



Percepción de la Terapia Chi Kung en Pacientes con Diabetes Tipo 2

Perception of Chi Kung Therapy in Patients with Type 2 Diabetes

María Magdalena Lozano Zúñiga¹, María Elena Rivera-Heredia², Alicia Álvarez-Aguirre³,
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo y
Universidad de Guanajuato, México

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”⁴

Recibido: 01/02/2021

Aceptado: 01/06/2021

Resumen

Introducción: El creciente número de personas con diabetes, sus cifras de mortalidad y los diversos padecimientos asociados con ésta impulsan la búsqueda de tratamientos que contribuyan al bienestar de quienes la presentan. **Objetivo:** El propósito del estudio fue describir los cambios percibidos por 37 personas (32 mujeres y 5 hombres, de entre 40 y 84 años) con Diabetes tipo 2 después de practicar Chi Kung (Qi Gong) durante tres meses en Morelia, Michoacán, México. **Método:** Se trabajó con un método cualitativo con enfoque fenomenológico, realizándose entrevistas semiestructuradas y registro observacional. **Resultados:** Se encontró una percepción general de mejoramiento en la salud física al describir mayor vitalidad y bienestar, así como menores síntomas; también emergieron cambios positivos en las áreas emocional, social, y espiritual. **Conclusiones:** La incorporación del Chi Kung a los protocolos de tratamiento farmacológico puede reducir costos al sistema de salud e incidir favorablemente en la salud integral de las personas con Diabetes tipo 2.

Palabras clave: Enfermedad Crónica, Terapias Complementarias, Control Glucémico, Adultos, Qi Gong.

Correspondencia remitir a: Doctora, Profesora Investigadora, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Facultad de Enfermería, maria.lozano@umich.mx

¹Doctora, Profesora Investigadora, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Facultad de Psicología maelenarivera@gmail.com

³ Profesora, Universidad de Guanajuato, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Departamento de Enfermería Clínica, alicia.alvarez@ugto.mx

⁴Correspondencia remitir a: revistacientificaeureka@gmail.com o norma@tigo.com.py “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, de Asunción-Paraguay.

Abstract

Introduction: The growing number of people with diabetes, their mortality figures and the various diseases associated with it drive the search for treatments that contribute to the well-being of those who have it. **Objective:** The purpose of the study was to describe the changes perceived by 37 people (32 women and 5 men, between 40 and 84 years old) with type 2 diabetes after practicing Chi Kung (Qi Gong) for three months in Morelia, Michoacán, Mexico. **Method:** Qualitative method with a phenomenological approach, conducting semi-structured interviews and observational recording. **Results:** A general perception of improvement in physical health was found when describing greater vitality and well-being, as well as fewer symptoms; Positive changes also emerged in the emotional, social, and spiritual areas. **Conclusions:** The incorporation of Chi Kung into pharmacological treatment protocols can reduce costs to the health system and positively affect the overall health of people with type 2 diabetes.

Keywords: Chronic Disease, Complementary Therapies, Glycemic Control, Adults, Qi Gong.

La Diabetes Mellitus tipo 2 es uno de los padecimientos crónicos más frecuentes no sólo en México sino a nivel mundial; puesto que la prevalencia de la diabetes ha aumentado con mayor rapidez en los países de ingresos bajos y medianos en comparación de los de ingresos alto. La diabetes es una importante causa de ceguera, insuficiencia renal, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y amputación de los miembros inferiores, e incluso en 2016 fue la séptima causa principal de mortalidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

Asimismo, la diabetes como padecimiento crónico tiene la característica de mantener un periodo denominado “fase preclínica” en el que las posibilidades de su detección disminuyen generando de ese modo un aumento en la mortalidad de quienes lo padecen. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública en México (INSP, 2021) desde el año 2000 señala que la diabetes es considerada como la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres generando así hasta el 2010 un aproximado de 83 mil muertes en el país. Del mismo modo, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018) y la Federación Mexicana de Diabetes (FMD, 2017) encontraron que la prevalencia de diabetes en adultos mayores a veinte años en el estado de Michoacán fue de 79% siendo el porcentaje mayor en mujeres (10.3%) que en hombres (8.4%).

