

Tratamiento de los trastornos ginecológicos con MTC

La Menstruación Irregular

Zhang Enqin, Everywell Chinese Medical Centre, London, U.K.

La menstruación se define como la eliminación periódica - generalmente cada mes - de parte del endometrio uterino. En términos generales, la menstruación se inicia durante la pubertad, entre los 10 y 16 años y se prolonga hasta la menopausia alrededor de los 45 y 55 años. El ciclo menstrual dura aproximadamente 28 días pero puede variar entre 24 y 35 días. Según un estudio la mayoría de las mujeres tienen más de 500 menstruaciones durante su vida fértil. Cualquier anomalía de las características arriba mencionadas se pueden considerar como irregularidad.

En la teoría de la Medicina Tradicional China (MTC) se denomina la menstruación irregular '**Yuejing Shitiao**' lo que hace referencia a los trastornos del ciclo menstrual y anomalías de cantidad, color y naturaleza del flujo menstrual.

En clínica, la irregularidad de la menstruación comprende muchas alteraciones diferentes de la menstruación, entre otras el ciclo corto, ciclo largo, ciclo irregular, menorragia o flujo menstrual escaso. De hecho la mayoría de las mujeres experimentan irregularidades de la menstruación alguna vez en su vida.

La MTC puede aportar miles de años de experiencia en el tratamiento de la mayoría de los síndromes relacionados con la irregularidad menstrual, con acupuntura, fitoterapia y otras terapias.

Etiología y patología

La menstruación irregular se puede originar debido a muchos factores físicos y emocionales e incluso como consecuencia de algo tan sencillo como el cambio de los anticonceptivos. A menudo una alteración del equilibrio de estrógeno y progesterona que regula el ciclo menstrual es una causa habitual de la menstruación irregular. La pérdida o el aumento de peso, ejercicios intensivos, estrés u otras enfermedades pueden provocar un desequilibrio hormonal.

Según la teoría de la MTC la sangre menstrual se elimina a través del Útero pero se relaciona con las vísceras, los meridianos, Qi y Sangre, especialmente con el Qi renal. El *Nei Jing*, el texto clásico más antiguo de la MTC en China (475 a.n.e. - 221) menciona que el Riñón es el órgano interno clave para el desarrollo fisiológico de la mujer durante toda su vida incluida la menstruación. Expone que "a los siete años de edad, el Qi renal es cada vez más poderoso con lo que se empieza a tener los dientes

definitivos y el cabello crece. A los 14 años, el Tian Gui (una sustancia reproductiva parecida a la hormona en medicina occidental) está bien desarrollado, la circulación del Renmai es armoniosa; y el Chongmai predomina. Como consecuencia la menstruación se produce regularmente. Sin embargo, al alcanzar los 49 años, el Renmai se vuelve insuficiente, el Chongmai se debilita, el Tian Gui se ha agotado y la menstruación cesa." Además el Hígado, Bazo y otros órganos están relacionados con la formación y el desarrollo de la menstruación.

La MTC sostiene que la irregularidad menstrual obedece a muchos factores:

1. **Trastornos emocionales** como preocupación, estrés, tristeza, depresión y ansiedad pueden provocar el estancamiento del Qi hepático y a continuación convertirse en estasis sanguínea en el Renmai y el Chongmai.

2. La **penetración de Frío, Calor o Humedad patógenos** en el Renmai y Chongmai puede afectar la circulación de Qi y Sangre así como el funcionamiento de Riñón, Hígado y Bazo.

3. Una **convalecencia insuficiente** después de enfermedades prolongadas o la actividad sexual excesiva pueden consumir Qi renal y Sangre.

Estos factores pueden conducir a estados patológicos como Calor sanguíneo, insuficiencia de Qi, estasis sanguínea, Frío en la Sangre o estasis de Qi.

