



## INTEGRACIÓN DE MIALGIAS EN COVID-19 Y DENGUE.

### YOGA & MTCh PARA CALIDAD DE VIDA.

**Temática:** Integración de las ciencias básicas biomédicas y socio médicas en los procesos de la atención integral de salud.

**Dra. Ms.C. María Clotilde Gola Cabrera. Profesora Auxiliar y Consultante. Especialista Primer Grado en Histología. Máster en MTN y Bioenergéticas.**

e-mail: [gola@infomed.sld.cu](mailto:gola@infomed.sld.cu), [mariaclotildegolacabrera@gmail.com](mailto:mariaclotildegolacabrera@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-7160-0802>

Edificio 12 Plantas. Apto. 4Ñ. Repto. Antonio Maceo. Santiago de Cuba. Cuba.

[gola@infomed.sld.cu](mailto:gola@infomed.sld.cu) Instructora de yoga.

## INTRODUCCIÓN

La primera reacción frente a la CoVid-19 (**SARS CoV-2**) y el dengue (**arbovirus**) es nuestra respuesta inmunitaria innata. Los linfocitos NK, células plasmáticas, granulocitos, monocitos, macrófagos, células dendríticas, son capaces de eliminar al agente invasor. La inmunidad está en directa relación con la calidad de vida en alimentación, las emociones, la actividad física, el estrés como inmunosupresor, la fatiga.

Han sido reportados síntomas clínicos en el músculo estriado esquelético como las **mialgias**, cefalea retro-orbitaria, parálisis hipocalcémica, debilidad muscular y otros disturbios neuromusculares, como desmielinización neuronal en pacientes con CoVid-19 y dengue; lo cual pudiera contribuir a la debilidad y la fatiga. El microscopio electrónico (MET) ha revelado desorganización de las miofibrillas y la línea Z distorsionados, en la sarcómera., unidad morfofuncional de las células musculares estriadas esqueléticas.

La integración yoga & MTCh eliminará estancamientos de energía en los sistemas de meridianos y los órganos relacionados, mejorando la calidad de vida. La práctica física del yoga se une a la meditación, estado mental en que la atención se traslada hacia el subconsciente, como en la hipnosis.