Cabe resaltar, que las cifras de ENSANUT (2018) son alarmantes, ya que de los 8.6 millones de personas que participaron el 16.4% señalaron que las causas de consulta a nivel nacional responden al grupo clasificatorio de las enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes formando parte a su vez del grupo de las cinco enfermedades que mantienen un mayor impacto económico en el sistema de salud. Además, se agrega en el informe que la prevalencia de la enfermedad por diagnóstico médico subió de 9.2% en 2012 a 10.3%. De estos porcentajes, el 89.9% de los adultos llevan un tratamiento farmacológico de control, sin embargo, debido a que el sedentarismo está directamente relacionado al desarrollo de la Diabetes Mellitus 2, el uso de tratamientos alternativos como el Chi Kung (Qi Gong) combinado con los tratamientos tradicionales como los farmacológicos podría generar un mejoramiento en el bienestar de los pacientes.

Ahora bien, a lo largo del estudio de la diabetes se ha comprobado que las enfermedades crónicas requieren la implementación de tratamientos integrales y holísticos que puedan ayudar a su control, de ahí que el ejercicio físico sea un elemento relevante puesto que actúa favorablemente en la circulación sanguínea, articulaciones y metabolismo. Por lo tanto, el método Chi Kung (Qi Gong) es una práctica ancestral de la medicina tradicional china enseñada en ciertos grupos de artes marciales y con los monjes budistas como una forma de intervención de prevención ante la diabetes. Su metodología permite la conservación de la salud y el incremento de la longevidad trabajando sobre la energía a través de los meridianos de acupuntura. En esta práctica la respiración guiada y pausada con movimientos de gimnasia lentos y la concentración mental generan un mejoramiento en el bienestar de las personas (Prouzet, 2001).

En la concepción del funcionamiento metodológico del Chi Kung el trabajo con la mente y el cuerpo es de suma relevancia para la práctica médica; de ahí que su construcción parte de un Qi Gong médico interno y un Qi Gong médico externo. El primero, está centrado en la autosanación y el cuidado personal mediante prácticas específicas de respiración, movimientos para condiciones de salud particulares de cada paciente y procesos de meditación que tienen como objetivo lograr una observación de sí mismos.

En lo que respecta al funcionamiento externo, la metodología responde a un trabajo colaborativo entre el médico y su paciente buscando principalmente remover los bloqueos de energía haciéndola circular, de tal modo que puedan restaurar el balance en diversas áreas del cuerpo.

En ese sentido, la importancia de los ejercicios se presenta debido a la carga afectiva que el Qi mantiene en las personas que tiene relación con sentirse acompañado por pares; es decir, este constituye una carga emocional y de memoria que va más allá de la producción misma de insulina haciendo referencia a los hábitos y preferencias de los pacientes (Putiri, et al., 2017).

ESTADO DEL CONOCIMIENTO

Según un estudio realizado por Sánchez et al. (2018) el método Chi Kung tiene efectos en la circulación sanguínea, la tensión nerviosa, las articulaciones y músculos, así como el funcionamiento cardiopulmonar. A su vez, ayuda en la regulación del sistema nervioso y equilibra el metabolismo, generando así, de forma general una activación de diferentes órganos en el cuerpo lo que significa que tiene una repercusión benéfica en el control glucémico con pacientes diabéticos.

En términos basados en la medicina tradicional china, el objetivo fundamental de la técnica Chi Kung es la de generar un balance del Qi denominada energía vital del paciente mediante el flujo de esa energía a partir de ejercicio físico. De ese modo, Pardo (2017), retoma un estudio hecho por Liu en el que se hizo una evaluación de esta práctica en pacientes diabéticos en el que encontraron una mejoría en el índice de masa corporal, en la resistencia a la insulina y en los niveles de presión arterial aunado a una disminución en sintomatología depresiva y de ansiedad.

