de estrés a algo negativo, sin embargo, existe un estrés que, en su justa medida, es favorable, pues nos ayuda a poner en marcha las estrategias de afrontamiento necesarias para dar esa respuesta que el ambiente nos demanda. Por ejemplo, sentir estrés ante un examen que se acerca es bueno porque obliga a estudiar. Por otro lado, si el estrés es desmesurado, hará que, a la hora del estudio, el rendimiento no sea el óptimo ⁽⁶⁾.

En la medida que el estrés se acentúa pasa por diferentes etapas o fases. La primera de ellas es la de reacción o de alarma. En esta se reacciona para prepararse para la acción y ponerse en marcha para solventar la situación estresante. Se genera una activación general tanto fisiológica como psicológica en el organismo. Una segunda, conocida como fase de resistencia,

esa aquella durante la cual la persona no es capaz de recuperarse de la situación estresora y se mantiene reaccionando para seguir haciendo frente a la situación. Es cuando aparecen los primeros síntomas ⁽⁶⁾.

Y como tercera o última está la fase de agotamiento. Es aquí donde el agobio se experimenta con mayor intensidad, debido a los síntomas que denotan estrés agudo o continuado. Las manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales se tornan evidentes ⁽⁶⁾.

Los principales síntomas físicos son dolor de cabeza y cervical. En otros casos, se refieren alteraciones del aparato digestivo, produciéndose diarrea, dolor de estómago, náuseas, etc. El dolor en el pecho también es frecuente, pudiéndose confundir con ansiedad. Además, no es raro la disminución del deseo sexual ⁽⁶⁾.

Posteriormente aparecen los síntomas psicológicos, donde suele fallar la memoria más de lo habitual, la concentración cada vez es más costosa y los pensamientos tienden a ser negativos, con tendencia a una preocupación constante. Pueden presentarse además cambios de humor, ansiedad, irritabilidad y/o agitación. Con todo, se puede entender que la persona se siente abrumada o incluso sola ⁽⁶⁾.

En la última fase comienzan los síntomas conductuales, que están relacionados a los pensamientos negativos y la sensación de soledad. La persona puede llegar a aislarse, intentará superar el estrés a través de conductas como la ingestión de bebidas alcohólicas o fumar, comerse las uñas o movimientos de las rodillas. Estos síntomas, que pueden parecer inútiles, a corto plazo alivian la sensación de estrés y ayudan a identificar si alguien puede estar pasando por una situación estresante. Es frecuente que en esta fase la persona experimente trastornos del apetito y el sueño ⁽⁶⁾.

Alternativas de tratamiento desde la medicina natural y tradicional

Todas estas alteraciones pueden ser tratadas con las diferentes herramientas que nos ofrece la medicina tradicional. Las técnicas de relajación son muy usadas para lograr organizar las actividades en pequeños objetivos y que estos sean realistas y alcanzables. Pueden ser muy beneficiosas para gestionar el nivel de activación, es decir, aprender a regular los síntomas fisiológicos.

Otro procedimiento empleado con resultados favorables es la fitoterapia, ya que afortunadamente la naturaleza nos brinda una solución para ayudar a aliviar el estrés y/o la ansiedad. La fitoterapia se fundamenta en los principios de la medicina natural y holística, que considera al individuo en su totalidad: cuerpo, mente y espíritu. Esta terapia tiene como objetivo restablecer el equilibrio y promover la sanación a través de la utilización de los principios activos presentes en las plantas ⁽⁷⁾.

Una de las ventajas fundamentales de la fitoterapia es su enfoque individualizado. Se tiene en cuenta la historia clínica y las necesidades específicas de cada persona para diseñar un tratamiento personalizado. Esto permite abordar los síntomas de manera integral y encontrar el enfoque más adecuado a cada caso ⁽⁷⁾.

