

# Los Efectos y La Experiencia del *Shiatsu*: un Estudio Pan Europeo

## **INFORME FINAL: RESUMEN EJECUTIVO**

Andrew F. Long  
Escuela de Salud, Universidad de Leeds  
Diciembre de 2007

© Universidad de Leeds

Los detalles de bibliografía son los siguientes:

Long, A. F. (2007) Resumen Ejecutivo. Informe Final. *Los Efectos y La Experiencia del Shiatsu: Un Estudio Paneuropeo*. Leeds. Universidad de Leeds, Escuela de Salud.

El informe completo se encuentra disponible en le siguiente página web:

<http://www.healthcare.leeds.ac.uk/pages/research/documents/ShiatsuFinalReport.pdf>

## **Prefacio (Seamus Connolly. Coordinador de Investigación en la FES)**

En Europa se ejercen las terapias complementarias en un contexto de incertidumbre política y legal con unas pocas excepciones significativas. Por lo general, la medicina complementaria solo se encuentra disponible fuera del sistema oficial de asistencia sanitaria, y solo a los que se lo pueden permitir y a quienes tengan la oportunidad de informarse sobre ella. Mientras hay millones de personas que utilizan las consultas de Medicina Alternativa y Complementaria (MAC), hay millones más que no tienen acceso.

Se comprende poco cuál es la contribución de la MAC a la salud y bienestar y cuál es su papel al lado de las medicinas convencionales. El espectro de aplicación de la misma es variable y no se conoce bien las diferencias entre muchas de las técnicas de la MAC. Existen también prejuicios significativos contra la MAC. Algunos terapeutas han sido denunciados por motivos legales, lejos de sus competencias o de quejas de algún cliente. Hay pocas publicaciones de investigación sobre las terapias de la MAC, y la mayoría de lo que existe les examina como si fueran una modalidad de la medicina convencional.

Shiatsu es una de las ocho disciplinas nombradas en el Informe Collins, que se adoptó en el Parlamento Europeo en 1997 (Parlamento Europeo 1997), que exige medidas para la regulación de la práctica de terapias complementarias y también exige más investigación sobre el tema. Algunos de los Estados Miembros han promovido iniciativas desde entonces, sin embargo aún no se ha completado ninguna. Aún no ha habido una línea de investigación para la MAC en los Programas Marco (PM) de V a VII de la Unión Europea (UE). El programa actual, PM-VII, puede que proporcione financiación para “trasladar los resultados clínicos a la práctica clínica, sobre todo con referencia a la seguridad del paciente y el mejor uso de las medicinas (incluyendo algunos aspectos de [...] la medicina alternativa y complementaria)”. (Unión Europea 2006: 12)

El *Shiatsu* se ha practicado profesionalmente en Europa durante los últimos 35 años. A la vez que el derecho común permite su práctica libremente en el Reino Unido e Irlanda, se tolera su práctica en el resto de Europa, junto con la mayoría de los otros métodos de la MAC. Sin embargo, le falta el reconocimiento como disciplina independiente o la integración en los sistemas de asistencia sanitaria estatales. Esta incertidumbre ha actuado de freno en el progreso del *Shiatsu*, su desarrollo profesional y su uso por el público. En la imaginación oficial, si es que existe allí, se queda en un lugar entre lo inocuo, lo inútil o brujería peligrosa.

En Japón, donde se originó el *Shiatsu*, se ha reconocido oficialmente como práctica paramédica desde 1952. En Europa, es popular entre el público pero, hasta el momento no han existido pruebas objetivas de su seguridad, ni tampoco datos extensos sobre sus usuarios o para lo que se usa, o una evaluación sobre sus beneficios. La Federación Europea de Shiatsu, en su labor para conseguir “el derecho legal para practicar” Shiatsu por Europa para promocionar los más altos niveles en la formación y práctica profesional, entendió la necesidad de pruebas independientes del punto de vista de las personas profesionales.