Diagnóstico basado en la diferenciación de síndromes

Desarreglos menstruales más habituales:

1) **Ciclo menstrual corto:** la menstruación se produce 7 - 10 días antes de la fecha habitual. Si



la menstruación se presenta solamente 3-5 días antes o se adelanta solamente de vez en cuando, se considera todavía normal, sin embargo si el adelanto se produce durante tres meses consecutivos se diagnostica un acortamiento del ciclo menstrual.

2) **Ciclo menstrual largo:** la menstruación se produce con una semana o más de retraso. Un retraso ocasional no es significativo, pero si se retrasa la menstruación durante 3 meses consecutivos se diagnostica un ciclo prolongado.

3) **Ciclo menstrual irregular:** la menstruación se produce de forma irregular o se prolonga durante más de 7 días y unas veces se adelanta y otras se retrasa eso corresponde a una menstruación irregular.

Síndromes habituales en los desarreglos menstruales

1) **Calor sanguíneo:** Ciclo menstrual corto o flujo menstrual abundante, caracterizado por flujo menstrual rojo vivo o rojo oscuro, o flujo espeso y pegajoso acompañado de cara colorada, agitación, boca seca y mucha sed, orina amarilla, estreñimiento y lengua roja y capa amarilla y pulso rápido.

2) **Insuficiencia de Qi:** Ciclo menstrual corto o flujo menstrual abundante, caracterizado por flujo del color rojo claro y fluido, inapetencia, deposiciones sueltas, cansancio, lengua pálida con capa delgada y blanca, pulso filiforme y débil.

3) **Estasis sanguínea:** Ciclo menstrual largo, flujo menstrual escaso, caracterizado por flujo menstrual oscuro con coágulos, dolor en el hipogastrio que se alivia tras la expulsión de los coágulos, lengua oscura y pulso tenso o rugoso.

4) **Frío en la Sangre:** Ciclo menstrual largo, o flujo menstrual escaso con coágulos, caracterizado por dolor en el hipogastrio que se alivia con el calor, extremidades frías y aversión al Frío, lengua oscura con capa blanca, pulso sumergido y tenso.

5) **Estasis de Qi:** Ciclo menstrual irregular o flujo menstrual escaso o abundante, caracterizado por flujo entrecortado de color morado, disforia, marcada irritabilidad, propensión a suspirar, distensión o dolor en los costados, distensión mamaria, lengua delgada con capa blanca y pulso tenso.

Diagnóstico de medicina occidental

1) Para el diagnóstico será relevante el anamnesis de la menstruación y del ciclo menstrual que incluye anomalías de cantidad, color y otras características de la menstruación con síntomas acompañantes.

2) Son necesarias las exploraciones ginecológicas y otras revisiones para confirmar la ausencia de alteraciones orgánicas pélvicas.

3) Se pueden realizar exámenes mediante ultrasonido-B, colposcopias y ecografías de la pelvis para descartar cualquier patología orgánica de importancia.

Tratamientos con MTC

Acupuntura corporal

Puntos principales: Ren4 – Guanyuan, Ren3 – Zhongji, B6 – Sanyinjiao.

Puntos complementarios: Se añaden

- 1) Calor sanguíneo: IG11 – Quchi, IG4 – Hegu y B10 – Xuehai;
- 2) Insuficiencia de Qi: Ren6 – Qihai, E36 – Zusanli, V20 – Pishu;
- 3) Estasis sanguínea: B10 – Xuehai, SJ5 – Waiguan y V18 – Ganshu;
- 4) Frío en la Sangre: Du20 – Baihui, Du4 – Mingmen y Du14 – Dazhui;
- 5) Estasis de Qi: H14 – Qimen, H3 – Taichong y SJ5 – Waiguan.

Método: Utilizar agujas filiformes para estimular los puntos seleccionados. En los síndromes de Calor sanguíneo, estasis sanguínea y estasis de Qi se usa el método de dispersión. En los síndromes de insuficiencia de Qi y Frío en la Sangre se usa el método de tonificación y también la moxibustión en Ren4, E36 y B6 u otros puntos seleccionados.

Auriculoterapia

Puntos auriculares: Pelvis, Riñón, Hígado, Endocrino, Bazo.