Mientras que Xia, et al. (2020), recopilaron 818 artículos originales de diferentes lugares del mundo sobre el uso de la técnica Chi Kung, donde infirieron que se produce un efecto favorable en los niveles de glucosa y lípidos en la sangre en aquellas personas con diabetes mellitus tipo 2, derivados por los movimientos meditativos; la única diferencia con la investigación anterior es que estos no encontraron diferencia significativa en el índice de masa corporal. Del mismo modo, Yang et al. (2021) refieren que la intervención mente-cuerpo (tal como lo es la respiración) se ocupa del bienestar físico y mental.

Retomando lo anterior, la Terapia Chi Kung (Qi Gong) no solo produce cambios psicológicos, como el alivio de la depresión, la ansiedad y el estrés, sino también cambios fisiológicos como la activación parasimpática, menor secreción de cortisol, reducción de la inflamación y retraso en la tasa de envejecimiento, que son factores de riesgo para la diabetes tipo 2 (p.1). Otras investigaciones como la realizada por Lui et al. (2020), han demostrado que la práctica de la Terapia Chi Kung (Qi Gong) produce beneficios en algunas enfermedades, como lo es la enfermedad del hígado graso no alcohólico, o enfermedad pulmonar obstructiva crónica entre otras.

PROBLEMA

Ante el panorama presentado y considerando las cifras estadísticas se afirma que se requiere buscar alternativas para la reducción de los efectos negativos producidos por la diabetes mellitus tipo 2, puesto que cada vez son más las personas diagnosticadas con dicha afección. Al mismo tiempo, se reconoce que el ritmo acelerado de vivir en una sociedad globalizada está generando consecuencias graves en la salud y por consiguiente se hace necesario generar estrategias y/o técnicas de co-ayuda a mejorar la calidad de vida de las pacientes que experimentan la diabetes. Esto no quiere decir que se abandone los tratamientos farmacológicos, sino que deben considerarse como un complemento a estos.

La práctica de la Terapia Chi Kung (Qi Gong) combinada con el tratamiento farmacológico puede producir una mejora en la salud física y en el bienestar de las personas, ya que es una técnica basada en el control de los movimientos de la respiración y la concentración interna, es decir: un equilibrio cuerpo-mente. En algunos estudios han demostrado que se producen efectos benéficos en diversas enfermedades, como ya se señaló con anterioridad.

En México, el estudio de la técnica de Terapia Chi Kung (Qi Gong) y la diabetes conlleva un retraso significativo en comparación con otros países, como lo son los de occidente. Si bien, existe una escasez de investigaciones especializadas y confiables sobre estas variables, resulta de gran importancia generar conocimientos en los espacios y fenómenos donde existe vacío teórico y práctico. Por lo que este estudio busca dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el efecto en las áreas física, emocional, social y espiritual de una intervención con Chi Kung (Qui Gong) en personas con diabetes tipo 2?

SUPUESTO

Se parte del supuesto de que la práctica de esta técnica de medicina tradicional China traerá como consecuencia una percepción de mayor bienestar en las cuatro áreas mencionadas.

PROPÓSITO

En consecuencia, el propósito del presente estudio fue describir los efectos de la técnica de Chi Kung (Qi Gong) combinada con el tratamiento farmacológico en pacientes con diabetes mellitus tipo 2, en los ámbitos físico, emocional, social, y espiritual. En ese sentido, los hallazgos encontrados pueden en un futuro ser sustento para realizar intervenciones multidisciplinarias para contribuir al bienestar de las personas que viven con diabetes tipo 2.

MÉTODO

Diseño

Esta investigación está basada en una metodología cualitativa con un enfoque fenomenológico y un nivel descriptivo.

Participantes

El muestreo se realizó de manera no probabilística e intencional. Estuvo conformado por 37 personas diagnosticados con Diabetes Mellitus tipo 2 de la ciudad de Morelia, Michoacán, en México. Se tomaron como criterios de inclusión la edad (tener entre 40 y 84 años) y el diagnóstico de la enfermedad. Del total de participantes 32 (86%) eran mujeres y 5 (14%) hombres. Respecto al nivel de escolaridad los porcentajes fueron de: 46% analfabetas, 24% nivel primaria, 16% nivel secundaria, 5% nivel técnico y el 8% restante con nivel licenciatura. Respecto al estado civil: 57% de las participantes eran casadas, 11% solteras y 32% viudas. En la ocupación laboral, 62% se dedican al hogar, 30% trabajan en empleos de forma activa y el 8% restante estaban jubilados. En cuanto a las personas con quienes estaba bajo el mismo techo, el 95% vivía con su cónyuge e hijos y el 5% restante con otro familiar. Respecto a su religión 92% refirió ser católica y el 8% restante reportó otra religión.