El desarrollo del diseño del estudio tuvo en cuenta, en particular, que la práctica del *Shiatsu* sucede dentro de la relación energética entre el terapeuta y el cliente, que su naturaleza se basa en la intuición, y que la filosofía que le guía y el alcance de su aplicación son amplios. Las conclusiones que se encuentran en resumen aquí abajo dicen todo de este antiguo arte. Validan un sistema intuitivo y a la vez práctico, que tiene herramientas actuales y racionales, y que crean enlaces culturales ya históricos. Como

cabía esperar, las conclusiones indican la necesidad de más investigación. Ahora, se ofrecen estas conclusiones como un servicio al público, la profesión, los investigadores, los políticos y los asistentes sanitarios.

## **Referencias**

Parlamento Europeo (1997) *El Informe Collins, Resolución sobre el Estado de la Medicina No Convencional*. Parlamento Europeo: Estrasburgo.

Unión Europea (2006) Decisión Num. 1982/2006/EC del Parlamento Europeo y del Consejo del 18 de diciembre 2006 relativo al Séptimo Programa Marco de la Comunidad Europea para la investigación, el desarrollo tecnológica y actividades de demostración (2007-2013). Diario Oficial de la Unión Europea L412: 1-41 (30.12.2006)

## Resumen Ejecutivo [Andrew Long, Universidad de Leeds]

### Historial

En el otoño de 2006, la Federación Europea de Shiatsu proporcionó fondos a la Escuela de Salud de la Universidad de Leeds para emprender un estudio longitudinal cohorte en tres países sobre los efectos y la experiencia del *Shiatsu*. Se encargó el estudio en el contexto de una base de investigación limitada. Este resumen ejecutivo destaca algunos de los puntos claves del estudio. Se presentan los hallazgos en los tres países, y donde sea relevante se subraya las variaciones de un país.

### Los Objetivos del Estudio

El estudio tenía dos objetivos:

1. Evaluar las percepciones del cliente sobre las experiencias y los efectos de recibir un tratamiento de *Shiatsu* a corto y largo plazo.
2. Descubrir las características de los terapeutas de *Shiatsu* y ofrecer una visión de su estilo de práctica.

### Método

El estudio empleó un diseño longitudinal y cohorte con recogida de datos por correo postal en forma de cuestionarios autoadministrados<sup>1</sup>. Dichos cuestionarios se fundaron en un estudio previo basado en entrevistas. Se obtuvo aprobación ética para el estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Leeds y del Comité de Ética para la Investigación sobre la Salud.

Se seleccionaron los terapeutas de las tres asociaciones nacionales de *Shiatsu*, de los cuales todos son miembros de la Federación Europea de Shiatsu: Österreichischen Dachverband für Shiatsu (Austria); Asociación de Profesionales de Shiatsu en España (España); el Shiatsu Society UK (Reino Unido). A cada terapeuta que participó se le pidió captar hasta 16 clientes consecutivos, para evitar sesgo en quién se incluía y quién no.

Hasta 5 de los clientes habían de ser “nuevos”, es decir, alguien que nunca antes había recibido *Shiatsu* del terapeuta que participaba o les captaba. El resto, hasta 12 clientes, habían de ser “continuos”<sup>2</sup>. La edad de los clientes debía ser igual o superior a los 18 años. Se excluía a los clientes a quienes el terapeuta consideraba estar demasiado enfermos (ya sea física o emocionalmente), un amigo, un familiar o un alumno actual con quien el terapeuta participante estuviera involucrado a nivel profesional.

---

<sup>1</sup> **Nota de la traductora:** el término “autoadministrado” hace referencia a que al cliente participante se le entrega un cuestionario para responder y enviar de vuelta por correo postal prefranqueado.

<sup>2</sup> **Nota de la traductora:** cliente “continuo” se refiere a un cliente que haya recibido *Shiatsu* previamente, ya sea con el terapeuta participante o con cualquier otro.

Los clientes completarían cuatro cuestionarios autoadministrados, en cuatro momentos concretos:

- En el momento inicial de la captación, posterior a la sesión de *Shiatsu*.
- (Idóneamente) entre 4 y 6 días después de la sesión inicial (de captación).
- Tres meses después de la captación inicial.
- Seis meses después de la captación inicial.

