



**MISAE ACOSTA**  
INSTITUTO UNIVERSITARIO

**“TERAPIA SU JOK COMO TRATAMIENTO A  
LUMBALGIAS EN MUJERES DE 30 – 45 AÑOS DE EDAD.”**

**Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del Título de  
Tecnólogo en Naturopatía Mención Masajes**

**Autor:**

**Haydee Elizabeth Estrada Castelo**

**Tutor:**

**Tnlgo. Jorge Barrera**

**RIOBAMBA, 2024**



## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

Yo, Haydee Elizabeth Estrada Castelo autor de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 0918526070 libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: “Terapia Su Jok en Tratamiento de Lumbalgia”; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Universitario Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, 20 de enero de 2024

Haydee Estrada C.

C I. 0918526070

AUTORA



## ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

**Riobamba, 20 de enero de 2024**

Yo, Tnlgo. Jorge Barrera, en mi calidad de tutor/a, certifico que el/la estudiante Haydee Estrada Castelo del año lectivo 2023 - 2024, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: Terapia Su Jok en tratamiento de Lumbalgia, certifico que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de 10, con 7 % de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

Tnlgo. Jorge Barrera R.

CI: 0603617002



## ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, 16 de enero de 2024.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de  
**TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA MENCIÓN MASAJES**

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

8,99

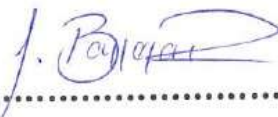
Al Trabajo de Titulación: “Terapia Su Jok en tratamiento de Lumbalgia”

**AUTOR:** Haydee Elizabeth Estrada Castelo

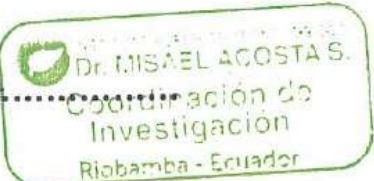
**TUTOR:** Tnlgo. Jorge Barrera

Código de proyecto N.º .....

Por el TRIBUNAL.

f. ....  


Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f. ....  
  


## **AGRADECIMIENTO**

*A Dios por darme la vida y la fuerza para mantenerme de pie*

*A mi maravillosa hija*

*A todos quienes de una u otra forma han aportado en este camino de aprendizaje*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

|                                                                                                |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....                                                                    | II   |
| ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....                                             | III  |
| ACTA DE EVALUACIÓN .....                                                                       | IV   |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS .....                                                                     | VI   |
| ÍNDICE DE TABLAS .....                                                                         | VIII |
| ÍNDICE DE FIGURAS.....                                                                         | IX   |
| ÍNDICE DE ANEXOS.....                                                                          | X    |
| RESUMEN.....                                                                                   | 1    |
| ABSTRACT .....                                                                                 | 2    |
| CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN .....                                                                 | 3    |
| 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN                                    | 4    |
| 1.2. JUSTIFICACIÓN.....                                                                        | 6    |
| 1.3. OBJETIVOS.....                                                                            | 7    |
| CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....                                                               | 9    |
| 2.1. LUMBALGIA, SU HISTORIA Y MÉTODOS PRIMITIVOS DE TRATAMIENTO,<br>DESARROLLO HISTÓRICO ..... | 9    |
| 2.2. DEFINICIÓN DE DOLOR LUMBAR.....                                                           | 9    |
| 2.3. LA LUMBALGIA COMO PROBLEMA DE SALUD DE LAS MUJERES<br>DEDICADAS AL TRABAJO QUÍMICO .....  | 12   |
| 2.4. HISTORIA NATURAL DE LAS ENFERMEDADES DE LA MUJER.....                                     | 13   |
| 2.5. CLASIFICACIÓN DEL DOLOR LUMBAR .....                                                      | 13   |
| 2.6. PRESENTACIÓN CLÍNICA .....                                                                | 14   |
| 2.7. ETIOLOGÍA DEL ÁRBOL BANCO.....                                                            | 14   |
| 2.8. FACTORES DE RIESGO QUE OCASIONAN LUMBALGIA .....                                          | 15   |
| 2.9. VALORACIÓN CLÍNICA DEL DOLOR LUMBAR.....                                                  | 16   |
| 2.9.1. La Historia clínica.....                                                                | 16   |
| 2.9.2. El examen físico.....                                                                   | 17   |
| 2.10. CUIDADOS PARA EVITAR INCAPACIDAD DE ESPALDA BAJA .....                                   | 18   |

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.11. LOS DIFERENTES TRATAMIENTOS NATUROPÁTICOS PARA TRATAR LA LUMBALGIA .....                | 20 |
| 2.11.1. Desde la fitoterapia se pueden utilizar .....                                         | 20 |
| 2.11.2. Desde la acupuntura .....                                                             | 21 |
| 2.11.3. Los masajes terapéuticos.....                                                         | 21 |
| 2.11.4. Terapia de hierbas tópicas .....                                                      | 21 |
| 2.11.5. Terapia de calor y frío .....                                                         | 21 |
| 2.11.6. Los ejercicios terapéuticos .....                                                     | 22 |
| 2.11.7. Los cambios en el estilo de vida .....                                                | 22 |
| 2.11.8. Los suplementos nutricionales y sus beneficios .....                                  | 22 |
| 2.11.9. El uso de la terapia Su Jok como tratamiento a las lumbalgias .....                   | 22 |
| 2.12. CONSEJOS INTEGRACIONISTAS PARA EVITAR PADECER LUMBALGIA                                 | 29 |
| CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....                                                               | 32 |
| 3.1. DISEÑO METODOLÓGICO .....                                                                | 32 |
| 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA .....                                                                | 32 |
| 3.3. VARIABLES E INDICADORES.....                                                             | 33 |
| 3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....                                                | 34 |
| 3.5. MÉTODOS PARA OBTENCIÓN DE DATOS Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS.....                         | 36 |
| 3.6. MÉTODOS PARA ANÁLISIS DE RESULTADOS .....                                                | 37 |
| 3.7. PUNTOS PARA TRATAR LA LUMBALGIA CON TERAPIA SU JOK.....                                  | 39 |
| 3.8. ANÁLISIS DE LOS DATOS EN PACIENTES CON LUMBALGIA EN TRATAMIENTO CON TERAPIA SU JOK ..... | 40 |
| 3.9. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....                                                              | 41 |
| CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....                                                     | 42 |
| CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....                                              | 62 |
| BIBLIOGRAFÍA .....                                                                            | 66 |
| ANEXOS .....                                                                                  | 1  |

## ÍNDICE DE TABLAS

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Tabla 1. Operacionalización de variables ..... | 34 |
| Tabla 2. Raza.....                             | 43 |
| Tabla 3. Ocupación .....                       | 45 |
| Tabla 4. Procedencia .....                     | 47 |
| Tabla 5. Nivel académico.....                  | 49 |
| Tabla 6. Dolor lumbar .....                    | 52 |
| Tabla 7. Padecimiento en años.....             | 54 |
| Tabla 8. Hábitos tóxicos.....                  | 56 |
| Tabla 9. Impacto del tratamiento Su Jok.....   | 59 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Gráfico 1. Raza.....                           | 43 |
| Gráfico 2. Ocupación .....                     | 46 |
| Gráfico 3. Procedencia .....                   | 48 |
| Gráfico 4. Nivel académico.....                | 50 |
| Gráfico 5. Dolor lumbar.....                   | 52 |
| Gráfico 6. Padecimiento en años.....           | 54 |
| Gráfico 7. Hábitos tóxicos.....                | 57 |
| Gráfico 8. Impacto del tratamiento Su Jok..... | 59 |

## ÍNDICE DE ANEXOS

|                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Anexo 1. Historias clínicas .....                                                                    |  |
| Anexo 2. La guía de entrevista, hecho para la exploración de pacientes con lumbalgias .....          |  |
| Anexo 3. La observación, como instrumento complementario fundamental en la recolección de datos..... |  |
| Anexo 4. Fotos vivenciales de la terapia.....                                                        |  |

## **RESUMEN**

La investigación titulada "Terapia Su Jok como tratamiento para lumbalgias en mujeres de 30 a 45 años de edad en la ciudad de Guayaquil" se centra en investigar la eficacia de la Terapia Su Jok como método de tratamiento para mujeres que experimentan dolor lumbar en el rango de edades de 30 a 45 años en la ciudad de Guayaquil. La muestra del estudio incluye a 31 mujeres dentro de este grupo demográfico.

La Terapia Su Jok, un enfoque de la medicina tradicional china que utiliza la estimulación de puntos específicos en las manos y los pies para promover la curación, se evalúa en términos de su impacto en la reducción del dolor lumbar en las participantes. El objetivo principal es determinar si esta forma de terapia puede ser considerada como un tratamiento efectivo y alternativo para las lumbalgias en mujeres de esta franja de edad.

El estudio utiliza métodos científicos y estadísticos para recopilar datos sobre la eficacia de la Terapia Su Jok, como la reducción del dolor, la mejora en la calidad de vida y otros posibles efectos secundarios. Los resultados obtenidos se analizan para proporcionar conclusiones sobre la viabilidad y la efectividad de la Terapia Su Jok como tratamiento para la lumbalgia en mujeres de 30 a 45 años en Guayaquil.

### **PALABRAS CLAVE:**

Terapia alternativa, Medicina Tradicional China, Su Jok, lumbalgia, digitopuntura.

## **ABSTRACT**

The research titled "Su Jok therapy as a treatment for low back pain in women aged 30-45 in the city of Guayaquil" focuses on investigating the effectiveness of Su Jok Therapy as a treatment method for women experiencing low back pain in the age range of 30 to 45 in the city of Guayaquil. The study sample includes 31 women within this demographic group.

Su Jok Therapy, a traditional Chinese medicine approach that involves the stimulation of specific points on the hands and feet to promote healing, is assessed in terms of its impact on reducing low back pain in participants. The primary objective is to determine whether this form of therapy can be considered as an effective and alternative treatment for low back pain in women of this age group.

The study employs scientific and statistical methods to collect data on the efficacy of Su Jok Therapy, such as pain reduction, improvement in quality of life, and other potential side effects. The obtained results are analyzed to draw conclusions regarding the feasibility and effectiveness of Su Jok Therapy as a treatment for low back pain in women aged 30 to 45 in Guayaquil.

## **KEYWORDS:**

Alternative therapy, Traditional Chinese Medicine, Su Jok, low back pain, acupressure.

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

El dolor lumbar es un término que se refiere al dolor en la región lumbar de la espalda, una afección común que afecta a personas de todas las edades y géneros. Sin embargo, en mujeres entre 30 y 45 años, esta condición puede volverse especialmente problemática debido a factores hormonales, cambios en la composición corporal y las especiales exigencias físicas de la maternidad y el trabajo.

Este grupo demográfico se encuentra en una etapa de la vida en la que la calidad de vida y el bienestar físico son extremadamente importantes, y el dolor lumbar puede ser una barrera importante para lograr estos objetivos. Con esta preocupación por la salud de la mujer en la mencionada etapa de la vida, están surgiendo tratamientos alternativos que intentan aliviar eficazmente el dolor lumbar.

Uno de esos enfoques es la terapia Su Jok, una técnica de medicina tradicional basada en la idea de que las manos y los pies contienen puntos reflejos que se conectan con diferentes partes del cuerpo. Estimulando estos puntos con diversas técnicas, el objetivo es restablecer el equilibrio y la salud del cuerpo. El dolor a nivel de la columna lumbosacra es una de esas enfermedades que han superado la estructura ontogenética del hombre, el desarrollo somatomorfológico de sus antecesores antropomórficos, basándose en el papel del desarrollo científico-tecnológico y las actividades socioeconómicas y ocupacionales propias de la sociedad - sistema económico. que pasen.

El dolor lumbosacro o sacrolumbalgia es uno de los principales motivos de consulta en la atención primaria y en las salas de emergencia en el mundo y en Cuba; representa un importante problema de salud por el impacto que tiene en la calidad de vida de una persona, la posible gravedad de la discapacidad física y social que causa y los efectos socioeconómicos del tratamiento farmacológico, los días laborales perdidos y la discapacidad.

La medicina natural y tradicional (MNT) es entonces "alternativa"; o "apego"; lo que permite al paciente que padece esta patología acceder a diversos métodos de tratamiento tradicionales asiáticos como la acupuntura. Esta técnica tradicional asiática ha demostrado su eficacia en

el tratamiento del dolor lumbosacro y/o lumbociatalgia a nivel mundial, regional y en nuestro sistema nacional de salud.