Instrumentos y técnicas

Para obtener la información necesaria para alcanzar el objetivo de la indagación se utilizaron como técnicas de recolección de datos tanto la observación como la entrevista semiestructurada. Se realizaron registros de observación que se vertieron en diarios de campo. De igual manera las entrevistas se audiograbaron y posteriormente se transcribieron. Las narraciones se analizaron mediante la técnica cualitativa de análisis de los grandes temas descrita por Liamputtong (2013) y aplicada por Olcoñ y Gulbas (2018) la cual fue propuesta originalmente por Braun y Clarke (2006). También se realizó un registro y seguimiento de su peso y sus niveles de hemoglobina glicosilada.

Procedimiento

El presente estudio parte de una investigación más amplia realizada con una perspectiva de métodos mixtos de investigación, de la que se retomó el componente cualitativo para presentarlo en este artículo. La conformación de la muestra del estudio se realizó con visitas a domicilio en cinco colonias cercanas a un centro de Salud de la ciudad de Morelia Michoacán, México invitando a participar a aquellas personas que tienen un diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2.

Todas ellas conocieron los objetivos de la investigación y decidieron participar voluntariamente, generándose un consentimiento informado para cada uno de los participantes en el que se garantiza la confidencialidad de los datos y su uso con fines estrictamente de investigación.

Posterior a ello, los participantes asistieron dos veces por semana a la práctica de Chi Kung también llamado Qi Gong (Lui et al. 2020; Putiri, et al. 2017; Prouzet, 2001) en sesiones de grupo (Tabla 1) con una duración de 60 minutos.

Tabla 1

Distribución de los participantes en los grupos de práctica de Chi Kung (Qi Gong)

Subgrupo	Mujeres	Hombres
1	6	
2	5	
3	7	3
4	7	
5	1	1
6	6	1
Total	32	5

Nota. Esta tabla muestra cómo se conformaron los subgrupos de personas con diabetes mellitus tipo 2 de acuerdo con el sexo de los mismos.

Dichas sesiones fueron guiadas por instructores certificados en un periodo total de doce semanas. Se emplearon técnicas como: abrazando el árbol, abrazando al universo, viento, lluvia, trueno, tocando las cinco direcciones, la grulla tocando el agua, el dragón en busca de la perla escondida y tocando las cinco direcciones con vibración.

A su vez, las sesiones se estructuraron a partir de tres momentos: 1) En primera instancia, el calentamiento, en el que se emplearon movimientos circulares de cabeza, hombros, extremidades superiores, cintura, extremidades inferiores, inhalaciones y exhalaciones de relajación. 2) En segunda instancia, intervención de Chi Kung (Qi Gong) en la que se emplearon secuencias de once ejercicios y los siete lotos. 3) En tercera instancia, el cierre en el que se brindó un espacio para compartir inquietudes, cambios y emociones.