Como es apropiado en un estudio longitudinal, este informe solo presenta los hallazgos para aquellos clientes que completaron los cuatro cuestionarios del estudio. Toda la documentación de los clientes y de los terapeutas fue traducida profesionalmente al idioma apropiado y los comentarios textuales en los cuestionarios devueltos fueron traducidos profesionalmente al inglés.

## Los Hallazgos Clave

### El Marco Teórico

Si entendemos la práctica del *Shiatsu* desde el marco filosófico subyacente de salud y sanación dentro del modelo de Zen o Masunaga *Shiatsu*, como una modalidad de MAC con sus raíces en la energía, nos ofrece un fondo importante para interpretar los hallazgos del estudio y ayudar a esclarecer el rango de efectos que se podría esperar del *Shiatsu*. En concreto, así fue el caso para los datos sobre los comentarios de los clientes en referencia a sus esperanzas sobre el tratamiento de *Shiatsu* y cualquier respuesta negativa que se experimentó.

### Participantes en el Estudio

Participaron un total de 948 clientes en el estudio Europeo en tres países. De éstos, 633 completaron los cuatro cuestionarios del estudio, desde el inicio hasta el seguimiento de los seis meses. Esto representa un índice general de respuesta de un 67%. Para los países individuales las cantidades de clientes y los índices de respuesta son los siguientes:

- Austria: captaron a 371 clientes en el inicio; respondieron 261 a todos los cuestionarios – un índice de respuesta del 70%.
- España: captaron a 189 clientes en el inicio; respondieron 93 a todos los cuestionarios – un índice de respuesta del 49%.
- Reino Unido: captaron 388 clientes en el inicio; respondieron 279 a todos los cuestionarios – un índice de respuesta del 72%.

El índice de respuesta de los usuarios previos de *Shiatsu* fue mayor que el de los usuarios nuevos. Esto fue particularmente problemático en la muestra española donde solo 9 de los usuarios nuevos de *Shiatsu* completaron todos los cuestionarios del estudio (un índice de respuesta del 30%). En la muestra del Reino Unido también hubo un índice de respuesta significativamente más bajo, estadísticamente hablando (un índice de respuesta del 57%). Se han de tener en cuenta las variaciones en el índice de respuesta y la representatividad en el momento de sacar conclusiones del estudio.

## **¿Quién Utiliza Shiatsu y Por Qué?**

Un usuario típico de *Shiatsu* es una mujer, cuya edad ronda los 40, con un empleo remunerado, sea a tiempo completo o parcial, ya utilizó el *Shiatsu* y describiría su estado de salud en general como “bien” o mejor. Pagaría su propio tratamiento de *Shiatsu* y continuaría utilizando el *Shiatsu* a (los tres y a) los seis meses, recibiendo una media de 2-3 sesiones durante el periodo previo de tres meses. En Reino Unido, el usuario típico tendría una edad algo superior (de unos 50 años más o menos) y una proporción mayor de usuarios estarían jubilados.

Por lo menos una de las razones de los clientes para acceder al *Shiatsu* por “primera” vez fue “por curiosidad”, así lo comentaron entre una cuarta y una tercera parte. En la sesión de “hoy”, las razones más citadas por venir de la mayoría fueron para “mantener o mejorar su salud”. La siguiente razón más importante fue para “hacer algo por sí mismo”, seguido de cerca por “desarrollo personal”.

## **¿Qué Esperan Conseguir Los Clientes De Un Tratamiento De Shiatsu?**

Los clientes citaron un amplio espectro de esperanzas. Muchos usuarios previos vincularon sus esperanzas a beneficios ya experimentados previamente en tratamientos de *Shiatsu* anteriores. Fue perceptible, que el lenguaje utilizado por algunos clientes, incluso usuarios “nuevos” de *Shiatsu*, insinuaron una conciencia de los fundamentos de una terapia basada en la energía, por ejemplo, cuando hablaron en términos de “desbloquear” o “enraizarse en la tierra”.

Se expresaron los mismos siete grupos principales de esperanzas en los tres países, cada uno mencionado por un mínimo de un 5% de los clientes. Estos fueron; trabajo energético; auto mejora; relajación o reducción de estrés; conseguir alivio físico de los síntomas; alivio para los síntomas de enfermedades concretas; ayuda o apoyo emocional; aumentar la conciencia de cuerpo-mente.