Método: Se seleccionan 3-6 puntos para el tratamiento. Se pueden aplicar parches con semillas que se deberían sustituir cada 3-5 días.

Terapia con fitoterapia

1) Calor sanguíneo

Principio terapéutico: Eliminar el Calor, enfriar la Sangre y regular la menstruación.

Prescripción: **Qing Jing San** (Decocción para eliminar el Calor menstrual) modificado

Composición:

Cortex Moutan Radicis – Mu Dan Pi	9g
Cortex Lycii – Di Gu Pi	9g
Radix Paeoniae Albae – Bai Shao	9g
Radix Rehmanniae – Sheng Di Huang	9g
Cortex Phellodendri – Huang Bai	9g
Herba Artemisiae – Qing Hao	9g
Herba Leonuri – Yi Mu Cao	15g
Radix Sanguisorbae – Sheng Di Yu	15g

Administración: Se dejan las hierbas durante un mínimo de 2 horas en remojo con agua en una cacerola, luego llevarlo todo a hervir y cocerlo todo a fuego lento durante 25-30 minutos. Filtrar el líquido remanente y dividirlo en dos tomas, una por la mañana y otra por la tarde.

2) Insuficiencia de Qi

Principios terapéuticos: Tonificar el Bazo para retener el flujo sanguíneo en los vasos y regular la menstruación.

Fórmula: **Gui Pi Tang** (Decocción para tonificar el Bazo)

Composición:

Rhizoma Atractylodis Macrocephalae – Bai Zhu	9g
Poria cum Radix Pini - Fu Shen	9g
Radix Astragali – Huang Qi	12g
Arillus Longan – Long Yan Rou	12g
Semen Ziziphi Spinosae – Suan Zao Ren	12g
Radix Ginseng – Ren Shen	6g
Radix Aucklandiae – Mu Xiang	6g
Radix Glycyrrhizae Preparatae – Zhi Gan Caco	3g
Radix Angelicae Sinensis – Dang Gui	9g
Radix Polygalae – Yuan Zhi	6g
Folium Artemisiae Argyi – Ai Ye Tan	9g
Rhizoma Zingiberis Preparatae – Pao Jiang	9g

Administración: Se dejan las hierbas durante un mínimo de 2 horas en remojo con agua en una cacerola, luego llevarlo todo a hervir y cocerlo a fuego lento durante 25-30 minutos. Filtrar el líquido remanente y dividirlo en dos tomas, una por la mañana y otra por la tarde.

3) Estasis sanguínea

Principio terapéutico: Activar la Sangre y eliminar la estasis sanguínea para regular la menstruación.

Fórmula: **Tao Hong Si Wu Tang** (Decocción de cuatro ingredientes mas Semen Persica y Flos Carthami)

Composición:

Radix Rehmanniae Preparatae – Shu Di Huang	9g
Radix Angelicae Sinensis – Dang Gui	9g
Radix Paeoniae Rubrae – Chi Shao	9g
Rhizoma Chuanxiong – Chuan Xiong	6g
Semen Persicae – Tao Ren	9g
Flos Carthami – Hong Hua	9g

Administración: Se dejan las hierbas durante un mínimo de 2 horas en remojo con agua en una cacerola, luego llevarlo todo a hervir y cocerlo a fuego lento durante 25-30 minutos. Filtrar el líquido remanente y dividirlo en dos tomas, una por la mañana y otra por la tarde.

4) Frío en la Sangre

Principios terapéuticos: Calentar los meridianos y eliminar el Frío para regular la menstruación

Fórmula: **Wen Jing Tang** (Decocción para calentar los meridianos) modificado

Composición:

Fructus Evodiae – Whu Zhu Yu	9g
Radix Angelicae Sinensis – Dang Gui	6g
Radix Paeoniae Albae – Bai Shao	6g
Rhizoma Chuanxiong – Chuan Xiong	6g
Radix Ginseng – Ren Shen	6g
Ramulus Cinnamomi – Gui Zhi	6g
Cortex Moutan Radicis – Mu Dan Pi	6g
Rhizoma Zingiberis Recens – Sheng Jiang	6g
Radix Glycyrrhizae – Gan Cao	6g

Administración: Se dejan las hierbas durante un mínimo de 2 horas en remojo con agua en una cacerola, luego llevarlo todo a hervir y cocerlo a fuego lento durante 25-30 minutos. Filtrar el líquido remanente y dividirlo en dos tomas, una por la mañana y otra por la tarde.