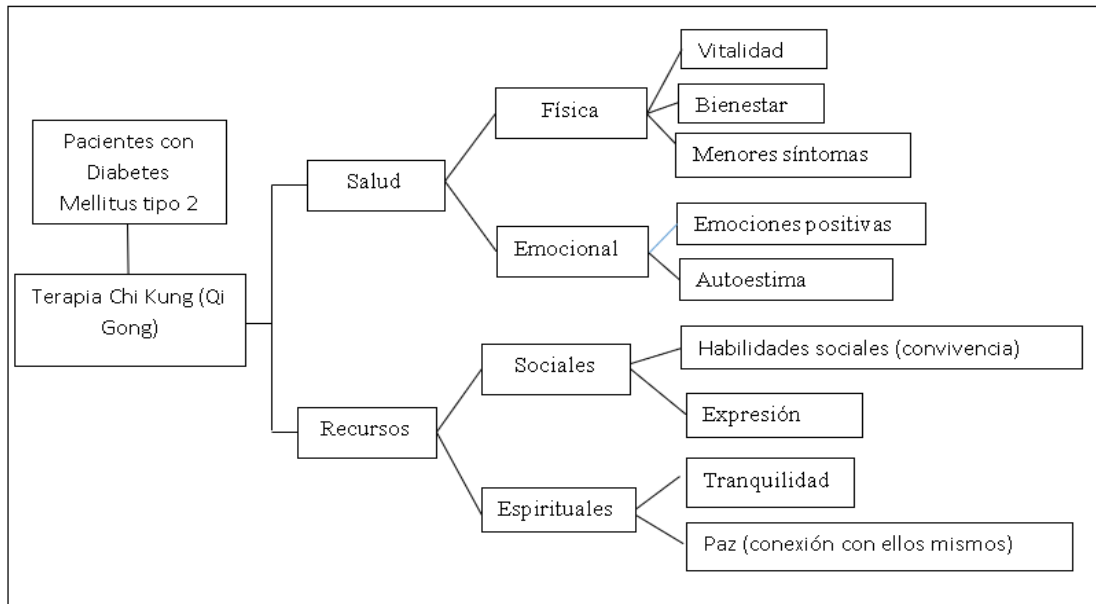
Es preciso resaltar que antes de finalizar la intervención se realizaron entrevistas semiestructuradas a fin de conocer sus experiencias respecto al tratamiento. Finalmente, se consideraron los principios éticos que guían la investigación teniendo el respaldo de la Comisión de Bioética de la Secretaría de Salud en Michoacán mediante su aprobación apegada al protocolo dispuesto en el reglamento de la Ley General de Salud Mexicana y su Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA-2012 en materia de Investigación (Diario Oficial de la Federación [DOF], 2013).

RESULTADOS

Con base en las entrevistas realizadas a los participantes con diabetes mellitus tipo 2 se afirma que a raíz de la terapia Chi Kung (Qi Gong) se mostraron mejoras en la salud integral, incluyendo las esferas de la salud física y la de la salud emocional. Adicionalmente también se fortalecieron sus recursos sociales y los espirituales. En cada uno de los grandes temas emergieron diferentes categorías de análisis (ver Figura 1).

Figura 1

Temas y categorías de análisis que emergieron de las entrevistas



Nota. La figura representa las categorías que se realizaron para llevar a cabo el procesamiento de la información de los participantes con respecto al bienestar que experimentaron durante la práctica de la terapia Chi Kung (Qi Gong).

Salud Física

En la esfera de la salud física se identificaron las subcategorías de vitalidad, bienestar y los menores síntomas. En el conjunto de las narraciones se puede apreciar cómo a partir de la intervención con Terapia de Chi Kung (Qi Gong) la autopercepción de salud mejoró. En primera instancia, en relación al aspecto físico, se obtuvo como resultado un aumento en la vitalidad para la realización de actividades cotidianas como caminar, sentarse y levantarse de una silla; a su vez, hubo disminución en los síntomas de estreñimiento y un mejoramiento en la presión arterial reflejado en el bienestar de sus pies. Algunas de las participantes incluso bajaron de peso y disminuyeron sus niveles de glucosa en la sangre. A continuación, se enuncian algunas de las narrativas de los informantes:

En el aspecto físico, mis pies los tenía negros, al rascarme se me ponían de ese color por mi mala circulación, también bajé de peso. Antes de practicar, no caminaba, mis pies me dolían, ya no me duelen, me levanto mejor, también padecía mucho de estreñimiento, comenzando a ir al grupo se me quitó. (Participante 1)

Otros participantes mencionaron lo siguiente:

Me ayudó para mi salud, físicamente me ha bajado el azúcar y la presión, perdí kilos antes pesaba 78 y ahora 71. El dolor de mis manos ya no es tanto, todas las semanas veo que las nuevo mejor y me duelen menos... ya hasta puedo mover mejor los dedos. (Participante 7)