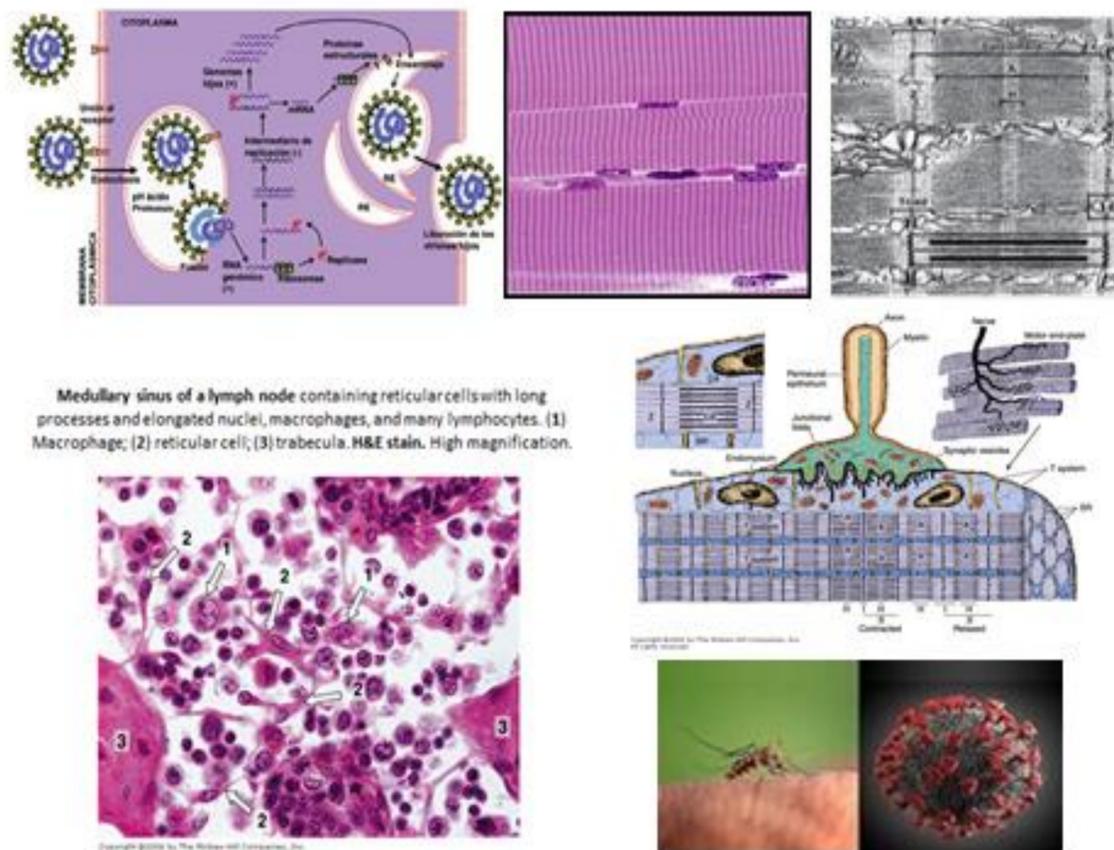
Múltiples experiencias lo han constatado: en diversos cursos con estudiantes de la **Facultad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba**, cursos de verano en la comunidad, en tesis de maestría de la autora en Hogar de ancianos y en postgrado asesorando tesis. Además, en tribunales MNT y en el pregrado, misión de trabajo en **África: Guinea Bissau y en Gambia University** con estudiantes de la carrera de medicina y de las ciencias aliadas: Lic. Enfermería y Salud Pública (Nursing and Public Health).

## OBJETIVO

Integrar las mialgias en la Covid-19 y el dengue, a partir de posibles cambios morfofuncionales en el músculo estriado esquelético y el sistema inmune innato, estrechamente relacionado con la psique. Teniendo en cuenta, los principios del yoga y teorías de la MTCh. Para la promoción de salud, prevención y rehabilitación de estas enfermedades en el individuo, la familia y la comunidad, en tiempo de pandemias.

## RESULTADOS

La integración de teorías de la MTCh (meridianos de acupuntura, yin yang, cinco elementos, Zang-Fu) con los principios de ejercicios tradicionales indúes, el yoga (posturas o asanas, alimentación adecuada, pranayamas, pensamientos positivos, relajación consciente, meditación y concentración; constituyen herramientas útiles que contrarrestan la somatización del estrés y la protección del sistema inmune innato en los individuos, la familia y la comunidad afectados por los virus del dengue y la Covid-19. Para la promoción de salud, prevención y rehabilitación de estas enfermedades en tiempo de pandemias.



Posibles modificaciones morfofuncionales en el músculo estriado esquelético (Mialgias), en Covid-19 (SARS-COV-2), y en el Dengue. (ARBOVIRUS )por picadura de *Aedes aegypti*.

## CONCLUSIONES

Se logró el diseño de la estrategia metodológica didáctica integrando principios del yoga, similares en la hipnosis, y las teorías de MTCh, para tratar las mialgias en el músculo estriado esquelético provocadas por los virus de la Covid-19 y el dengue. Su implementación favorecerá el cuerpo físico, las energías, la mente, las emociones, el sistema inmunológico y el espíritu.

[mariaclotildegolacabrera@gmail.com](mailto:mariaclotildegolacabrera@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-7160-0802>  
Teléfonos: 22690732, 59182030



Series de ejercicios yoga para calentamiento (arriba, izq. y derecha). (Saludo al Sol).

Series de estiramientos de meridianos: simples (abajo e izq.), y serie para acoplados (abajo derecha)..

