Pronóstico Favorable de las Lesiones Musculoesqueléticas según la Medicina Tradicional China: Energía Estacional y Zonas del Cuerpo

Por María Jesús Antón Quejigo

13/10/2025 | **https://doi.org/10.63083/lamec.2025.49.mjaq**

En la Medicina Tradicional China (MTC), se considera que el cuerpo humano es un sistema interconectado donde el flujo del Qi (energía vital) y de la sangre determina el estado de salud. Este flujo no es constante: **cambia cíclicamente según las estaciones del año**, afectando a diferentes órganos, meridianos y zonas corporales.

Las lesiones musculoesqueléticas, como contracturas, esguinces o tendinopatías, no se entienden solo como daños físicos, sino como interrupciones o bloqueos en el flujo de Qi en ciertos meridianos y/o zonas del cuerpo. Según la estación, ciertas partes del cuerpo reciben más energía y, por lo tanto, **presentan un mayor riesgo de lesión**.

Este artículo explora **cómo la energía se distribuye en distintas regiones del cuerpo**

(musculoesqueléticas) en cada estación del año y cuál es la mejor época para tratar lesiones específicas, desde la mirada de la MTC.

Energía en movimiento: cómo las estaciones influyen en tu bienestar

Nuestro cuerpo no está aislado del entorno: forma parte de él. Así como cambia la temperatura o la luz con cada estación, también lo hace la forma en que la energía se mueve dentro de nosotros. Entender estos ciclos puede ayudarnos a prevenir molestias y mantenernos en equilibrio.

La energía en el cuerpo está en constante movimiento. No desaparece, se transforma y fluye, pasando de una estación a otra en un ciclo natural. Durante este proceso, cada época del año tiende a influir en zonas específicas de nuestro organismo, ayudándonos a adaptarnos física y emocionalmente.

Sin embargo, en ocasiones esa energía puede acumularse en exceso en ciertas partes del cuerpo. Cuando esto sucede, pueden aparecer bloqueos, inflamaciones y dolores.

¿Qué zonas del cuerpo están en compromiso energético según la estación?

El flujo de energía en nuestro cuerpo no es estático: cambia con las estaciones. Entender cómo se desplaza esa energía a lo largo del año nos permite identificar qué zonas son más vulnerables en cada momento y cómo prevenir molestias, contracturas o lesiones. Veamos como es el recorrido de esta energía por tu cuerpo a lo largo del año:

Invierno

Durante el invierno, la energía tiende a acumularse en el centro del cuerpo, a lo largo del eje corporal —desde el sacro hasta la cabeza—. Esta concentración puede generar tensión, inflamación o dolor en la columna y sus alrededores. No es casual que estas molestias sean algunas de las más comunes en consulta durante esta época.

Primavera

Con la llegada de la primavera, la energía comienza a salir del centro, donde estuvo resguardada durante el invierno, y se dirige hacia la periferia del cuerpo. En este proceso, los hombros y las caderas se convierten en zonas especialmente sensibles, ya que son los primeros puntos de salida de esa energía en expansión.

Verano

En verano, la energía se sitúa principalmente en las extremidades: brazos y piernas. Por eso, es habitual que en esta estación aparezcan molestias o lesiones en los miembros superiores e inferiores.

Otoño

Durante el otoño, la energía comienza su camino de regreso hacia el centro del cuerpo. En esta transición, los hombros y las caderas vuelven a estar en compromiso, ya que la energía pasa nuevamente por estas zonas en su camino de retorno al eje corporal.

Esto no significa que por que la energía este más concentrada en esos lugares, vayas a tener si o si una lesión. Sino que, si tienes alguna molestia en esas zonas y en ese momento estacional, es posible, que su origen sea más energético. Entonces,

¿Tienen mejor evolución estas lesiones?

Sí, estas molestias suelen tener una evolución más favorable. Al estar provocadas por bloqueos de energía, su solución suele ser más sencilla. En muchos casos, basta con facilitar que esa energía vuelva a

moverse, ya sea a través de movimientos suaves, ejercicios específicos, respiración consciente o prácticas terapéuticas adecuadas, para comenzar a sentir alivio.

Indicando qué ejercicios realizar en cada estación, no solo ayudamos a disminuir las lesiones ya presentes, sino que también **prevenimos su aparición**. La clave está en actuar a tiempo: realizar los movimientos adecuados desde que aparece el primer síntoma —por pequeño que sea—.

Además, es importante mantener la práctica hasta que los síntomas desaparezcan por completo. Esta constancia marca la diferencia en la evolución de las molestias y en el mantenimiento del equilibrio energético del cuerpo.

¿Qué es una lesión estacional?

Desde mi experiencia en consulta, cuando un paciente llega y describe sus síntomas, una de las primeras preguntas que hago es: **¿cuándo comenzaron?** A partir de esa respuesta, puedo valorar si se trata de una **lesión estacional** o no.

Si los síntomas coinciden con el momento del año y con los patrones energéticos propios de esa estación, los identifico como **lesiones estacionales**. En estos casos, planteamos un tratamiento conjunto: el paciente realiza en casa una serie de ejercicios y prácticas para movilizar su energía, y yo lo acompaño con intervenciones terapéuticas en consulta. Estas lesiones suelen tener **una evolución más favorable** y rápida, ya que se alinean con un proceso natural del cuerpo.

Por el contrario, cuando los síntomas **no están relacionados con la estación actual**, generalmente requieren **un tratamiento más intensivo y frecuente**, ya que suelen tener un origen más profundo o estar más arraigadas. En estos casos, la recuperación tiende a ser más lenta y se necesita un enfoque terapéutico más constante.

Conclusión

Escuchar a tu cuerpo es la mejor herramienta para prevenir lesiones más graves. Actuar desde los primeros síntomas —por leves que sean— puede marcar la diferencia en la evolución de cualquier molestia.

Y como dice el dicho: *más vale prevenir que curar*. Por eso, incorporar movimientos específicos según la estación y las zonas del cuerpo más comprometidas en cada momento del año te ayudará a mantener el equilibrio, evitar bloqueos energéticos y mejorar tu bienestar general.

BIO

María Jesús Antón Quejigo

Centro médico Jesús Aprendiz

Más artículos del autor

La Mecedora Divulga is licensed under CC BY-NC-ND 4.0