Más que nada me ha enseñado para el equilibrio, ya lo había perdido mucho y con esa práctica lo he agarrado un poco más. (Participante 10)

Salud Emocional

En segunda instancia, en relación al aspecto emocional, emergieron dos dimensiones, una mayor presencia de emociones positivas, principalmente la sensación de alegría, así como el incremento de su autoestima. Las participantes señalaron que con el paso de las sesiones empezaron a generar un sentimiento de aprecio por ellas mismas, mayor alegría y sentimientos de seguridad y confianza para llevar a cabo las actividades que deseaban realizar. Además de percibir un mayor equilibrio en sus vidas.

Por un lado, la participante 10 refirió “Emocionalmente mucho me ha ayudado, me he sentido con más ánimos”, mientras que la participante 2 dijo “Emocionalmente estaba por los suelos, tenía mi autoestima muy baja, aprendí que tenemos que querernos, para mí el Chi Kung (Qi Gong) es estar bien física y emocionalmente”.

Del mismo modo, otra persona indicó:

Emocionalmente, me he sentido bien, porque yo he tenido muchos problemas y estoy muy agradecida, me siento tranquila y muy en paz, porque hice algo por mí. Aprendí que yo debo de quererme más y hacer un tiempo para mí y no estar preocupada por la casa, por mi esposo, o aquello, o el otro. (Participante 1)

Recursos Sociales

En tercera instancia, en el aspecto social se encontró que los participantes aprendieron a ser menos tímidos y a emplear relaciones más cordiales con sus compañeros experimentando apoyo constante y la libertad de poder expresar sus emociones. Lo cual fortaleció la adherencia al tratamiento al mantener la asistencia al mismo y facilitar que se establecieran relaciones amistosas y cordiales entre las participantes, contribuyendo con ello a desarrollar sus habilidades sociales además de la expresión de emociones.

En ese sentido, se encontraron comentarios como: “Ya socializo más, soy más risueña, platico más y ya no me quedo con las cosas guardadas, ya las digo” (Participante 2), “Socialmente comencé a sonreír, a ser más sociable, platicar y hacer amistad con la gente” (Participante 7).

Recursos Espirituales

En cuarta instancia, en lo que refiere al aspecto espiritual se demostró que al existir una disminución en sus niveles de tensión con los ejercicios de relajación se sintieron con un aumento de energía y fuerza de voluntad para la realización de sus metas y cambios de actitud ante las circunstancias de la vida.

Por ejemplo, el participante 2 mencionó: “En la vitalidad, yo iba cansada a los ejercicios y cuando terminábamos ya regresaba a casa con energía y relajada, sin cansancio como con fuerza”, mientras que otro menciona que “Espiritualmente, siento que estoy como en balance, como en equilibrio y en la vitalidad, me he sentido muy bien”, y finalmente el participante 10 refirió “En lo espiritual me siento bien tranquilo y siempre he estado apegado a mi religión. En la vitalidad, bastante energía, me he tranquilizado mucho en mi vida”.

CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio confirman el supuesto de investigación con el que se partió, el encontrar que los participantes del mismo reportan beneficios en las áreas física, emocional, social y espiritual asociados con la práctica del Chi Kung (Qui Gong), los cuales se pueden apreciar en las narraciones que compartieron en torno a su experiencia con este tipo de tratamiento.

Fue posible identificar que, dentro de la salud física, se agruparon narraciones en torno a la vitalidad, al bienestar y a la reducción de los síntomas. Mientras que en la salud emocional resaltaron las emociones positivas, como la alegría, la seguridad, además de una mejora en la autoestima. Se fortalecieron sus recursos tanto sociales como espirituales, en el primer caso se encontraron narraciones asociadas a la percepción de mejora en las habilidades sociales e intención de acercarse y convivir con los demás, además de la expresión tanto física como verbal. En el caso de los recursos espirituales, estos se manifestaron con sensación de paz y tranquilidad.

Los anteriores resultados confirman la teórica, además de con evidencias de investigación se ha venido reportando en torno al beneficio de las terapias complementarias basadas en medicina tradicional (Lui et al. 2020; Putiri, et al. 2017; Prouzet, 2001) como lo es el Chi Kung (Qui Gong).