## **Interacción Entre Cliente y Terapeuta**

Los clientes fueron apabullantemente positivos con referencia a su relación con el terapeuta. Grandes proporciones estaban “muy de acuerdo” en que su terapeuta “les escuchaba” o “les aceptaba”, con más variación sobre su trabajo conjunto. Se percibió al terapeuta de manera apabullante como “de fiar”, “habilidoso” y en general “cariñoso”. Se estimó positivo de manera apabullante el ambiente de la consulta.

## **Efectos Inmediatos del Shiatsu**

Entre los efectos inmediatos y positivos que el cliente experimentó durante y después de la sesión inicial, (en la que fue captado) estaban: “sentir la energía moverse o cómo se soltaron bloqueos”; “cómo ocurrieron cambios físicos y emocionales”; sentirse “relajado o más calmado”, “con más energía”, “más capaz de sobrellevar las cosas” o “más equilibrado después de la sesión”.

Preguntaron a los clientes sobre posibles efectos o experiencias negativas e inmediatas durante o después de su sesión inicial de *Shiatsu*. Los clientes estaban de acuerdo de manera apabullante que *no* habían vivido una experiencia negativa durante la sesión de *Shiatsu*. Más de la mitad indicaron que no habían tenido una “desagradable” reacción física o emocional.

Estos datos apoyan la conclusión de que hay beneficios positivos inmediatos, tal como lo experimentaron y expresaron los clientes de *Shiatsu*, que sucedieron poco después (más o menos a los 4-6 días) de su sesión inicial de *Shiatsu* (en la cual fueron captados para participar en el estudio). También indican que las sesiones no generaron lo que se podría denominar efectos “posiblemente negativos” para la mayoría de los clientes.

### **Seguridad y Respuestas Negativas**

La prevalencia de respuestas negativas según lo percibido por el cliente varió desde el 12% hasta el 22% con unos índices muy parecidos en los tres países, siendo los índices más altos a los “4-6” días después del tratamiento inicial (18-21%) y más bajos al seguimiento de los seis meses (12-17%).

Más de las cuatro quintas partes (82%) de las repuestas expresadas como negativas por los clientes fueron clasificadas como efectos “de transición”, es decir, una respuesta que inicialmente parece negativa que resultó convertirse en positiva, o así expresado por el cliente directamente o como parte del proceso curativo tal como se predice dentro de la teoría del *Shiatsu*. Una proporción muy pequeña (3% con relación a diez episodios de clientes) de las respuestas negativas podrían considerarse como “un evento no deseado, potencialmente adverso o un efecto que podría representar un riesgo a la seguridad del cliente”.

### **La Efectividad a Más Largo Plazo**

El rango de datos recogido documenta una serie de pruebas interconectadas y coherentes de los efectos beneficiosos tal como están percibidos por los clientes a más largo plazo.

#### *Cambios en los Síntomas*

Se ve una disminución significativa, estadísticamente hablando, en la gravedad de los síntomas en todos los grupos de síntomas desde el inicio hasta el seguimiento de los tres y seis meses para las muestras austríacas y de Reino Unido. La disminución mayor fue por los síntomas de “tensión y estrés”, seguida por “problemas con los músculos, las articulaciones o la estructura corporal”, que incluye dolor de espalda o postura. Para la muestra española, en el seguimiento de los seis meses, fue aparente una disminución significativa, estadísticamente hablando, para los grupos de síntomas de “problemas con los músculos, las articulaciones o la estructura corporal”, y “tensión y estrés”. En los tres países, estaban los clientes o de acuerdo de manera apabullante o muy de acuerdo con la declaración que “el *Shiatsu* había sido efectivo en el tratamiento de mis síntomas”.