5) Estasis de Qi

Principio terapéutico: Regular el Qi hepático y nutrir la Sangre para regular la menstruación

Fórmula: **Xiao Yao San** (Polvo de alivio con Radix Bupleuri y Radix Angelicae Sinensis)

Composición:

Radix Glycyrrhizae Preparatae – Zhi Gan Caco	9g
Radix Angelicae Sinensis – Dang Gui	10g
Poria – Fu Ling	9g
Radix Paeoniae Albae – Bai Shao	9g
Rhizoma Atractylodis Macrocephalae – Bai Zhu	9g
Radix Bupleuri – Chai Hu	9g
Herba Menthae – Bo He	6g

Administración: Se dejan las hierbas durante un mínimo de 2 horas en remojo con agua en una cacerola, con excepción de Herba Menthae. Luego se lleva todo a hervir y se cuece a fuego lento durante 25-30 minutos. En los últimos 10 a 5 minutos añadir Herba Menthae. Filtrar el líquido remanente y dividirlo en dos tomas, una por la mañana y otra por la noche.

Recomendaciones para la alimentación e higiene de vida

1) Durante la menstruación mantener limpia la zona genital. Evitar el estrés, la fatiga y el trabajo físico fuerte o el trabajo al sol. Están prohibidos la natación y los exámenes vaginales.

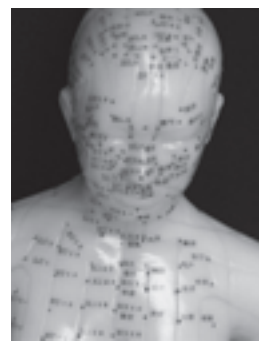
2) Mantener caliente la zona abdominal durante la menstruación. No es recomendable bañarse en agua fría, mojarse en la lluvia, caminar por el agua,

permanecer sentado o acostado en suelo mojado o trabajar en campos húmedos.

3) La alimentación es también un factor muy importante para mantener el cuerpo sano y esto se traslada también a la menstruación. Se recomienda una dieta ligera y nutritiva. El abuso de comida agria, picante o aromática así como comida cruda y fría puede ser perjudicial durante la menstruación. También se debería evitar el consumo excesivo de bebidas con cafeína como coca cola, té y café.

4) El peso tiene influencia sobre el equilibrio hormonal y por eso también sobre la menstruación. Si la paciente tiene un peso inferior a lo normal las hormonas no podrían actuar correctamente y la menstruación podría cesar. Investigaciones recientes han demostrado que también la obesidad puede repercutir en el equilibrio hormonal lo que causaría una menstruación irregular. Por esa razón se recomienda evitar tanto la extrema delgadez como la obesidad.

5) Se ha observado que la actividad sexual afecta al ciclo menstrual, probablemente debido a las hormonas que se liberan durante el acto sexual. Las parejas deberían tener relaciones sexuales sanas y regulares y evitar la actividad sexual excesiva. Durante la menstruación las parejas deberían abstenerse del acto sexual.



AVS ASSEGUANCES

SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL A SU MEDIDA

**Pensado expresamente
para los terapeutas
de las medicinas
no convencionales**

Correduria d'assegurances:
Larache 8, 43870 Amposta.
Tel. 977 70 45 07. Fax. 977 70 49 54.
rosa@avs.es

Por nuestros valores:

Somos asesores de seguros

Experiencia acumulada

Gestionamos con rapidez

Ubicamos y analizamos cada riesgo

Reunimos a los mejores profesionales

Operamos con las mejores aseguradoras

Sencillamente, somos diferentes