A lo largo de la historia existen vestigios de la lumbalgia que describen cómo se entiende, reconoce, diagnostica y trata esta enfermedad, considerando las etapas históricas, vale la pena mencionar el proceso; Las referencias más antiguas a problemas de espalda se remontan a la antigüedad. En la antigua Grecia, Hipócrates, a menudo considerado el "padre de la medicina", describió los síntomas del dolor lumbar y sugirió que el descanso y la actividad física desempeñaban un papel importante en el tratamiento. Los antiguos romanos también reconocieron el dolor de espalda y utilizaron técnicas de masaje y ejercicios para aliviarlo.

Esto es porque: la terapia Su Jok se usa para tratar el dolor lumbar en mujeres de 30 a 45 años. Por ello, se revisa la importancia de este enfoque terapéutico, su base teórica, la evidencia científica disponible y su aplicabilidad a esta población en particular.

Además, buscamos comprender los posibles beneficios, limitaciones y aspectos de seguridad de la terapia Su Jok como tratamiento alternativo para el dolor lumbar en mujeres de este grupo de edad. La investigación en esta área es fundamental porque ofrece a las mujeres de entre 30 y 45 años un tratamiento adicional para la lumbalgia, mejorando su calidad de vida y bienestar.

Por otra parte, promueve el crecimiento del conocimiento en el campo de las terapias alternativas y complementarias y la comprensión de cómo integrarlas efectivamente en la atención médica tradicional. A medida que avanzaba la investigación, se consideró la profundidad de los principios de la terapia Su Jok y estudios previos de esta técnica en relación con el dolor lumbar en mujeres de 30 a 45 años. A través de un análisis integral, se espera crear una base sólida para futuras investigaciones y la toma de decisiones informadas en la práctica clínica.

## **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

La lumbalgia, es un dolor en la región lumbar de la espalda, afecta a un significativo número de mujeres en la ciudad de Guayaquil, particularmente en el rango de edades comprendido entre 30 y 45 años. Este problema de salud conlleva a limitaciones en la calidad de vida y el desempeño diario de las mujeres que lo experimentan.

A pesar de la disponibilidad de diversos enfoques terapéuticos, existe una necesidad persistente de investigar y evaluar opciones de tratamiento alternativas que sean efectivas y específicas para este grupo demográfico.

En este contexto, esta técnica, basada en la medicina tradicional china y que utiliza la estimulación de puntos específicos en las manos y los pies, ha surgido como una opción terapéutica potencial para abordar la lumbalgia en mujeres de 30 a 45 años en Guayaquil.

Sin embargo, la falta de estudios exhaustivos y científicos sobre la eficacia de la terapia Su Jok en este contexto específico plantea la necesidad de una investigación más profunda y sistemática.

Este planteamiento del problema destaca la importancia de abordar la lumbalgia en mujeres de 30 a 45 años en Guayaquil y cuestiona la viabilidad y efectividad de la terapia Su Jok como una alternativa de tratamiento.

La investigación en este ámbito no solo contribuirá al conocimiento científico, sino que también podría tener implicaciones prácticas significativas para mejorar la calidad de vida de las mujeres afectadas en la mencionada franja de edad.

Es por eso que; teniendo en cuenta estos antecedentes de salud, los problemas de malestar que aquejan las mujeres de la ciudad y sus alrededores, la investigadora formuló el siguiente problema científico:

**¿Cuál es la eficacia de la terapia Su Jok como tratamiento para lumbalgias en mujeres de 30 a 45 años de edad en la ciudad de Guayaquil, en comparación con los enfoques terapéuticos convencionales, en términos de reducción del dolor lumbar, mejora en la calidad de vida y posibles efectos secundarios?**

Preguntas de investigación:

1. ¿Cuál es el impacto de la terapia Su Jok en la reducción del dolor lumbar experimentado por mujeres de 30 a 45 años con lumbalgias en Guayaquil?
2. ¿Cómo se compara la eficacia de la terapia Su Jok con los enfoques terapéuticos convencionales utilizados para tratar lumbalgias en mujeres de la misma franja de edad en la ciudad?
3. ¿Qué mejoras se observan en la calidad de vida de las mujeres de 30 a 45 años que reciben terapia Su Jok como tratamiento para la lumbalgia en Guayaquil?
4. ¿Existen diferencias significativas en los resultados de la terapia Su Jok entre mujeres de diferentes edades dentro del rango de 30 a 45 años?
5. ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios asociados con la aplicación de la terapia Su Jok en mujeres con lumbalgias en Guayaquil, y cómo se comparan con los efectos secundarios de los tratamientos convencionales?

## **1.2. JUSTIFICACIÓN**

Existe una alta prevalencia de lumbalgias en mujeres de 30 a 45 años en la ciudad de Guayaquil, lo que impacta significativamente en su calidad de vida y capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas. Abordar esta cuestión se vuelve esencial para mejorar la salud y el bienestar de un grupo demográfico específico.

A pesar de los tratamientos convencionales disponibles, algunas mujeres continúan experimentando dolor lumbar crónico. La investigación sobre terapia Su Jok busca explorar una alternativa que pueda ser más efectiva o complementaria, llenando posibles vacíos en las opciones terapéuticas actuales.

La terapia Su Jok, basada en principios de la medicina tradicional china, ofrece un enfoque holístico que busca tratar no solo los síntomas sino también las causas subyacentes del dolor.

Explorar su eficacia puede proporcionar una perspectiva valiosa sobre métodos terapéuticos menos convencionales.

Dada la diversidad de respuestas individuales a los tratamientos, la investigación de estas alternativas se vuelve relevante ya que proporciona opciones terapéuticas adicionales que puede ser crucial para personalizar los enfoques de tratamiento y mejorar los resultados clínicos.

La investigación sobre la eficacia de la terapia Su Jok en mujeres con lumbalgia contribuirá al conocimiento científico en el campo de la medicina alternativa y la acupresión. Los resultados pueden abrir nuevas perspectivas y áreas de estudio para investigaciones futuras.

Es importante el desarrollo de terapias complementarias porque su efecto ayudará a mejorar la calidad de vida de mujeres en la ciudad de Guayaquil que sufren de lumbalgia es el objetivo fundamental. Si esta técnica se demuestra efectiva, podría influir positivamente en la práctica clínica y beneficiar a las pacientes al proporcionarles una opción de tratamiento con buenos resultados y menos invasiva.

En resumen, la investigación sobre la terapia Su Jok aborda una necesidad clínica específica, aprovecha los beneficios potenciales de la medicina tradicional china y busca contribuir al conocimiento científico, todo con el objetivo de mejorar la atención y la calidad de vida de las mujeres afectadas por lumbalgias en Guayaquil.

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **Objetivo General:**

Evaluar la eficacia de la terapia Su Jok como tratamiento para lumbalgias en mujeres de 30 a 45 años en la ciudad de Guayaquil, comparándola con los enfoques terapéuticos convencionales, mediante la medición del alivio del dolor lumbar, la mejora en la calidad de vida y la identificación de posibles efectos secundarios.

**Objetivos Específicos:**

1. Determinar el impacto de la terapia Su Jok en la reducción del dolor lumbar en mujeres de 30 a 45 años con lumbalgias en Guayaquil.
2. Evaluar las mejoras en la calidad de vida experimentadas por mujeres de 30 a 45 años con lumbalgias después de recibir tratamiento con terapia Su Jok.
3. Identificar posibles efectos secundarios asociados con la aplicación de la terapia Su Jok y compararlos con los efectos secundarios de los tratamientos convencionales.
4. Analizar si existen diferencias significativas en los resultados de la terapia Su Jok en mujeres de diferentes edades dentro del rango de 30 a 45 años.
5. Proponer recomendaciones prácticas basadas en los resultados de la investigación para mejorar la atención y el tratamiento de lumbalgias en mujeres de 30 a 45 años en la ciudad de Guayaquil.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. LUMBALGIA, SU HISTORIA Y MÉTODOS PRIMITIVOS DE TRATAMIENTO, DESARROLLO HISTÓRICO**

En la antigüedad, en civilizaciones antiguas como la griega y la romana, hay evidencia de que se reconocía el dolor en la zona lumbar. Considerado el "padre de la medicina", Hipócrates describió enfermedades que pueden asociarse con el dolor lumbar.

En la Edad Media, las explicaciones del dolor de espalda se asociaban a menudo con causas místicas o castigos divinos. La atención médica estuvo influenciada por la teología y la superstición.

Durante el Renacimiento surgió durante ese período el interés por la anatomía y la observación científica. Andreas Vesalius tuvo una influencia significativa en la comprensión anatómica del cuerpo humano en el siglo XVI. Los siglos XIX y XX vieron avances anatómicos; A medida que se desarrolló la anatomía y la comprensión de la columna, mejoró el diagnóstico de los trastornos lumbares. <sup>1</sup>

### **2.2. DEFINICIÓN DE DOLOR LUMBAR**

La lumbalgia se define como dolor o malestar localizado entre el borde inferior de las últimas costillas y el pliegue inferior de la región glútea, con o sin radiación a una o ambas piernas. Origen. <sup>2</sup>

Puede aparecer como dolor agudo, principalmente debido a una lesión infecciosa o traumática, esfuerzo moderado o dolor crónico, que es de naturaleza un poco más complejo y dura más (a partir de 3 meses) o dura mucho tiempo después del daño. fue arreglado. Una de las mayores diferencias entre el dolor lumbar crónico y agudo es que los factores

cognitivos, emocionales, conductuales y sociales juegan un papel importante en el mantenimiento y tratamiento del dolor.<sup>3</sup>

Los rayos X y el desarrollo de la tecnología. Inventados por Wilhelm Roentgen en 1895, los rayos X permitieron visualizar la columna y diagnosticar problemas estructurales. Un enfoque biomecánico también parece comprender y tratar el dolor lumbar considerando factores como la postura, la mecánica corporal y el movimiento.

A medida que se desarrollaron los campos de la fisioterapia y la rehabilitación, se introdujeron ejercicios y técnicas para fortalecer la espalda y mejorar la función. Cuando aparecieron los tratamientos modernos, se utilizaban habitualmente fármacos, analgésicos, antiinflamatorios no esteroides (AINE) y relajantes musculares para aliviar el dolor.

En fisioterapia se desarrollan ejercicios especiales, terapia manual y técnicas de rehabilitación para fortalecer los músculos de la espalda como parte integral del tratamiento. Se están desarrollando intervenciones invasivas; En casos graves, se pueden considerar intervenciones como la cirugía para tratar problemas estructurales.

Se están surgiendo otros tratamientos alternativos para la espalda baja, como la acupuntura, la quiropráctica y el yoga, que a menudo se estudian para el dolor lumbar. Y con el desarrollo terapéutico de Su Jok se ha observado una mejora paulatina en el objetivo y alivio del dolor, a la vez que se acelera el tiempo de recuperación, lo que ahorra tiempo de recuperación a los pacientes en comparación con otros tratamientos alternativos.

La comprensión y el tratamiento de la lumbalgia ha progresado significativamente a lo largo de la historia, evolucionando desde explicaciones mitológicas hasta enfoques más científicos y multidisciplinarios en la actualidad. El contexto científico del dolor lumbosacro y la acupuntura tradicional versus la atención tradicional.

Varios estudios globales desarrollados en Asia, Europa y Estados Unidos examinan la acupuntura tradicional como modalidad de tratamiento, comparándola con la terapia farmacológica convencional, la acupuntura simulada (acupuntura simulada o placebo) o técnicas relacionadas con la acupuntura.

Las principales variables a estudiar son: parámetros sociodemográficos, escalas de valoración del dolor antes y después de la intervención, cuestionarios de discapacidad funcional para determinar el grado final de discapacidad, tiempo transcurrido hasta la desaparición de los síntomas.