### *Efectos Específicos al Shiatsu*

Proporciones significativas estaban de acuerdo o muy de acuerdo con muchas de las preguntas específicas del *Shiatsu*, basadas en declaraciones hechas por otros usuarios de *Shiatsu* sobre sus beneficios potenciales. Estos incluyen: mejora general en la salud; confianza con referencia a su salud; ayuda en mejorar su postura o la manera en que “utilizan su cuerpo”; capacidad en ayudarse a sí mismo; esperanza en que “mis problemas se pueden solucionar”; capacidad de sobrellevar las cosas; y “evolucioné como persona”.

Para las muestras austríacas y de Reino Unido, dado el tamaño más grande de la muestra, fue posible explorar si había alguna diferencia en los efectos vividos por los usuarios previos de *Shiatsu* o no. Para la muestra austríaca, los usuarios de *Shiatsu* previos normalmente, pero no siempre, expresaron grados más altos de acuerdo con las declaraciones indicadas o beneficios potenciales de recibir *Shiatsu*, y los usuarios nuevos normalmente expresaron grados de acuerdo más bajos. Para la muestra de Reino Unido, los usuarios previos de *Shiatsu* expresaron habitualmente su acuerdo con los beneficios experimentados de recibir *Shiatsu*, y los usuarios nuevos expresaron grados de acuerdo más bajos.

### *Cambios en Estilo de Vida*

Al inicio aproximadamente tres cuartas partes de los clientes de los tres países indicaron que su terapeuta de *Shiatsu* les había ofrecido consejos o recomendaciones durante la sesión de tratamiento, por ejemplo, con relación a realizar ejercicio, postura / cómo utilizar el cuerpo o alimentación. Al seguimiento de los seis meses, aproximadamente cuatro quintas partes de los clientes indicaron que habían hechos cambios en su estilo de vida “como consecuencia de haber recibido el tratamiento de *Shiatsu*”. Proporciones significativas de los clientes habían incrementado la cantidad de “descanso y relajación” y “ejercicio”.

Un tercio o más de los clientes indicaron que habían hecho otros cambios. Las campos más comentadas incluyeron “conciencia de cuerpo-mente”, cambios de “estilo de vida en general” y cambios en “niveles de confianza y determinación”. Algunos clientes también apuntaron hacia efectos beneficiosos que habían experimentado como, por ejemplo, en la espalda o en otros músculos, bienestar general, vida social o la experiencia de sentirse más enraizado.

También se manifestaron cambios en el uso de asistencia sanitaria por parte de los clientes. Disminuyó el uso de la medicina convencional, para cualquiera de los problemas para los cuales habían buscado tratamiento con el terapeuta de *Shiatsu*, y el uso de medicación. En cambio, algunos clientes apuntaron hacia un incremento en el uso de otras MACs, a la vez que emplearon el *Shiatsu*.

### **Expectativas y Satisfacción**

La apabullante mayoría de los clientes indicaron que se cumplieron o se superaron sus expectativas. En el seguimiento de los seis meses, solo una minoría minúscula de clientes (n=5) indicaron que no se había cumplido con sus expectativas. Los clientes también expresaron altos grados de satisfacción con sus sesiones de tratamiento de *Shiatsu* a través del periodo de seis meses.



## **Consecuencias Económicas**

Se manifestó una disminución en consultas de médico/ hospital, con el tiempo, junto a una disminución en el uso de medicación convencional. Ello, representa un ahorro potencial en costes para las autoridades sanitarias. Se confirmaron aún más estos cambios positivos con cambios declarados por clientes que indicaron que fueron atribuibles al *Shiatsu* recibido. Podrían acumularse futuros ahorros potenciales en costes si se sostienen a largo plazo los cambios en estilo de vida de mejora en la salud declarados por los clientes, sobre todo los relacionados con el ejercicio, el descanso y la relajación, así como una mejor alimentación.

## **Consecuencias Clave en Política, Práctica e Investigación**

Este estudio es el primer estudio longitudinal de tipo cohorte sobre el *Shiatsu*, con seguimiento que se extiende a los seis meses desde la sesión inicial de *Shiatsu* en la cual se captó el cliente. Ofrece pruebas en un rango amplio de datos importantes, desde “quien utiliza el *Shiatsu* y por qué” a experiencias “percibidas por los clientes” y los efectos y las consecuencias económicas.