Un dato interesante de la investigación fue que en el proceso de invitación a los participantes para formar parte del estudio, se encontró mayor respuesta favorable por parte de las mujeres, de ahí que participó un mayor porcentaje de mujeres que hombres, lo cual coincide con cifras del INEGI (2016), ENSANUT (2016) y FMD (2017), mismas que señalan alta incidencia y prevalencia de la enfermedad en el sexo femenino, además de aprendizajes de género (Álvarez, 2020) asociados con mayor disposición de las mujeres para recibir tratamiento y adherirse al mismo.

Adicional a esto, resulta imprescindible mencionar que tal y como señalaron Xia, et. al. (2020) los movimientos meditativos que implican un equilibrio entre el cuerpo y la mente, que por lo general producen un estado de relajación (como lo es el control de los movimientos de la respiración) son una manera especial de hacer ejercicio; es decir, las personas al practicar la terapia Chi Kung (Qi Gong) están realizando ejercicio. Y en efecto, dentro de la Diabetes Mellitus Tipo 2 así como en una cantidad significativa de enfermedades, el ejercicio representa un punto clave para mejorar las condiciones de vida de la persona.

De acuerdo con Yang, et. al. (2021) este tipo de terapia produce cambios psicológicos y físicos que influyen en la forma en cómo se experimenta la enfermedad. Por un lado, es importante destacar que durante la intervención los participantes manifestaron constantemente alegría de asistir a las sesiones, esto se reflejaba en su puntualidad y activa participación, porque consideraban que era un tiempo que se dedicaban a ellas mismas. Esto fue punto clave en el desarrollo de la práctica, puesto que la motivación los impulsaba a probar nuevas formas de contrarrestar los efectos de su enfermedad crónico-degenerativa.

Asimismo, manifestaron que el tratamiento les brindaba tranquilidad y paz, así como una conexión más profunda con si mismos y con quienes les rodean, lo que se asocia con lo reportado por Walsh (2009) en torno al fortalecimiento de los recursos espirituales y coincide con lo planteado por Hirsch y Alonso (2020) quienes incluyen la dimensión espiritual en el trabajo con personas con diabetes.

El trabajo grupal en la práctica del Chi Kung (Qui Gong), les permitió además estrechar relaciones interpersonales de cordialidad con sus compañeros que se reflejaban en las palabras de apoyo y ánimo para realizar los ejercicios y no dejar de asistir. Dichas acciones facilitaron un sentido de pertenencia al grupo y con ello, una red de apoyo fuerte. Finalmente, cuando terminaba cada sesión, se pudo observar que el tiempo que compartían era ameno, divertido y reconfortante. Esto puede indicar el efecto que probablemente se produjo dentro del ámbito social, por lo que estos resultados dan evidencia de que se fortalecieron sus recursos sociales (Rivera-Heredia y Pérez-Padilla, 2012; Ramírez y Rivera-Heredia, 2018).

En general, en la cuestión emocional las mujeres se mostraron más optimistas ante el futuro de la enfermedad, con mayor autoestima y seguridad en sí mismas, mientras que los hombres aprendieron a expresarse con más libertad y sentido de grupo dentro y fuera del mismo. Por otro lado, respecto al estado físico se mostraron mejorías en los niveles de glucosa capilar, hubo una disminución significativa de peso, aliviaron algunas dolencias y malestares generales que les aquejaban como: calambres, várices y dolores musculares constantes, esto afirma lo que Sánchez, et. al. (2018) y Pardo (2017) encontraron en su estudio. Sin embargo, el estudio de Xia, et. al. (2020) no encontró diferencia en el índice de masa corporal, efecto que en esta indagación sí se encontró.