En un metaanálisis realizado por varios ensayos controlados aleatorios muestran un alivio del dolor a corto plazo más eficaz en pacientes que reciben acupuntura en comparación con la atención estándar. <sup>4</sup>

El ensayo multicéntrico, aleatorizado y ciego paralelo de acupuntura alemana, compara la acupuntura tradicional, la acupuntura simulada y el tratamiento convencional, y los resultados se siguen seis meses después del tratamiento. encontrando que la respuesta al tratamiento de los pacientes que reciben acupuntura es estadísticamente significativa en comparación con el tratamiento convencional. <sup>5</sup>

En 2012, en una revisión sistemática sobre este tema analizaron los resultados de 7 ECA con 13.874 pacientes case-mix. De lo que dos estudios muestran una diferencia significativa en la acupuntura en comparación con la atención habitual después de ocho semanas y tres ciclos. meses; pero esto no se puede concluir de su eficacia en comparación con otros métodos de tratamiento; obtuvo resultados similares en un departamento de ortopedia en Gran Bretaña, y la efectividad es mayor cuando los pacientes tienen expectativas positivas sobre la acupuntura. <sup>6</sup>

Sin embargo, en una revisión sistemática y un metaanálisis, encontraron que la acupuntura logró una reducción clínica significativa del dolor en los informes de pacientes individuales, mientras que la terapia convencional con AINE no mostró ninguna mejora en la capacidad funcional. también analizaron 11 ECA con 1139 sujetos y concluyeron que la acupuntura tiene un mejor efecto en la mejora de los síntomas agudos del dolor lumbar en comparación con los AINE. <sup>7</sup>

Los resultados de estudios ECA en todo el mundo muestran una reducción típica del dolor en pacientes con dolor lumbar, una menor necesidad de analgésicos, una reducción de los costos hospitalarios, una reducción de los efectos secundarios y una mejor capacidad funcional en

los grupos de pacientes. Intervención mediante acupuntura tradicional. Sin embargo, difiere del estudio en Cuba, porque en los artículos de investigación cubanos no hay referencia al tratamiento farmacológico convencional aplicado, no se aplica, o los cuestionarios de dolor y recuperación funcional final son diversos y de alta heterogeneidad con diferencias muestrales. para cada estudio. <sup>8</sup>

Un ensayo clínico similar fase II pareado se realizó en 180 pacientes con lumbalgia no neurológica atendidos en el Colegio Médico Militar "Dr. Luis Díaz Soto" y el Hospital Central Militar "Dr. Carlos J. Finlay". Al evaluar la efectividad de la acupuntura aplicada con Su Jok a dos grupos experimentales con dos de sedación terapéutica (acostado y supino) y un grupo bajo control farmacológico, concluyendo que al menos uno de los grupos experimentales difería del grupo control y ambos métodos de acupuntura lograron similitud estadística en 57 pacientes bien desarrollados (95,0%) con sedación terapéutica (decúbito), en 59 pacientes (98,3%) con sedación terapéutica (decúbito supino) y 27 pacientes (45%) en el grupo de control farmacológico. Este estudio no utilizó un cuestionario de dolor válido, por lo que la diferencia entre la intensidad del dolor inicial y el alivio pos procedimiento se basa en la percepción subjetiva del observador, lo que introduce un sesgo de información. <sup>9</sup>

### **2.3. LA LUMBALGIA COMO PROBLEMA DE SALUD DE LAS MUJERES DEDICADAS AL TRABAJO QUÍMICO**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud pública puede definirse como "la ciencia y el arte de promover la salud, prevenir enfermedades, prolongar la vida y mejorar las condiciones relacionadas mediante la acción organizada de la sociedad". <sup>6</sup>

Si se traduce esto a un contexto global, donde el dolor crónico afecta a una cuarta parte de la población y una cuarta parte de ellos tiene lumbalgia, es comprensible pensar que esta condición sea considerada un problema de salud pública. Se sabe que entre el 60 y el 70 por ciento de las personas padecen dolor lumbar en la edad adulta. También es una de las principales causas de limitación física, que en la mayoría de los casos desaparece a los pocos días o semanas. mientras que en otros puede llevar a la cronicidad. <sup>8</sup>

En los países desarrollados es la patología más común y causa los mayores costos en el lugar de trabajo. En Ecuador la frecuencia de lumbalgia no difiere de la descrita a nivel mundial, donde es la principal causa de limitación de actividad en personas menores de 45 años y la tercera en personas mayores de 45 años. la patología musculoesquelética más común. Más común en personas mayores de 65 años. <sup>10</sup>

## **2.4. HISTORIA NATURAL DE LAS ENFERMEDADES DE LA MUJER**

La lumbalgia se caracteriza por molestias en la región lumbar, que dañan estructuras musculoesqueléticas y ligamentarias, con o sin limitaciones funcionales, lo que dificulta la vida diaria y puede provocar ausencia. La historia natural del dolor lumbar es algo inespecífica; la mayoría de los pacientes no necesitan someterse a pruebas diagnósticas complejas antes de las cuatro a seis semanas de tratamiento sintomático, porque una gran proporción mejorará durante este tiempo, en otros casos se requiere una evaluación más profunda en busca de tumores ocultos, infecciones, inestabilidad, cambios degenerativos o. otras lesiones graves. <sup>11</sup>

La causa del dolor es multifactorial e incluye factores mecánicos, psicológicos y neurofisiológicos. La gravedad del dolor varía según el dolor y el impacto funcional. que determina, por lo que se deben determinar las diferentes etapas de desarrollo de la lumbalgia y definir las características de cada una para lograr un abordaje adecuado del problema y elegir el mejor tratamiento de acuerdo con la mejor evidencia. <sup>10</sup>

## **2.5. CLASIFICACIÓN DEL DOLOR LUMBAR**

Dependiendo de la duración del dolor, el dolor lumbar se divide de la siguiente manera:

- Agudo: el dolor dura menos de seis semanas.
- Subaguda: dolor durante 6-12 semanas.
- Crónico: más de 12 semanas y dolor.

- Recurrente: dolor lumbar agudo en un paciente con episodios previos de dolor lumbar en una localización similar y episodios asintomáticos durante más de 3 meses. <sup>12</sup>

## **2.6. PRESENTACIÓN CLÍNICA**

- Dolor lumbar agudo no radicular: Este es el tipo de dolor más común, el malestar es local, no se irradia y cambia con el movimiento o cambio de posición.
- Dolor lumbar radicular: Los síntomas aparecen a cualquier edad, de forma repentina o gradual, y son más comunes en la tercera o cuarta década de la vida, y generalmente son desencadenados por la radiación. El cuadro clínico depende del nivel de daño. <sup>9</sup>

## **2.7. ETIOLOGÍA DEL ÁRBOL BANCO**

El dolor de espalda crónico es uno de los problemas más comunes en la población adulta, provocando discapacidad, deterioro funcional y falta de capacidad laboral. Esta enfermedad incluye dolor de cuello, dolor de pecho, ciática y lumbalgia, que pueden ser causados por diversos trastornos musculoesqueléticos, trastornos intervertebrales, espondilosis o radiculopatía, siendo estas dos últimas las más comunes en la población. <sup>9</sup>

Un análisis de la Encuesta Nacional de Hogares (PNAD) de 2003 muestra que el dolor de espalda es la enfermedad crónica más reportada entre las enfermedades estudiadas, afectando al 13,2% de la población adulta. En la PNAD (2008) fue reportada por el 13,5% de los adultos, siendo la causa más común, presentándose con mayor frecuencia en mujeres y superando una prevalencia del 30% en mayores de 50 años y con bajos niveles de escolaridad. Alrededor del 70-85% de la población sufre episodios de dolor de espalda a lo largo de su vida, que pueden ser causados por cambios anatómico-fisiológicos, como desgaste de partes del sistema musculoesquelético de la columna, embarazo, inflamatorios, degenerativos y procesos neoplásicos, deformidades congénitas (lordosis, cifosis, debilidad muscular) y causas externas (por ejemplo, accidentes de tráfico, caídas).

La mayoría de los dolores lumbares son de naturaleza mecánica. En muchos casos, el dolor lumbar está relacionado con la espondilosis, término que se refiere a la degeneración generalizada de la columna asociada con el desgaste normal de las articulaciones. La causa de las distensiones y esguinces musculares es el dolor lumbar más agudo.

Otras causas relacionadas incluyen la radiculopatía, que ocurre cuando una raíz nerviosa se comprime, inflama o daña, como en la ciática. Estenosis espinal, que es un estrechamiento de la columna que ejerce presión sobre la médula espinal y los nervios y puede causar dolor o entumecimiento al caminar y, eventualmente, debilidad y pérdida de sensibilidad en las piernas. <sup>2</sup>

El dolor de espalda rara vez se relaciona con un problema médico grave. Pero si ocurren, necesitan atención médica inmediata, por ejemplo, en las vértebras (osteomielitis), el dolor puede ser causado por infecciones de los discos entre las vértebras o de las articulaciones sacroilíacas, que conectan la parte inferior de la columna con la pelvis. (sacroilitis). Los tumores son una causa relativamente rara de dolor lumbar.

Algunas veces, los tumores comienzan en la columna, pero más a menudo aparecen allí como resultado de una metástasis. <sup>3</sup>

Las enfermedades inflamatorias de las articulaciones también pueden causar dolor lumbar. Estas enfermedades incluyen la artritis, incluso la osteoartritis y la artritis reumatoide, así como la espondilitis, una inflamación de las vértebras. La espondilitis también se conoce como espondilo artritis; la osteoporosis que puede llevar a fracturas dolorosas de las vértebras. <sup>13</sup>

## **2.8. FACTORES DE RIESGO QUE OCASIONAN LUMBALGIA**

La literatura indica un conjunto de factores asociados con el dolor de espalda crónico, como factores demográficos tales como edad, sexo, ingresos, y educación, estilos de vida como fumar y poca actividad física, o trabajo físico extenuante y factores de riesgo metabólicos, entre ellos obesidad y otras enfermedades crónicas degenerativas. <sup>14</sup>

En 2013, los problemas crónicos de espalda fueron investigados en la encuesta nacional de salud de Brasil (PNS), donde se indicó que el 18.5% de la población brasileña reportó dolor de espalda crónico, 15.5% son hombres y 21.1% mujeres y se relacionó con factores como edad entre los 55-64 años; bajo nivel de educación; antecedentes de tabaquismo, consumo regular de hidratos de carbono, alto consumo de sal, actividad física intensa en el trabajo y en casa; tener sobrepeso, diagnóstico de hipertensión y colesterol alto. <sup>15</sup>

Otro estudio de tipo transversal realizado en Taiwán en un total de 969 participantes identificó tres factores de riesgo críticos para el dolor lumbar: género femenino, densidad mineral ósea reducida y falta de ejercicio; además sostiene que aquellos que participan en conductas de promoción de la salud, es decir, ejercicio apropiado, menos café y consumo de alcohol, abstención de fumar, la ingesta de suplementos de calcio y mantenimiento correcto de postura experimentan un mejor alivio que aquellos que se abstienen de tales comportamientos. <sup>12</sup>

Estudios previos han demostrado que el índice de masa corporal (IMC) mayor a 30 está asociado con un aumento en la incidencia de dolor lumbar. Además, Webb revela que el componente hereditario juega un papel vital y que una historia familiar positiva tiene una fuerte correlación con lumbalgia.

Los factores de riesgo no están limitados a factores físicos; es así que factores psicosociales como el estrés, la ansiedad, la depresión y la monotonía también representan un riesgo potencial y pueden resultar en progresión desde un episodio agudo a un problema crónico.

En un estudio llevado a cabo en el Hospital New Delhi en India realizado en 1532 jóvenes entre 20 y 29 años, 90% había presentado un episodio de dolor lumbar a lo largo de su vida, se asociaron factores como estado civil casado, antecedentes de problemas en la columna vertebral, ejercicio extenuante, satisfacción en el trabajo y monotonía. <sup>16</sup>

## **2.9. VALORACIÓN CLÍNICA DEL DOLOR LUMBAR**

### **2.9.1. La Historia clínica**

Una buena historia clínica es el primer paso para un diagnóstico exitoso y oportuno, los antecedentes, estilo de vida y los demás datos del paciente resultan de suma importancia para

establecer la relación que existe entre la lumbalgia y los factores de riesgo para desarrollar la patología.

El dolor lumbar prolongado que dura más de 6 a 12 semanas es un elemento que obliga a evaluar la presencia de infección o neoplasia. Se estima que hasta el 15% de los pacientes con dolor lumbar agudo tienen una afección crónica. <sup>17</sup>

### **2.9.2. El examen físico**

Esto debería incluir una evaluación completa de:

- Examen: busque una posición desviada o antártica en la que el paciente alivie el dolor, evalúe el rango de movimiento activo, identifique los desencadenantes del dolor y busque pérdida de la lordosis lumbar, que puede indicar una enfermedad del disco.
- Palpación: Debe realizarse sistemáticamente de superficial a profunda, desde la región dorsal hasta el sacro, palpando los cuerpos espinosos desde la línea media hasta la línea axilar posterior. El examen debe incluir mediciones de ambas extremidades inferiores y un examen de los grupos de músculos lumbares, glúteos, abdominales y de la pantorrilla.
- Examen neurológico: Los pacientes deben someterse a un examen neurológico que incluya evaluación de reflejos, fuerza, sensación y marcha. <sup>18</sup>

Prueba de Laségue: se considera positiva cuando el dolor agudo se irradia entre 30° y 60° de flexión de cadera/pélvica con la rodilla en extensión, confirmándose su alta sensibilidad y baja especificidad. <sup>18</sup>

- Consultorio: debido a que el dolor lumbar agudo generalmente no tiene una etiología importante y debido a que la mayoría de los casos se resuelven con tratamiento conservador, rara vez están indicadas las imágenes. La investigación inicial del dolor lumbar es siempre una radiografía AP y lateral simple. Si el caso lo amerita, también se puede requerir una radiografía dinámica de columna ante sospecha de inestabilidad y sospecha clínica de algo más grave, puede que sea necesario ir directamente a imágenes avanzadas; Si no se dispone

de imágenes por resonancia magnética (MRI) o si el costo es prohibitivo, la tomografía computarizada puede ser apropiada. <sup>16</sup>

Hay una gran cantidad de hallazgos anormales en el diagnóstico por imágenes de la columna en individuos asintomáticos. En estudios que evaluaron la resonancia magnética lumbar en adultos asintomáticos, se encontraron hernias de disco en 9-76% de los pacientes, discos abultados en 20-81%, discos degenerativos en 46-93% y desgarros anulares en 14-56% de los pacientes. Por qué las imágenes deben utilizarse en pacientes cuidadosamente seleccionados e interpretarse con la correlación clínica adecuada y nunca sin criterios válidos.