Entre las plantas medicinales que más se emplean para tratar el estrés se encuentran ⁽⁸⁾:

- **Kava:** es una planta originaria del Pacífico Sur que se ha utilizado durante muchos años por sus propiedades relajantes y sedantes.
- **Pasiflora:** es también conocida como “flor de la pasión”, esta planta posee propiedades relajantes y puede ayudar a mejorar el sueño y la calidad del mismo.
- **Valeriana:** es conocida por sus efectos sedantes y puede ayudar a disminuir la ansiedad y promover un sueño reparador.
- **Manzanilla:** es reconocida por sus propiedades calmantes y puede ayudar a reducir el estrés y promover la relajación.
- **Toronjil:** también conocida como melisa, puede ser útil para reducir los síntomas de ansiedad. Sus propiedades sedantes y relajantes pueden ayudar a calmar los pensamientos y promover un estado de tranquilidad.
- **Lavanda:** es conocida por su aroma relajante y puede ser beneficiosa para reducir los síntomas de ansiedad. Además de su efecto calmante, se ha demostrado que la inhalación de aceite esencial de lavanda reduce la ansiedad en situaciones de estrés.
- **Tulsi:** también conocido como albahaca santa, el tulsi es una planta adaptógena que puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Se cree que sus propiedades ayudan al cuerpo a adaptarse y enfrentar mejor el estrés.

Todas estas plantas medicinales modulan los neurotransmisores involucrados en la respuesta al estrés y promueven la relajación. Sus componentes activos pueden actuar sobre el sistema nervioso central, reduciendo la excitabilidad y mejorando el estado de ánimo ⁽⁸⁾.

El uso de la fitoterapia para el estrés tiene implicaciones importantes en la salud mental y el bienestar general. Al centrarse en el uso de plantas medicinales, la fitoterapia se alinea con un enfoque holístico de la salud, que considera el equilibrio y la armonía entre el cuerpo y la mente ⁽⁸⁾.

Otro de los procedimientos efectivos para tratar el estrés es la acupuntura. La estimulación de ciertos puntos en el cuerpo con agujas finas, ayuda a equilibrar la energía interna, conocida como Qi, y a liberar bloqueos que pueden causar malestar emocional. Esta técnica milenaria no solo alivia el estrés inmediato, sino que también fortalece la capacidad del cuerpo para lidiar con situaciones estresantes a largo plazo ⁽⁹⁾.

La acupuntura es una terapia milenaria de la medicina tradicional china que ha demostrado ser efectiva para el tratamiento de diversos trastornos, incluyendo la ansiedad y el estrés. Los puntos de acupuntura más efectivos a emplear, son Corazón 7 (punto Shenmen), también conocido como la Puerta del Espíritu. Este punto se relaciona con la calma mental y la reducción del estrés, ayudando a equilibrar las emociones y promover la relajación ⁽⁹⁾.

Otro punto importante es el punto Pericardio 6, ubicado en la muñeca. Este punto es conocido por su capacidad para aliviar la ansiedad, especialmente en situaciones de pánico o ataques de nervios. La estimulación de este punto también puede contribuir a mejorar la calidad del sueño. De igual manera es muy efectivo emplear Intestino grueso 4, Vaso Gobernador o Du

Mai 20, Bazo páncreas 6, Hígado 3, por su excelente efecto sedante ⁽⁹⁾.

También se puede emplear el Yin Tang (Punto del Tercer Ojo), ubicado entre las cejas, este punto es conocido por sus efectos calmantes y equilibrantes. Puede ayudar a reducir la ansiedad, promover la relajación y mejorar la calidad del sueño ⁽⁹⁾.

Riñón 6 es de los puntos conocidos por sus efectos calmantes y de conexión a tierra. Puede ayudar a reducir la ansiedad, el miedo y la inquietud. Se encuentra en el interior del tobillo, justo encima del hueso ⁽¹⁰⁾.

El empleo de la acupuntura es un proceso gradual que requiere tiempo para obtener resultados óptimos. Es importante ser constante en la asistencia a las sesiones programadas para permitir que el tratamiento tenga el efecto deseado en la gestión del estrés. La regularidad en las sesiones es clave para alcanzar la mejoría en el estado emocional ⁽¹⁰⁾.

Además de la acupuntura, se debe considerar incorporar prácticas complementarias como la meditación, la respiración consciente o el yoga para potenciar los efectos relajantes del tratamiento.

Los estudios de investigación han demostrado que la acupuntura, puede ser eficaz para reducir los niveles de estrés y ansiedad. Puede ayudar a regular el sistema nervioso autónomo, disminuir la frecuencia cardíaca y promover un estado de relajación ⁽¹⁰⁾.