Mensajes clave para la política:

- Los hallazgos confirman la seguridad del *Shiatsu* tal como se practica en los tres países.
- Los hallazgos demuestran pruebas interconectadas y constantes de efectos beneficiosos a corto y más largo plazo, tal como lo perciben los clientes. Se extienden desde cambios en los síntomas hasta cambios en el estilo de vida. Se mantienen estos efectos a más largo plazo (en el seguimiento de los seis meses).
- Los beneficios en términos de bienestar, mantenimiento de la salud, promoción de la salud (el seguir los consejos y recomendaciones) y conciencia sobre la salud son significativos. Con eso se insinúa un papel potencial para el *Shiatsu* en la salud pública.
- Los hallazgos de una disminución en el uso de la medicina convencional, en el uso de medicación y en días de trabajo perdidos por razones de salud son indicativos de un valor añadido y de un beneficio económico potencial que surgen por el tratamiento con el *Shiatsu*.

Mensajes claves para la práctica:

- Existe la necesidad de un seguimiento y apoyo considerado hacia el cliente posterior al tratamiento que se ofrecería de manera explícita y rutinaria por parte de los terapeutas, con miras a aumentar la comprensión de los clientes del suceso de una “crisis curativa”, “cambios energéticos” o “procesos de equilibrio”.
- La importancia y la potencia de consejos y recomendaciones ofrecidos por los terapeutas a los clientes sobre posibles cambios en su estilo de vida para mejorar su salud y su conciencia sobre la salud.
- El papel potencial que el *Shiatsu* podría tener en los campos de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.
- La importancia de la relación entre cliente y terapeuta: un aspecto donde se podría prestar más atención es el campo de “trabajar juntos”, con miras a

explicar su importancia en el proceso de *Shiatsu* y el papel del cliente en ser (más) responsable de su propia salud.

- Seguridad y respuestas negativas: hacer preguntas adicionales y más específicas para ayudar a clarificar “los cambios a positivo” de los efectos de transición.
- Quién utiliza el *Shiatsu* y por qué: para obtener conocimiento de las características de los clientes que dejan de utilizar el *Shiatsu* y descubrir sus razones.
- Consecuencias económicas: explorar más el campo de ahorro en costes. Se van a emprender análisis con mayor profundidad sobre los datos en colaboración con economistas especializados en temas de salud de la Universidad de Leeds.
- Variación de terapeutas: explorar posible variación en efectos logrados por terapeutas diferentes.
- Causalidad: imputar causa requiere un diseño de estudio diferente. Que involucra por lo menos un grupo comparativo.

## Reconocimientos

Reconocemos con nuestros agradecimientos a los promotores del proyecto, la Federación Europea de Shiatsu (FES) y a Seamus Connolly, el coordinador de la investigación para la FES, que si no fuera por su idea inicial, su impulso y su entusiasmo, no hubiera seguido adelante el proyecto. No hubiera sido posible este proyecto sin la participación y colaboración de muchos: directivos y miembros de las asociaciones nacionales de Shiatsu (Österreichischen Dachverband für Shiatsu, Asociación de Profesionales de Shiatsu en España, y el Shiatsu Society de Reino Unido); los clientes que estuvieron de acuerdo en participar en el estudio y completaron sus cuestionarios; los enlaces en cada país (Astrid Polletin, Brian Carling y David Home); las traductoras (Marina Bilak, Gillian Hall, Astrid Polletin y Rosa Mas Giralt); los terapeutas que hicieron donativos a la FES para patrocinar el proyecto (procedentes de muchos países Europeos, como son: Austria; Bélgica; la Republica Checa; Alemania; Grecia; Irlanda; España; Suecia y Reino Unido); el Equipo Asesor del proyecto; las colegas de la Fase Uno (Hannah Mackay) y del estudio actual (Ruth Allcroft, Rosa Mas Giralt, Lisa Esmonde y Claire Hulme, y toda la Universidad de Leeds). Las opiniones expresadas en este informe son las del autor y no necesariamente del promotor.

El informe completo está disponible en la siguiente dirección web;  
<http://www.healthcare.leeds.ac.uk/pages/research/documents/ShiatsuFinalReport.pdf>