Por lo tanto, es importante evitar el uso excesivo de la resonancia magnética en pacientes con dolor lumbar agudo sin signos de advertencia (fiebre acompañante, cáncer previo, deterioro motor neurológico, dolor lumbar incontrolado, pérdida de peso inexplicable), como los hallazgos descritos, que a menudo son parte del envejecimiento humano normal pueden ser sugerente y, en ocasiones, esto conduce a una discapacidad o incapacidad innecesaria, lo que aumenta los costos de atención médica. <sup>19</sup>

## **2.10. CUIDADOS PARA EVITAR INCAPACIDAD DE ESPALDA BAJA**

Se presenta una técnica sencilla y económica de origen coreano, poco utilizada en el Ecuador. El paciente lo tolera bien y permite continuar el tratamiento en casa con una revisión una vez a la semana. Los miembros superiores (manos) son muy similares a todo el cuerpo, esto no es una coincidencia, está diseñado por la naturaleza para crear un microsistema que ayuda a las personas a predecir, diagnosticar e incluso tratar enfermedades aplicando la presión adecuada en el área afectada, órgano o región del cuerpo enfermo.

La base de este método es encontrar el punto correcto: el 90% del esfuerzo debe dedicarse a localizar el punto exacto y el 10% restante a trabajar con el punto hasta aliviar los síntomas del paciente. Se debe contar con actitudes de ser conscientes de que la desaparición de los síntomas no significa necesariamente que el paciente esté curado; La estimulación del punto debe continuar durante varios días hasta que desaparezca el dolor al presionarlo. Entonces podemos pensar en tratar la patología que afecta al paciente.

En coreano, Su significa mano y Jok significa pie; Básicamente, este es un método desarrollado en Corea. Este método es tan sencillo y lógico que no necesitas recordar nada, con el sistema básico podrás entender todo de forma lógica.

En la primera parte del estudio la investigadora hará un abordaje de la patología más común de las lumbalgias, la terapia Su Jok y tipos de tratamientos, considerando a esta más sencilla y eficaz.

Hasta ahora se conoce que el holograma contiene algunos puntos analógicos que representan el órgano enfermo, y que estimularlos puede brindar alivio e incluso curar la condición del paciente. Lo más importante es hacer un buen diagnóstico holográfico y poder convencer al paciente de que el dolor que siente al presionar en un lugar concreto es de muy corta duración y su gran ventaja es que los síntomas desaparecen casi por completo.

En la primera sesión; con suficiente estimulación, estos holosistemas activan eficazmente los poderosos mecanismos de autocuración del cuerpo y logran resultados sorprendentes e inmediatos. Los estímulos aplicados a puntos analógicos pueden ser presión, pinchazos, masajes, calor o frío.

Es muy importante encontrar los puntos adecuados sobre los que trabajar y no dejar de buscar hasta encontrar un punto determinado. Etiopatogenia de MTA; El dolor de espalda o lumbalgia puede ser causado por: Exceso de actividad física, ya sea en el trabajo, deporte o ejercicio. El levantamiento excesivo debilita la espalda de dos maneras; de una manera puramente física que tensa los músculos de la espalda baja y debilita energéticamente el Neeru Qi.<sup>20</sup>

- La actividad sexual excesiva: en los hombres debilita energéticamente la espalda, porque consume el Qi de los riñones, y su ausencia conduce a la nutrición y fortalecimiento de los músculos de la espalda. Embarazo y parto en mujeres de constitución débil, poco descanso después del parto o que tienen varios hijos seguidos.

- Penetración del frío y la humedad externos: conduce fácilmente a la penetración de factores patógenos en los músculos, tendones y canales de la espalda.
- Horas extras: Trabajar durante largos años sin un descanso adecuado desgasta las células renales.
- Dieta Inadecuada: El consumo excesivo de bebidas frías o alimentos fríos o crudos puede alterar el Yang-Qi en el Bazo y el Estómago.
- Alteraciones emocionales: por ejemplo, estrés, frustración, depresión o ira durante mucho tiempo.
- Trauma físico, uso inadecuado o incorrecto de inyecciones epidurales, intervenciones o fijaciones después de operaciones lumbares, dormir en camas inadecuadas, posiciones corporales incorrectas durante el trabajo o estudio. Sus principios de tratamiento según cada modelo pueden ser: expulsar el frío, eliminar la humedad, movilizar el Qi y tonificar el exceso de sangre y tonificar los riñones en caso de deficiencia. La penetración de un patógeno externo puede ser un ataque de viento, humedad y frío; viento - humedad - penetración del calor; acumulación de frío - humedad o menor humedad - calor.

## **2.11. LOS DIFERENTES TRATAMIENTOS NATUROPÁTICOS PARA TRATAR LA LUMBALGIA**

Los tratamientos neuropáticos para la lumbalgia se centran en abordar la causa subyacente del dolor y promover la curación natural del cuerpo. Es importante señalar que, si experimenta dolor lumbar, debe consultar a un profesional de la salud para un diagnóstico adecuado antes de emprender cualquier tratamiento. Algunas opciones naturopáticas para la lumbalgia incluyen:

### **2.11.1. Desde la fitoterapia se pueden utilizar**

**Cúrcuma:** Con propiedades antiinflamatorias, la cúrcuma puede ayudar a reducir la inflamación en la zona lumbar.

*Ginger* (jengibre): El jengibre también tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a aliviar el dolor.

*Boswellia* (incienso): Esta resina se ha utilizado tradicionalmente para reducir la inflamación y aliviar el dolor en condiciones musculoesqueléticas.

### **2.11.2. Desde la acupuntura**

La acupuntura, una técnica de la medicina tradicional china, implica la inserción de agujas delgadas en puntos específicos del cuerpo. Se cree que puede ayudar a aliviar el dolor y mejorar la circulación de energía (Qi) en el cuerpo.

### **2.11.3. Los masajes terapéuticos**

Los masajes pueden ayudar a aliviar la tensión muscular y mejorar la circulación sanguínea en la zona lumbar. Terapeutas especializados pueden emplear diversas técnicas, como el masaje sueco, el masaje de tejido profundo o la liberación miofascial.

### **2.11.4. Terapia de hierbas tópicas**

Ungüentos o cremas a base de hierbas, como la árnica o el árnica (*Arnica montana*), pueden aplicarse localmente para aliviar el dolor y reducir la inflamación.

### **2.11.5. Terapia de calor y frío**

La aplicación de compresas calientes o frías puede ser beneficiosa para aliviar el dolor lumbar. El calor puede ayudar a relajar los músculos, mientras que el frío puede reducir la inflamación.

#### **2.11.6. Los ejercicios terapéuticos**

Practicar ejercicios suaves y específicos para fortalecer la musculatura lumbar y mejorar la flexibilidad puede ser parte integral del tratamiento naturopático. Ejercicios como el yoga y el thai chi pueden ser especialmente beneficiosos.

#### **2.11.7. Los cambios en el estilo de vida**

Ajustar el estilo de vida puede incluir cambios en la postura, la ergonomía en el lugar de trabajo y la adopción de hábitos saludables, como mantener un peso adecuado y dejar de fumar.

#### **2.11.8. Los suplementos nutricionales y sus beneficios**

Algunos suplementos, como la vitamina D, el calcio, el magnesio y los ácidos grasos omega-3, pueden desempeñar un papel importante en la salud ósea y muscular. Sin embargo, es crucial discutir con un profesional de la salud antes de tomar suplementos.

Recordar que es esencial consultar a un médico o un profesional de la salud naturopático antes de iniciar cualquier tratamiento para la lumbalgia. Cada persona es única, y lo que funciona para una persona puede no ser adecuado para otra.

#### **2.11.9. El uso de la terapia Su Jok como tratamiento a las lumbalgias**

Para que el tratamiento sea eficaz es importante conocer todos los sistemas de correspondencia.

##### **1.- Encontrar puntos de respuesta**

El punto clave al presionar es siempre un dolor bastante intenso. Estimular este punto ayudará a solucionar el problema rápidamente. Se recomienda utilizar una vara de madera que no se resbale al presionar la punta para unir puntos.

La presión debe ser regular, con una presión muy fuerte el paciente siente dolor en todos los puntos y viceversa: una presión débil no permite encontrar el punto clave. Por eso es importante presionar la barra con algo de fuerza según tu criterio de experiencia. Si el proceso patológico se localiza profundamente, en lugar de en una articulación o en la superficie de una estructura ósea, se buscan puntos de dolor, teniendo en cuenta la correspondencia anatómica y la presión profunda.

A veces es difícil encontrar estos puntos porque la presión se aplica en el ángulo incorrecto. Si el punto deseado se encuentra en la parte redonda del hueso, es necesario considerar no sólo la fuerza de presión, sino también el ángulo de presión con el palo.

Es difícil encontrar un punto doloroso cuando no existe una estructura ósea en lugar de la correspondencia subyacente. Pero si presiona simultáneamente la varilla de diagnóstico y mantiene el dedo en el punto correspondiente en el lado opuesto, el punto se encuentra fácilmente. <sup>21</sup>

## **2.- Fuerza y profundidad del efecto curativo**

Para encontrar los puntos dolorosos correspondientes, es necesario conocer la ubicación del proceso patológico. La profundidad y naturaleza del efecto en este punto están determinadas por la profundidad de localización del proceso patológico.

Una vez que encontrado el punto, se podrá decidir qué instrumento utilizar para generar la onda electromagnética curativa. Dependiendo de la naturaleza del proceso, ya sea agudo o crónico, se determina el alcance y la profundidad de la estimulación. Si utilizan un sistema de correspondencia, no consideran la calidad y la naturaleza de la enfermedad, sino que sólo afectan los puntos débiles. Por lo tanto, al inicio del tratamiento, es necesario evaluar la profundidad y longitud de la ubicación de estos puntos dolorosos.

A veces, el paciente puede sentir molestias después de una estimulación suficiente de los puntos de la zona de distensibilidad, lo que indica que hay otros puntos de distensibilidad que necesitan ser estimulados más. Entre todos los puntos se debe escoger el que causa más

dolor y se lo estimulará primero, buscando los puntos dolorosos el paciente puede expresar que siente el dolor y se puede confundir con el punto correspondiente.

Si tiene prisa por elegir el punto a tratar, el efecto curativo puede ser parcial. Por supuesto, antes de iniciar el tratamiento se deben revisar todas las zonas dolorosas. Si se encuentran varios puntos coincidentes, el proceso patológico en el cuerpo se detiene sólo cuando todos estos puntos son estimulados y se genera en ellos una cantidad suficiente de ondas electromagnéticas.

Algunas enfermedades se pueden tratar con sólo una parte del tratamiento, mientras que otras requieren repetir la parte. afectar los resultados del juego. El tratamiento con el sistema de correspondencia no elimina las causas de la enfermedad a nivel de meridianos, pero elimina parcialmente la patología actual. Pero, en cualquier caso, el tratamiento parcial puede eliminar la causa de la enfermedad gracias al efecto del tratamiento continuo (efecto acumulativo).

¿Cómo saber si un punto tiene efecto curativo? La única manera de saberlo es a través de las palabras de la persona que está siendo tratada. Se puede decir que el tratamiento ha sido exitoso si el dolor ha disminuido en un 95% o más durante la operación (independientemente de la naturaleza de la enfermedad). Si el paciente siente un dolor agudo durante la sesión, se puede concluir que la estimulación se realizó correctamente.

Cuanto más fuerte sea el dolor durante la estimulación, más fuerte será la ola de curación resultante y el efecto terapéutico en general. Si una persona no siente dolor durante la estimulación (excepto por el efecto de un láser o un dispositivo eléctrico), la estimulación no tiene sentido.

En tales casos, es necesario seguir buscando puntos hasta que el paciente sienta dolor. Por ejemplo, incluso si se ha encontrado un punto doloroso correspondiente al diagnóstico de baritis y el paciente no muestra una fuerte reacción al dolor, es necesario buscar otros puntos y estimularlos. Si los puntos dolorosos se encuentran profundamente en el brazo o la pierna, tradicionalmente se utiliza la acupuntura o la terapia con láser.