Cabe destacar que, si bien no se pueden generalizar los resultados debido a la cantidad de participantes, se sugiere continuar integrando la práctica de Chi Kung (Qi Gong) en el tratamiento de pacientes con diabetes mellitus tipo 2, debido a que es accesible, de bajo costo y fácil de aprender teniendo influencia en la creación de redes de apoyo entre las personas que padecen esta afección. Además, resultaría interesante que en futuros estudios los participantes se distribuyan en pocos grupos para poder darles una mejor atención y seguimiento incorporando a la nueva estrategia se establezca un trabajo multidisciplinario en el que intervenga personal médico, de enfermería, nutriólogos y psicólogos brindando un plan de cuidados personalizado con ejercicios, hábitos alimenticios, manejo emocional de la enfermedad, apego farmacológico y revisión médica constante para un esquema de atención más integral.

REFERENCIAS

- Álvarez, J. (2020). La necesaria perspectiva de género para el análisis de problemas de salud. *Cirugía y Cirujanos*, 88(3), 383-388.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using a thematic analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Diario Oficial de la Federación (2013). *Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA-2012 que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos*. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2018). *Instituto Nacional de Salud Pública Resultados Nacionales*. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf
- Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (2017). *La Diabetes en México*. <http://fmdiabetes.org/la-diabetes-mexico/>
- Hirsch, S. y Alonso, V. (2020). La emergencia de la diabetes en una comunidad tapiete de Salta: género, etnicidad y relaciones con el sistema de salud. *Salud Colectiva* 16(e2760), 1-15. <https://doi.org/10.18294/sc.2020.2760>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2021). Diabetes en México. <https://www.insp.mx/avisos/3652-diabetes-en-mexico.html>
- Liamputtong, P. (2013). *Qualitative Research Methods*. Oxford.
- Liu, Y., Zou, J., Dan, L., Zhang, R. & Feng, Q. (2020). The efficacy of Qigong exercises for nonalcoholic fatty liver disease: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 99(44), 227-253. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000022753>
- Olcoñ, K. & Gulbas, L. E. (2018). Because That's the Culture: Providers' Perspectives on the Mental Health of Latino Immigrant Youth, *Qualitative Health Research*, 28 (12), 1944–1954 <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1049732318795674#articleCitationDownloadContainer>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Informe mundial sobre la diabetes. Datos y cifras <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Pardo, P. (2017). Diabetes mellitus: una mirada desde la medicina tradicional. En Bermúdez, C. (Coord), *Diabetes Mellitud: una mirada interdisciplinaria* (pp.77-83). Fondo editorial Areandino
- Prouzet, A. (2001). *La auto curación con el Qi gong*. Paidotribio
- Putiri, A. Close, J. Ryan, H. Guillaume, N. y Sun, G. (2017). Qigong Exercises for the Management of Type 2 Diabetes Mellitus. *Medicines*. 4 (3), 59. <https://doi.org/10.3390/medicines4030059>
- Ramírez, R. y Rivera-Heredia, M.E. (2018). Crecer ante la adversidad de la violencia en el entorno. Segunda parte: resiliencia y recursos psicológicos. O. Esparza Del Villar, P. Montañez, I. Carrillo y M. Gutiérrez. (coord.). *Fenómenos de la Violencia en México y su repercusión psicológica en la población* (pp. 197-226). Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
- Rivera-Heredia, M. E. y Pérez-Padilla, M. L. (2012). Evaluación de los recursos psicológicos. *Uaricha. Revista de Psicología*, 19, 1-19. http://www.revistauaricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/285/240
- Sánchez, L., Hall, Y., Pozo, M., Galindo, D., y Sánchez, E. (2018). Alternativa terapéutica para el tratamiento de la hipertensión arterial en adultos mayores. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(3), 193-201. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522018000300193&lng=es&tlng=es
- Xia, T., Yang, Y., Li, W., Tang, Z., Huang, Q., Li, Z., & Guo, Y. (2020). Meditative Movements for Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Hindawi. Evidence-based complementary and alternative medicine: CAM*, 98 (19), 1-12. <https://doi.org/10.1155/2020/5745013>
- Yang, H., Koh, E., Sung, M. & Kang, H. (2021). Changes Induced by Mind-Body Intervention Including Epigenetic Marks and Its Effects on Diabetes. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(3), 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijms22031317>
- Walsh, F. (2009). *Spiritual Resources in Family Therapy*. The Guilford Press.