La meditación es otra terapia complementaria que se puede combinar con la acupuntura. Implica enfocar la mente y eliminar la corriente de pensamientos que pueden contribuir al estrés y la ansiedad. Cuando se usa junto con la acupuntura, la meditación puede profundizar la respuesta de relajación y ayudar a los pacientes a lograr un estado de tranquilidad ⁽¹¹⁾.

Además de la atención plena y la meditación, la fitoterapia, también se puede integrar con la acupuntura para aliviar el estrés y la ansiedad. Ciertas hierbas como se describió anteriormente tienen propiedades calmantes que pueden apoyar aún más los efectos de la acupuntura. Al incorporar remedios herbales en el plan de tratamiento, los pacientes pueden experimentar una mayor relajación y una reducción de los síntomas.

La práctica de la respiración profunda y lenta durante la sesión de acupuntura puede ayudar a calmar la mente y relajar el cuerpo, lo que permite una curación más profunda ⁽¹²⁾.

Conclusiones

Al combinar diferentes técnicas de la medicina tradicional, se podrá abordar de manera integral el estado de estrés, promoviendo un equilibrio emocional y físico con efecto duradero. Integrar estos saberes en la formación y práctica profesional puede enriquecer la comprensión del bienestar humano desde una visión más holística y culturalmente respetuosa.

Bibliografía

1. Abreu F. Medicina Natural Tradicional y Alternativa: una aproximación desde nuestra ciencia. Rev Juventud Téc. 2012. Disponible en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/revsalud/3.medicina_natural_tradicional_y_alternativa_una_aproximacion.pdf
2. Organización Mundial de la Salud. Medicina tradicional [Internet]. Ginebra: OMS; 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/traditional-medicine>
3. Prunella M. Medicina ayurvédica [Internet]. National Geographic; 2024. Disponible en: <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2024/04/medicina-tradicional-herbal-diario-mundial>
4. Sabiduría Ancestral: Impacto de la Medicina Nativa en la Salud Comunitaria [Internet]. Raíces Medicinales; 2024. Disponible en: <https://raicesmedicinales.net/aspectos-culturales-y-sociales/sabiduria-ancestral-impacto-medicina-nativa-salud-comunitaria>
5. Cáceres C. El estrés y la Medicina Tradicional China [Internet]. Acupuntura China; 2024. Disponible en: <https://acupunturachina.com/estres-medicina-tradicional-china/>
6. Brull N. ¿Podemos tratar el estrés con Medicina Tradicional China? [Internet]. Blog Escuela Superior de MTC; 2021. Disponible en: <https://www.esmtc.es/blog/245-podemos-tratar-estres-con-medicina-tradicional-china>
7. Accame ME. Plantas medicinales para alteraciones del sueño, ansiedad y depresión (I): melisa. Panorama Actual Med. 2012;36(357):901-5.
8. Accame ME. Plantas medicinales para alteraciones del sueño, ansiedad y depresión (VII): Hipérico. Panorama Actual Med. 2013;37(363):464-8.
9. Popov A. Puntos de acupuntura para el estrés y la ansiedad: una guía completa [Internet]. Darwyn Health; 2024. Disponible en: <https://darwynhealth.com/alternative-medicine/acupuncture/applications-of-acupuncture/acupuncture-for-stress-and-anxiety/acupuncture-points-for-stress-and-anxiety-a-comprehensive-guide/?lang=es>
10. Acupuntura para el estrés [Internet]. Salud y Medicina China; 2020. Disponible en: <https://saludymedicinachina.com/acupuntura-para-el-estres/>
11. 10 Técnicas Efectivas de Meditación para Combatir el Estrés: Guía Completa [Internet]. IconSalud; 2024. Disponible en: <https://iconsalud.es/2024/01/10/tecnicas-de-meditacion-para-el-estres/>
12. Cómo la meditación reduce el estrés y mejora tu salud [Internet]. Green & Natural; 2024. Disponible en: <https://greenandnatural.org/es/blog/como-la-meditacion-reduce-el-estres/>

ISSN: 2953-6650



Visita nuestra Revista Virtual:
www.istmas.edu.ec

Dirección: Loja 31 - 15 y Buenos Aires
Correo: recimas@istmas.edu.ec
Teléfono móvil: 032 961 680 - 098 818 3081

RIOBAMBA - ECUADOR