Cuando la aguja entra en el punto de contacto, el paciente siente un dolor intenso. Si la aguja no entra con precisión, el paciente no sentirá dolor. Si no hay reacción dolorosa, la acupuntura no tiene ningún efecto terapéutico. Además, la inserción imprecisa de la aguja puede crear ondas de interferencia que pueden reducir la transmisión y propagación de las ondas curativas a partir de una estimulación puntual precisa.

Si ha encontrado un punto que produce una reacción dolorosa obvia y está seguro de que es un punto clave, puede tratar rápidamente la enfermedad insertando varias agujas en ese punto para generar poderosas ondas curativas.

### **3.- Número de operaciones y tiempo de tratamiento**

El número de operaciones depende de la gravedad de la enfermedad y del instrumento utilizado.

El tiempo de tratamiento depende del método y técnica de influencia y de las características, conocimientos y experiencia del terapeuta. Si se encuentra correctamente el punto y se utiliza la técnica correcta, la enfermedad se cura. Por lo tanto, intentar leer el sistema de escritura a veces lleva 5 minutos o menos. Sin embargo, en ocasiones el número de puntos puede ser superior al encontrado, y debido a su intensidad y potencia, el efecto sobre estos puntos no es suficiente, por lo que no se consigue un tratamiento exitoso en la primera parte.

Por tanto, para aumentar el efecto terapéutico, se recomienda que la duración de la sesión de terapia Su Jok sea de al menos 30 minutos (las ondas se generan y transmiten durante un período de tiempo determinado). La duración de la acción puede ampliarse o acortarse según el método y la calidad del instrumento utilizado y el número de operaciones depende de la enfermedad.

A la hora de tratar con puntos de correspondencia hay que fijarse un objetivo: conseguir el máximo efecto durante 5 días.

Existen muchas enfermedades que no se pueden tratar sólo con el sistema de correspondencia. En este caso se curan con 6 Qui (6 energías) al mismo tiempo. Se deben

dirigir todas las fuerzas durante el tratamiento del sistema de correspondencia para lograr un buen efecto terapéutico en poco tiempo. En la práctica, esto es una realidad.

#### **4.- Herramientas que se usan en la terapia Su Jok, no se debe causar daño durante el tratamiento**

La terapia Su Jok no utiliza agujas con un agujero en el medio. No se recomienda el uso de instrumentos que dañen la piel y los vasos sanguíneos. Si se puede lograr el mismo efecto sin sangrar, no se recomienda este último. Durante la acupuntura de los sistemas de correspondencia, a menudo se observa una gota de sangrado cuando se retira la aguja. Considerando que este sangrado ocurre en los puntos correspondientes deseados, se puede concluir empíricamente que el punto de dolor está relacionado de alguna manera con la presión arterial cerca de ese punto.

Si hay un trastorno del flujo sanguíneo en un órgano (sistema corporal) espástico o infectado, que se manifiesta como hiperemia de esa zona, entonces también se puede observar un fenómeno similar en las zonas correspondientes de las manos y los pies. Por lo tanto, en algunas enfermedades, el sangrado en el área de escritura después de retirar la aguja es completamente normal.<sup>22</sup>

Todavía no está suficientemente claro hasta qué punto el efecto terapéutico depende del sangrado del punto, no se puede determinar exactamente qué causa el efecto terapéutico: si el efecto o el sangrado del punto. Sin embargo, el sangrado en forma de gota de sangre de la zona correspondiente se considera positivo en todos los sentidos y repercute favorablemente en el tratamiento.

El efecto terapéutico también se puede lograr sin dañar la integridad de la piel. En realidad, la sangre fluye después de retirar las agujas, es decir, después del tratamiento, cuando los síntomas agudos desaparecen.

## **5.- Procesamiento en tres puntos de correspondencia**

El uso de tres puntos durante el tratamiento con el sistema de correspondencia es un método simple y eficaz basado en el sistema muscular de los sistemas y los resultados de la experiencia clínica.

El tratamiento de los tres puntos se realiza no sólo estimulando el punto correspondiente, sino también con puntos situados en las articulaciones cercanas. A menudo, durante el tratamiento se estimulan tres puntos, incluidos dos puntos dolorosos correspondientes en la zona de las articulaciones superiores e inferiores. Este método de tratamiento muy eficaz es muy adecuado para una rápida recuperación de enfermedades simples.<sup>23</sup>

## **6.- Cinco permisos de procesamiento por sistema de escritura**

La terapia del sistema de correspondencia es un método de tratamiento físico en el que el área afectada se ve afectada objetivamente por los puntos que se encuentran en los sistemas de correspondencia de los pies y las manos.

Es un método de tratamiento objetivo y todos pueden obtener un efecto terapéutico después de encontrar los puntos de dolor correspondientes y actuar sobre ellos con suficiente fuerza durante un cierto período de tiempo. Los resultados del tratamiento dependen en gran medida de las habilidades del terapeuta que trabaja en el sistema de correspondencia.

Por lo tanto, es necesario desarrollar sus habilidades y profundizar su comprensión de los principios de la correspondencia mano-pie, incluyendo cómo se produce la recuperación, permitiendo el máximo efecto terapéutico con la mínima fuerza de impacto en el menor tiempo posible.

El procedimiento de tratamiento del sistema de correspondencia ya se ha estudiado utilizando el ejemplo de la terapia de tres puntos. Algunas enfermedades requieren el enfoque más teórico durante el tratamiento por correspondencia. Por ello, para conseguir el mejor tratamiento, se recomienda dividir el tratamiento en cinco etapas.<sup>24</sup>

## **7.- Influir en el punto específico**

El primer paso en el tratamiento del sistema de correspondencia es encontrar un punto en la zona de correspondencia con la presión de la sensación de dolor y su estimulación. En la mayoría de los casos, el primer paso es suficiente para lograr el efecto terapéutico deseado. La estación de trabajo se puede seleccionar desde el área de montaje primaria o secundaria. A veces el punto correspondiente puede ser el punto seleccionado por la reflexión de 4 ejes.

En otros casos, se puede elegir un punto en la zona de correspondencia parcial para un efecto terapéutico, por ejemplo, en el sistema "kegly". El mejor efecto terapéutico generalmente se puede lograr bajo la influencia de la zona correspondiente primaria o secundaria. El uso del sistema de correspondencia de piernas además del sistema de correspondencia de brazos proporciona los mejores resultados: las manos son Yan y los pies son Yin.

Al utilizar las manos y los pies en un solo tratamiento, obtendrá el efecto curativo más fuerte.

## **8.- El efecto en otros puntos**

Otros puntos de correspondencia dolorosos incluyen puntos sensibles llamados "bolas de letras" que se forman alrededor del punto más doloroso en las áreas de correspondencia primaria y secundaria.

Forman un grupo de puntos de correspondencia interconectados ubicados alrededor del punto más doloroso. A pesar de lograr un buen efecto terapéutico al influir en el punto de correspondencia primario, puntos adicionales conectados a este punto pueden causar recurrencia con el tiempo. meridianos principales, la clave Yan o Yin corresponde a cada meridiano muscular. Así, trabajar con el punto de dolor correspondiente al órgano interno da un buen efecto terapéutico a la zona afectada o incluso elimina la causa raíz de la enfermedad, es decir, la enfermedad de cualquier organismo está parcialmente relacionada con la disfunción del órgano. uno de los órganos. <sup>25</sup>

En este caso, la estimulación del punto correspondiente del órgano interno logra la recuperación, la búsqueda del punto correspondiente del órgano interno puede revelar la

reacción dañina de dos o tres órganos. Algunos pacientes experimentan reacciones dolorosas al presionar los puntos correspondientes de varios órganos.

Es necesario elegir uno o dos de los puntos más dolorosos correspondientes a los órganos internos y actuar en base a ellos para fortalecer la actividad terapéutica.

### **9.- Trabajar los puntos dolorosos correspondientes a una parte específica de la médula espinal**

La médula espinal juega un papel importante en la regulación de los procesos vitales. En él, la información va desde cada parte del cuerpo hasta el cerebro, y desde allí el cerebro envía información a cada parte del cuerpo para mantener el cuerpo en armonía y funcionamiento. Si el proceso patológico se localiza en la médula espinal, ésta no cumple su función integradora y adaptativa, y aparecen desequilibrios y trastornos adaptativos a nivel de todo el organismo, que se manifiestan como enfermedades.

Se puede suponer con suficiente certeza que una determinada parte de la médula espinal está implicada en este proceso patológico. Si encontramos la parte interesada de la médula espinal desde el punto de correspondencia mano-pie y tratamos este punto, es posible lograr un fortalecimiento del efecto del tratamiento. Por eso buscas esos puntos doloridos en el dorso de las manos y los pies y trabajas en ellos. Si se encuentran dos puntos dolorosos, es necesario estimular ambos, en algunos casos se puede realizar una estimulación profunda a lo largo de la línea media de la superficie Yan de las manos y los pies. <sup>26</sup>

### **2.12. CONSEJOS INTEGRACIONISTAS PARA EVITAR PADECER LUMBALGIA**

La prevención de las lumbalgias implica adoptar un enfoque integral que aborde diferentes aspectos de tu vida diaria, desde la postura y el ejercicio hasta la ergonomía en el trabajo. Aquí se presenta algunos consejos integradores para evitar padecer lumbalgias:

Mantener una buena postura: adoptar una postura adecuada al estar de pie, sentado y al levantar objetos. Mantener la espalda recta y utilizar sillas con soporte lumbar al sentarse.

Fortalecer los músculos abdominales y de la espalda: realizar ejercicios específicos para fortalecer los músculos abdominales y de la espalda baja. Una correa fuerte proporciona soporte adicional a la columna vertebral.

Mantener un peso saludable: mantener un peso corporal saludable para reducir la carga sobre la columna vertebral y las articulaciones.

Realizar ejercicio regularmente: incorporar ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento en tu rutina. El ejercicio regular ayuda a mantener la flexibilidad y la fuerza muscular.

Evitar el sedentarismo: no permanecer mucho tiempo en la misma posición. Estirar los músculos cada cierto tiempo si trabaja sentado por largos periodos.

Ergonomía en el trabajo: Asegurarse de que la estación de trabajo esté ergonómicamente diseñada. La silla, la mesa y la pantalla deben ajustarse para promover una postura saludable.

Practicar las técnicas de relajación: el estrés puede contribuir al dolor lumbar. Practicar técnicas de relajación, como la meditación o la respiración profunda, para reducir el estrés y la tensión muscular.

Evitar levantar objetos pesados incorrectamente: al levantar objetos, doblar las rodillas, no la espalda, y utilizar los músculos de las piernas para levantar. Mantener el objeto cerca del cuerpo.

Precaución en el tipo de colchón y uso de almohadas: cerciorarse de que el colchón y almohadas proporcionen un buen soporte para la espalda. Se puede cambiar el colchón si está desgastado.

Hidratación y nutrición: mantener una buena hidratación y una dieta equilibrada. Los discos intervertebrales requieren agua para mantenerse flexibles.

Uso moderado de dispositivos electrónicos: evitar permanecer mucho tiempo inclinado sobre dispositivos electrónicos. Mantener la pantalla a la altura de los ojos para reducir la tensión en el cuello y la espalda.

Consultar a un profesional de la salud: si se experimenta dolor persistente o recurrente, se debe buscar la orientación de un profesional de la salud. Un fisioterapeuta o un naturópata, que pueda proporcionar recomendaciones personalizadas y técnicas específicas.

Recordar que estos consejos forman parte de un enfoque general para mantener la salud de la espalda. Adaptar el estilo de vida y hábitos diarios de manera proactiva puede ser fundamental para prevenir problemas de la columna vertebral.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **CONTEXTO Y CLASIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

La presente investigación, que se llevó a cabo en el Centro de Terapias Luz y Vida, que por interés de la investigadora se ha tratado como propósito ayudar a pacientes con algún tipo de dolor lumbar a mitigar sus efectos negativos en la vida diaria, tanto en la prevención, cuidado y tratamiento, de manera que; se alcance atenuar los padecimientos y restablecer el estado adecuado de salud mediante la técnica Su Jok.

A continuación, se destaca la actividad con pacientes diagnosticados con lumbalgia, misma que se consideró como un ensayo clínico controlado aleatorizado, donde se tendría en cuenta la efectividad de la terapia Su Jok, es un estudio cuantitativo longitudinal, lo que permitirá continuar investigando con el grupo de estudio a lo largo del tiempo.

Participaron 31 sujetos, todos diagnosticados con lumbalgia.

### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

Al observar la problemática de la ciudad de Guayaquil el incremento paulatino de las lumbalgias en mujeres, tanto en zonas urbanas como rurales, el problema que se genera al diagnosticar un miembro de la familia con dicha patología, afecta a la familia de manera general, tanto en la biología del enfermo como a su núcleo familiar, es por eso que a través de la armonización del campo energético se busca la sanación física y espiritual de quienes padecen algún bloqueo o déficit energético, de manera que se equilibre la energía vital y con ello la restauración de la salud.

Los sujetos atendidos fueron 31, comprendidos en edades desde los 30 años hasta los 45 años de edad, todas del sexo femenino.

Se consideró realizar el muestreo al azar, como un estudio no probabilístico intencional que incluye a los 31 sujetos investigados diagnosticados con lumbalgias.

Se consideraron de manera imprescindible el conocimiento, uso y funcionamiento de la terapia Su Jok, sin causar daños o perjuicios físicos, psicológicos o espirituales a los sujetos ni al medio circundante, por lo que se capacitó a los sujetos sobre la terapia, ventajas y desventajas de la misma y efectos, de manera que brindaran su consentimiento informado al respecto. (ANEXO I)

Para ello se consideró, además, señalar de manera precisa los siguientes criterios a quienes decidieran participar en dicho estudio:

**Criterios de Inclusión:**

- Pacientes con diagnóstico de lumbalgia.
- Tener entre 30 y 45 años de edad.
- Género femenino.

**Criterios de Exclusión:**

- Condiciones médicas que podrían afectar los resultados.
- Otros tratamientos concurrentes para lumbalgia.
- Masculino o transgénero.

### **3.3. VARIABLES E INDICADORES**

Al considerar las variables para hacer posible el análisis y desarrollo de la investigación y tabular su resultado, se prestó atención a las variables socio-demográficas y clínico-epidemiológicas, mismas que se tabularon mediante el método descriptivo a través de la observación de sus resultados mediante una tabla en Microsoft Excel y gráficos, los cuales se expresan tanto en frecuencia relativa como en frecuencia absoluta.

### 3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Al considerar las variables para hacer posible el análisis y desarrollo de la investigación y tabular su resultado, se prestó atención a las variables socio-demográficas y clínico-epidemiológicas, mismas que se tabularon mediante una tabla en Microsoft Excel y gráficos, los cuales se expresan tanto en frecuencia relativa como en frecuencia absoluta.

**Tabla 1. Operacionalización de variables**

#### **Variables socio-demográficas**

| Variables | Clasificación          | Escala                                                                                                                                      | Descripción                                                                                                                             | Indicador                            |
|-----------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Raza      | Cualitativa<br>nominal | - Blanca<br><br>- Afroecuatoriana<br><br>- Mestiza<br><br>- Indígena                                                                        | Tipo de raza                                                                                                                            | Color de piel<br>y/o raza            |
| Ocupación | Cualitativa<br>nominal | - Oficinista<br><br>- Dependiente<br><br>- Ejecutiva<br><br>- Vendedora<br>ambulante<br><br>- Agricultora<br><br>- Quehaceres<br>domésticos | Tipo de trabajo,<br>en el cual realiza<br>trabajos<br>forzosos, de pie,<br>postura<br>adecuada o no,<br>exposición a<br>otros factores. | Indicador de<br>esfuerzo<br>laboral. |

|                    |                                      |                                                                                               |                                                    |                                                       |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Procedencia        | Cualitativa<br>nominal               | - Urbana<br>- Rural                                                                           | Procedencia<br>demográficamente                    | De donde<br>proviene sus<br>antecedentes<br>sociales. |
| Nivel<br>académico | Cualitativa<br>nominal<br>dicotómica | - Sin estudios<br>- Primaria<br>- Secundaria<br>- Bachiller<br>- Universitaria<br>- posgrados | Ultimo grado<br>escolar<br>alcanzado o<br>vencido. | Nivel escolar<br>terminado.                           |

#### **Variables clínico – epidemiológicas.**

| Variables    | Clasificación | Escala                      | Descripción                                                             | Indicador                                                                          |
|--------------|---------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Dolor lumbar | Cualitativa   | - Alto<br>- Medio<br>- Bajo | Basado en el<br>criterio del<br>paciente por el<br>umbral del<br>dolor. | Según valoración<br>del paciente y<br>la terapeuta la<br>descripción del<br>dolor. |

|                      |             |                                                                                                                                                                            |                                           |                                                        |
|----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Padecimiento en años | Cualitativa | <ul style="list-style-type: none"> <li>- primera crisis</li> <li>- 1 - 3 años</li> <li>- 4 -10 años</li> <li>- 11-15 años</li> <li>+ de 16 años</li> </ul>                 | Según los años viviendo con la patología. | Según el tiempo de diagnóstico.                        |
| Hábitos tóxicos      | Cualitativa | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tabaquismo</li> <li>- Alcoholismo</li> <li>- Drogas</li> <li>- Fármacos</li> <li>- Neuroestimulante</li> <li>- Ninguno</li> </ul> | Según el tipo de consumo.                 | Según el tipo y la frecuencia del uso de los mismos.   |
| Impacto del Su Jok   | Cualitativa | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Positivo</li> <li>- Negativo</li> <li>- Sin efecto</li> </ul>                                                                     | Experiencia individual de cada sujeto     | Según estado de salud de cada sujeto pasada la terapia |

Fuente: Estrada, H. (2024)

### 3.5. MÉTODOS PARA OBTENCIÓN DE DATOS Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS

Existe una serie de instrumentos y métodos científicos, de los que la investigadora consideró y describen a continuación:

- La Historia Clínica proporcionada por el Instituto Universitario Misael Acosta. (ANEXO I)

- La guía de entrevista, hecho para la exploración de pacientes con lumbalgias. (ANEXO II)
- La observación, como instrumento complementario fundamental en la recolección de datos. (ANEXO III)

### **3.6. MÉTODOS PARA ANÁLISIS DE RESULTADOS**

La técnica Su Jok es una forma de acupuntura de origen coreano que se basa en la estimulación de puntos específicos en las manos y los pies para tratar diversas condiciones, incluidas las lumbalgias. Aquí hay un procedimiento básico para aplicar la técnica Su Jok para el tratamiento de la lumbalgia. Ten en cuenta que es fundamental recibir capacitación adecuada antes de intentar aplicar esta técnica:

#### **1. Identificación de Puntos en las Manos:**

Punto Correspondiente a la Columna Vertebral: Identifica el punto en la mano que corresponde a la columna vertebral. Este punto suele ubicarse en el pulgar, en la base de la uña, en el lado opuesto al dedo meñique.

#### **2. Preparación del Paciente:**

Explicación del procedimiento al paciente y asegurarse de que esté cómodo.

Limpiar y desinfectar las manos del paciente y del terapeuta antes de comenzar.

#### **3. Estimulación del Punto Correspondiente:**

Utilizar una herramienta de estimulación adecuada, que puede ser una semilla, una aguja o un dispositivo especializado de acupuntura Su Jok.

Estimular suavemente el punto correspondiente a la columna vertebral en la mano, aplicando presión o insertando la aguja (si se está utilizando).

#### **4. Estimulación de Puntos Relacionados:**

Identificar y estimular otros puntos en las manos que estén relacionados con la lumbalgia. Pueden incluir puntos en los dedos, la palma y la parte posterior de la mano.

#### 5. Estimulación de Puntos en los Pies (Opcional):

Si se considera apropiado, se puede estimular puntos en los pies que correspondan a la región lumbar y la columna vertebral. Esto puede hacerse con semillas, agujas o presión manual.

#### 6. Tiempo de Estimulación:

La duración de la estimulación puede variar. Algunos terapeutas Su Jok sugieren sesiones cortas de estimulación, mientras que otros prefieren sesiones más largas. Ajustar el tiempo según la respuesta del paciente y la naturaleza del tratamiento.

#### 7. Monitoreo y Ajustes:

Durante la sesión, monitorear la respuesta del paciente. Preguntar sobre cualquier sensación, cambio en el dolor o efecto general.

Realizar ajustes en la estimulación según sea necesario.

#### 8. Seguimiento y Sesiones Posteriores:

Programar sesiones de seguimiento según las necesidades del paciente.

Realizar ajustes en la estimulación y considera la progresión del tratamiento.

#### 9. Educación al Paciente:

Brindar al paciente información sobre cómo puede continuar el tratamiento en casa, mediante la estimulación de puntos específicos.

#### 10. Registro y Evaluación de Resultados:

Llevar un registro detallado de cada sesión, incluidas las respuestas del paciente y cualquier cambio en los síntomas.

Evaluar los resultados a lo largo del tiempo para determinar la efectividad del tratamiento.

Es crucial enfatizar que la aplicación de la técnica Su Jok para tratar lumbalgias debe ser realizada por profesionales capacitados en esta técnica y que la terapia debe complementarse con una evaluación y manejo médico integral, especialmente en casos de condiciones médicas graves.

### **3.7. PUNTOS PARA TRATAR LA LUMBALGIA CON TERAPIA SU JOK**

En la terapia Su Jok, los puntos específicos se conocen como "puntos Su Jok" y están ubicados en las manos y los pies, siguiendo la teoría de que hay un mapa reflejo del cuerpo en estas áreas. Para tratar lumbalgias con Su Jok, se pueden estimular varios puntos relacionados con la columna vertebral y la región lumbar. Aquí hay algunos puntos específicos que se pueden considerar:

En las manos: punto de la columna vertebral (GV 14 - Bai Hui)

Ubicación: en la base de la uña del pulgar, en el lado opuesto al dedo meñique. Este punto se asocia con la columna vertebral y puede ser estimulado en el tratamiento de problemas en esta área.

Puntos relacionados en los dedos y la palma de las manos: pueden utilizarse puntos específicos en los dedos y la palma que se relacionen con la región lumbar. Estos puntos varían según las teorías específicas de Su Jok.

En los pies: punto de la columna vertebral (Lumbar - L1 a L5)

Ubicación: en la parte interna de la planta del pie, cerca del talón. Estos puntos se corresponden con las vértebras lumbares y pueden ser estimulados para tratar problemas en la región lumbar.

Puntos relacionados en los dedos y el dorso del pie: al igual que en las manos, hay puntos en los dedos y el dorso del pie que se pueden utilizar en el tratamiento de la lumbalgia. Es importante tener en cuenta que la identificación precisa de los puntos y la aplicación de la técnica Su Jok requieren conocimientos y habilidades especializados. Un terapeuta capacitado en Su Jok podrá determinar los puntos específicos y aplicar la estimulación de manera adecuada.

La efectividad de la terapia Su Jok puede variar según la persona y la condición específica. Antes de buscar este tipo de tratamiento, se recomienda consultar con un profesional de la salud para obtener una evaluación adecuada de la situación y asegurarse de que este enfoque sea seguro y apropiado para el paciente.

### **3.8. ANÁLISIS DE LOS DATOS EN PACIENTES CON LUMBALGIA EN TRATAMIENTO CON TERAPIA SU JOK**

#### **La guía de entrevista en pacientes con lumbalgias tratadas con terapia Su Jok**

Es un instrumento diseñado con el objetivo de explorar toda la información necesaria por la investigadora para la obtención de adecuados resultados referente al nivel de dolor, ubicación de la molestia y efectividad del tratamiento.

Como primicia para la investigación, se hace necesario la indagación a través de este instrumento, el cual marcará el precedente antes del tratamiento y pasado el mismo, así se podrán hacer tanto comparaciones como otras investigaciones futuras y/o mejoras en las terapias complementarias.

#### **La observación**

Este método ofrece a la investigadora, una herramienta clave en el análisis de la terapia y sus efectos, la información física, gestual y energética vista desde una perspectiva naturista con el apoyo de los péndulos de cuarzo, ofrecen una valiosa información para la tabulación de la información antes, durante y acabada la terapia. De manera que algunos elementos no obtenidos en los testimonios se pueden llegar a conclusiones por el resultado de este instrumento, que fue elaborado en aras de identificar las manifestaciones energéticas del cuerpo en pacientes oncológicos.

#### **La historia clínica naturopática**

La historia clínica individual, es un instrumento clínico, legal y específico en la recogida de información relacionada con el sujeto, su padecimiento, evolución, diagnóstico y tratamiento, es de uso indispensable en todos los campos relacionado con la salud.

Se utilizó el modelo de historia clínica aprobado para su uso en la naturopatía que tiene el Instituto Universitario Misael Acosta en su base de datos.

### **3.9. CONSIDERACIONES ÉTICAS**

Al considerar los parámetros éticos para la investigación en seres humanos, enfocada a los principios universales, la investigadora consideró de carácter necesario ajustarse a los planteamientos de la Declaración de Helsinki.

Se tuvo en cuenta de manera obligatoria la integridad de los sujetos tanto física, psicológica como energética, para ello, se consideraron los principios éticos universales, tales como:

Principio de No maleficencia: No hacer el mal.

Principio de Beneficencia: Se debe procurar el mayor bien del otro.

Principio de Autonomía: El derecho a ser informado y tomar decisiones sobre su persona (Consentimiento informado)

Principio de Justicia: Equidad

Los resultados y las identidades quedan protegidas por la investigadora, teniendo en cuenta que solo se publicará información estadística para el estudio científico desarrollado en mujeres con padecimiento de lumbalgias y tratadas con terapia Su Jok.

## **CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En el presente capítulo, se presenta un detallado análisis de los resultados obtenidos en la investigación sobre la "Terapia Su Jok como Tratamiento para Lumbalgias en Mujeres de 30 a 45 años de Edad en la Ciudad de Guayaquil". Este análisis se fundamenta en la recopilación y examen riguroso de datos provenientes de la aplicación de la Terapia Su Jok y de enfoques terapéuticos convencionales, con el objetivo de evaluar la eficacia de la Terapia Su Jok como alternativa para aliviar el dolor lumbar en mujeres de este grupo demográfico.

A lo largo de este capítulo, se desglosan los resultados cuantitativos y cualitativos, proporcionando una visión integral de las respuestas observadas durante el estudio. Se presta especial atención a las variaciones en la reducción del dolor lumbar, las mejoras en la calidad de vida y la identificación de posibles efectos secundarios asociados con la aplicación de la Terapia Su Jok. Además, se exploran posibles correlaciones con la edad de las participantes dentro del rango de 30 a 45 años.

Este análisis constituye un componente esencial para la comprensión de la eficacia relativa de la Terapia Su Jok, permitiendo así una evaluación crítica y fundamentada de su potencial como tratamiento para lumbalgias en mujeres de la ciudad de Guayaquil.

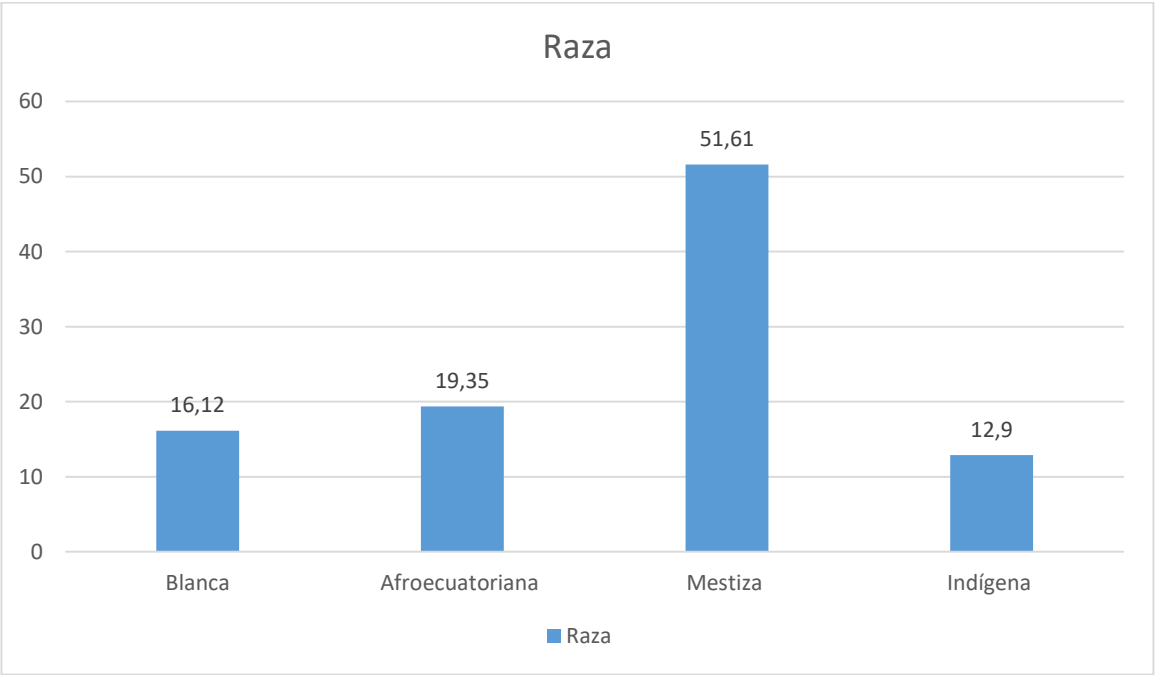
Los hallazgos presentados en este capítulo no solo contribuyen al conocimiento científico en el campo de la medicina alternativa, sino que también ofrecen perspectivas valiosas para la mejora de la atención médica y la calidad de vida de las mujeres afectadas por este doloroso trastorno.

Tabla 2. Raza

| Variable   |      | Raza   |       |                 |       |         |       |          |       |
|------------|------|--------|-------|-----------------|-------|---------|-------|----------|-------|
|            |      | Blanca |       | Afroecuatoriana |       | Mestiza |       | Indígena |       |
|            |      | FA     | FR %  | FA              | FR %  | FA      | FR %  | FA       | FR %  |
|            |      |        |       |                 |       |         |       |          |       |
| 31 sujetos | sexo | 5      | 16,12 | 6               | 19,35 | 16      | 51,61 | 4        | 12,90 |
| femenino   |      |        |       |                 |       |         |       |          |       |

Fuente: Estrada, H. (2024)

Gráfico 1. Raza



Fuente: Estrada, H. (2024)

Los resultados obtenidos revelan una distribución significativa de mujeres con lumbalgias tratadas con Terapia Su Jok en la ciudad de Guayaquil según su grupo racial. A continuación, se presenta un análisis detallado de los datos recopilados:

Las mujeres blancas (16.12%): a pesar de constituir un porcentaje relativamente bajo de la muestra, las mujeres blancas muestran una presencia significativa en la población estudiada.

Será crucial examinar detenidamente cómo la Terapia Su Jok impacta en la reducción del dolor lumbar en este grupo racial específico.

Se deben explorar posibles factores adicionales, como la receptividad o resistencia cultural a la Terapia Su Jok dentro de esta comunidad.

En las mujeres afroecuatorianas (19.35%): el porcentaje de mujeres afroecuatorianas en la muestra indica una representación sustancial en la población estudiada.

Se requiere un análisis detenido para determinar si la Terapia Su Jok es igualmente efectiva en este grupo en comparación con otros tratamientos convencionales.

De las mujeres mestizas (51.61%): la mayoría de la muestra corresponde a mujeres mestizas, lo que sugiere una diversidad étnica considerable en la población de mujeres con lumbalgias en Guayaquil.

Se debe evaluar si la Terapia Su Jok ofrece beneficios consistentes en este grupo racial dominante.

Y en mujeres indígenas (12.90%): aunque representan un porcentaje menor de la muestra, las mujeres indígenas también son parte integral del estudio.

Es esencial investigar cómo la Terapia Su Jok responde en términos de alivio del dolor lumbar en esta población, considerando posibles diferencias culturales y de respuesta terapéutica.

Será crucial realizar análisis de subgrupos dentro de cada categoría racial para identificar posibles variaciones en la respuesta a la Terapia Su Jok.

La información demográfica adicional, como edad, nivel socioeconómico y duración de los síntomas, también puede arrojar luz sobre la eficacia diferencial de la Terapia Su Jok en cada grupo racial.

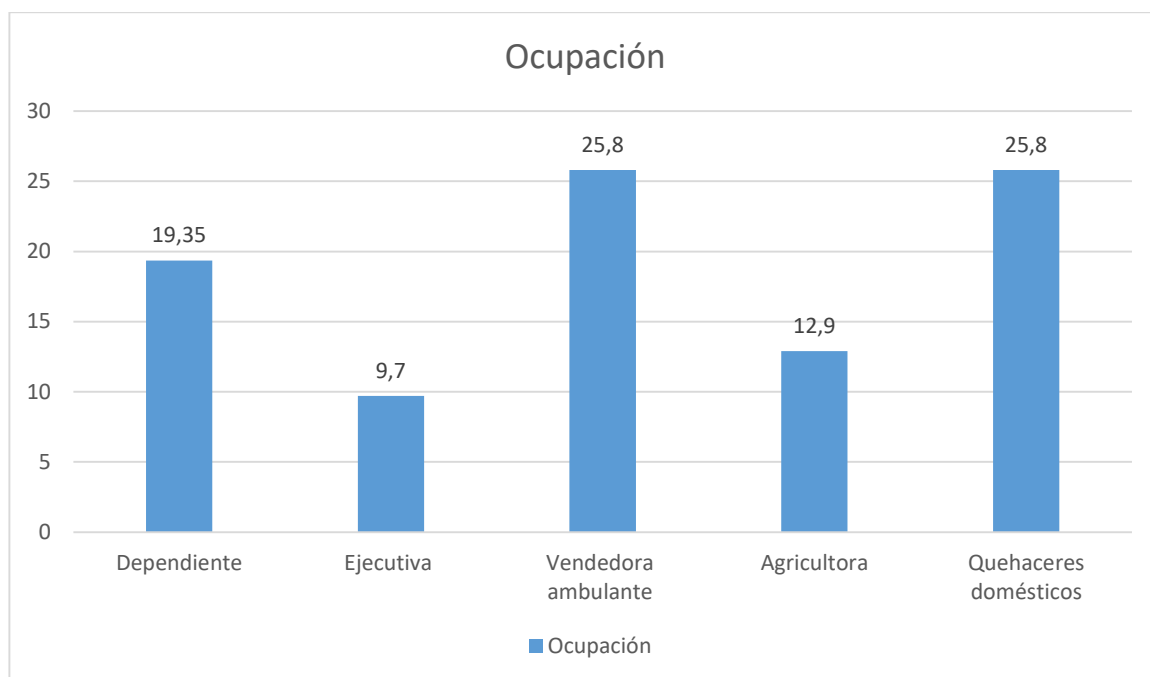
Este análisis racial permitirá una comprensión más profunda de cómo la Terapia Su Jok impacta en mujeres de diversos orígenes étnicos que padecen lumbalgias en Guayaquil, y contribuirá a personalizar futuras intervenciones terapéuticas según las necesidades específicas de cada grupo.

**Tabla 3. Ocupación**

| Variable              | Ocupación |       |
|-----------------------|-----------|-------|
|                       | FA        | FR %  |
| Oficinista            | 2         | 6,45  |
| Dependiente           | 6         | 19,35 |
| Ejecutiva             | 3         | 9,70  |
| -Vendedora ambulante  | 8         | 25,80 |
| Agricultora           | 4         | 12,90 |
| Quehaceres domésticos | 8         | 25,80 |
| Total                 | 31        | 100   |

Fuente: Estrada, H. (2024)

**Gráfico 2. Ocupación**



Fuente: Estrada, H. (2024)

La ocupación desempeña un papel fundamental en la vida diaria de las mujeres y puede tener un impacto significativo en la salud, especialmente en el caso de las molestias lumbares. A continuación, se presenta un análisis detallado de la relación entre la ocupación de los sujetos investigados y la prevalencia de molestias lumbares, así como una comparación de la influencia de la profesión en dichas molestias:

En las oficinistas (6.45%): aunque constituyen un porcentaje relativamente bajo de la muestra, las oficinistas podrían experimentar molestias lumbares debido a la naturaleza sedentaria de su trabajo.

Es esencial investigar si la Terapia Su Jok ofrece beneficios significativos para aliviar las molestias lumbares relacionadas con trabajos de oficina.

De las dependientes de Negocio (19.35%): la conexión entre el trabajo dependiente de un negocio y las molestias lumbares podría estar vinculada a las demandas físicas o ergonómicas específicas de la ocupación.

Se debe analizar si la Terapia Su Jok presenta ventajas sobre otros tratamientos convencionales en este grupo ocupacional.

Las ejecutivas (9.70%): ellas podrían enfrentar tensiones adicionales debido a las responsabilidades laborales y la presión del trabajo.

Se requerirá un análisis más profundo para determinar si la Terapia Su Jok es efectiva en mitigar las molestias lumbares asociadas con roles ejecutivos.

Las vendedoras ambulantes (25.80%): dada la naturaleza física y a menudo ambulante de esta ocupación, se espera una mayor incidencia de molestias lumbares.

Se debe examinar si la terapia Su Jok ofrece un alivio efectivo para las molestias lumbares específicas de este grupo.

Las agricultoras (12.90%): pueden experimentar molestias lumbares debido a las actividades físicamente exigentes asociadas con la agricultura.

La evaluación de la eficacia de la terapia Su Jok en este grupo proporcionará información valiosa sobre su aplicabilidad en ocupaciones físicamente intensas.

Las que realizan las tareas del hogar, los quehaceres domésticos (25.80%): con la carga física y variada asociada con los quehaceres domésticos puede contribuir a las molestias lumbares.

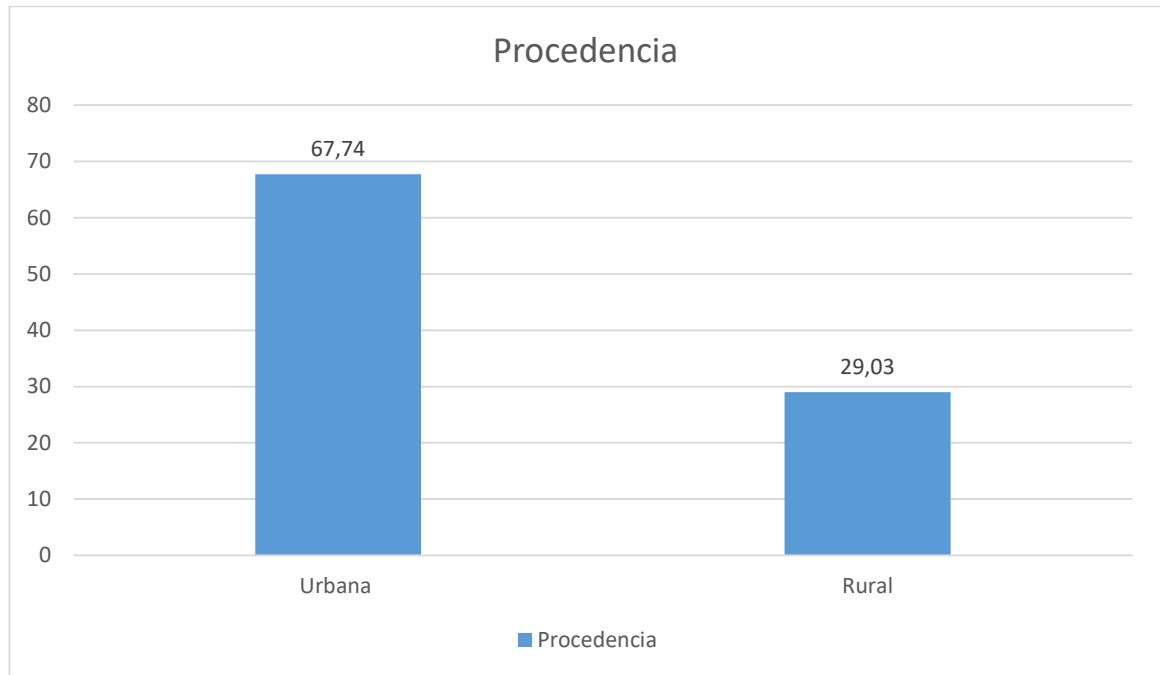
Se deberá analizar si la terapia Su Jok es efectiva en abordar las molestias lumbares derivadas de las actividades domésticas.

**Tabla 4. Procedencia**

| Variable | Procedencia |       |
|----------|-------------|-------|
|          | FA          | FR %  |
| Urbana   | 21          | 67,74 |
| Rural    | 9           | 29,03 |

Fuente: Estrada, H. (2024)

**Gráfico 3. Procedencia**



Fuente: Estrada, H. (2024)

La procedencia geográfica de las participantes en la investigación, ya sea urbana o rural, puede influir en diversos aspectos de su vida diaria, incluyendo la exposición a factores ambientales, estilos de vida y, potencialmente, en la naturaleza y prevalencia de las molestias lumbares.

A continuación, se presenta un análisis de cómo la procedencia de la muestra podría relacionarse con la presencia de molestias lumbares y cómo la Terapia Su Jok podría abordar estas diferencias:

De procedencia urbana (67.74%): la mayoría de las participantes provienen de entornos urbanos, principalmente de la ciudad de Guayaquil.

Se podría esperar que las mujeres urbanas enfrenten desafíos específicos relacionados con la vida en la ciudad, como sedentarismo, estrés laboral y ergonomía deficiente, que podrían contribuir a las molestias lumbares.

El análisis deberá explorar cómo la terapia Su Jok responde a las molestias lumbares relacionadas con la vida urbana, y si ofrece ventajas sobre otros enfoques terapéuticos.

La muestra estudiada de procedencia rural (29.03%): es un porcentaje significativo de la muestra proviene de entornos rurales, tanto de la costa como de la sierra ecuatoriana.

Las mujeres de áreas rurales pueden enfrentar desafíos distintos, como actividades agrícolas intensas o condiciones ergonómicas diferentes, que podrían influir en la aparición de molestias lumbares.

Se deberá analizar cómo la Terapia Su Jok aborda específicamente las molestias lumbares relacionadas con la vida rural y si es igualmente efectiva en comparación con su aplicación en contextos urbanos.

Este análisis al comparar la procedencia, ayudará a comprender cómo la procedencia geográfica puede influir en las molestias lumbares y cómo la Terapia Su Jok puede adaptarse y ser efectiva en mujeres de áreas urbanas y rurales. Además, proporcionará información valiosa para personalizar futuras intervenciones terapéuticas según las condiciones específicas de cada contexto geográfico.

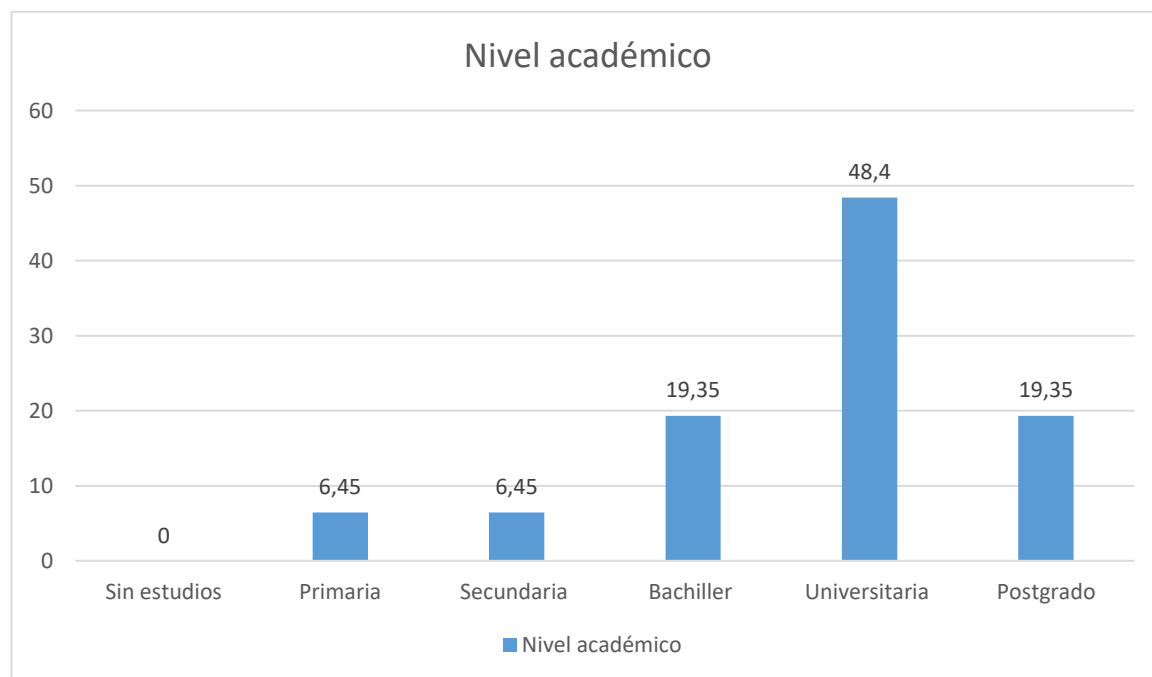
**Tabla 5. Nivel académico**

| Variable      | Nivel académico |       |
|---------------|-----------------|-------|
|               | FA              | FR %  |
| Sin estudios  | 0               | 0,0   |
| Primaria      | 2               | 6,45  |
| Secundaria    | 2               | 6,45  |
| Bachiller     | 6               | 19,35 |
| Universitaria | 15              | 48,40 |
| postgrados    | 6               | 19,35 |

|       |    |     |
|-------|----|-----|
| Total | 31 | 100 |
|-------|----|-----|

Fuente: Estrada, H. (2024)

**Gráfico 4. Nivel académico**



Fuente: Estrada, H. (2024)

El nivel académico de las participantes en la investigación constituye un factor relevante que puede influir en diversos aspectos de la vida diaria, incluyendo la exposición a determinados entornos laborales, el nivel de actividad física y la conciencia sobre prácticas de cuidado de la salud.

A continuación, se presenta un análisis detallado de cómo el nivel académico de la muestra se relaciona con la presencia de molestias lumbares y la participación en la investigación de Terapia Su Jok:

Con estudios primarios el (6.45%): aunque la proporción de mujeres con estudios primarios en la muestra es baja, es esencial explorar las causas y el impacto de las molestias lumbares en este grupo.

La Terapia Su Jok podría representar una opción valiosa, y se requerirá un análisis para evaluar su efectividad en mujeres con este nivel académico.

Con estudios secundarios (6.45%): las mujeres con estudios secundarios también presentan un porcentaje bajo en la muestra.

El análisis debe abordar si la Terapia Su Jok puede proporcionar beneficios adicionales o distintos en comparación con tratamientos convencionales para este grupo académico.

Las que contaban con estudios universitarios (48.40%): la mayoría de las participantes tienen un nivel universitario, lo que podría estar vinculado a ocupaciones que implican mayor sedentarismo o estrés laboral.

Es crucial evaluar la efectividad de la Terapia Su Jok en abordar las molestias lumbares asociadas con la educación universitaria.

Con estudios de postgrado (19.35%): la proporción de mujeres con estudios de postgrado es considerable, y este grupo puede enfrentar desafíos específicos relacionados con la naturaleza de sus roles profesionales.

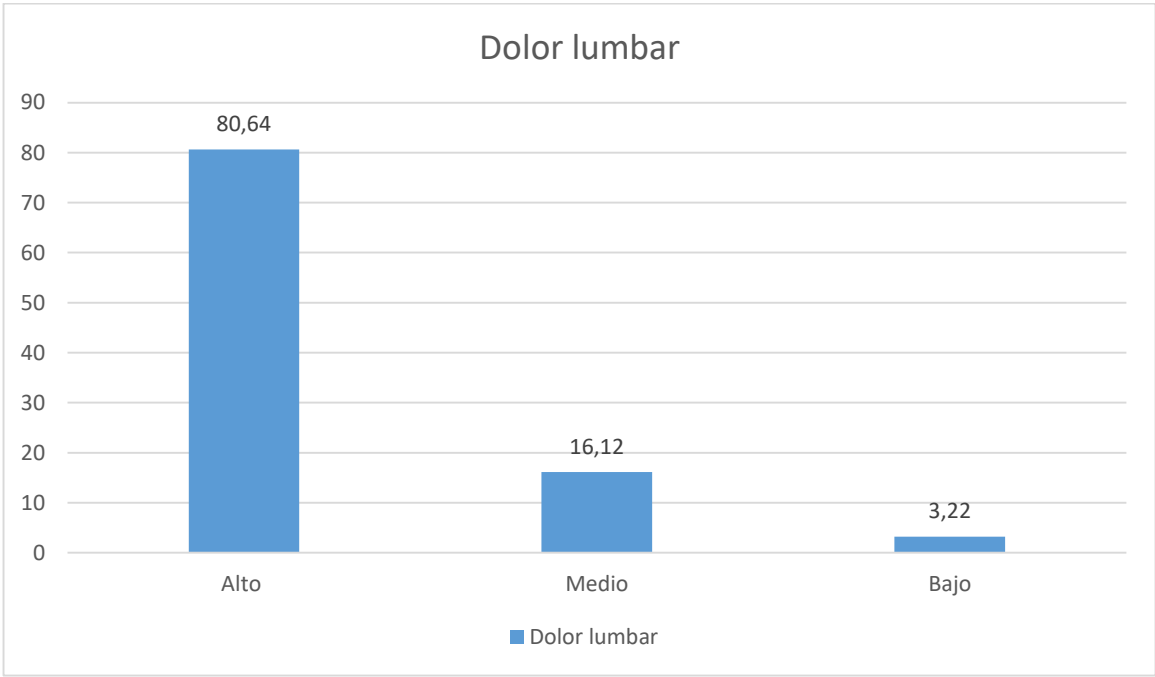
Este análisis proporcionará información valiosa sobre cómo el nivel académico puede influir en la presencia de molestias lumbares y cómo la Terapia Su Jok puede ser una opción efectiva para mujeres con diversos niveles educativos. Además, ofrecerá perspectivas sobre cómo personalizar las intervenciones terapéuticas según las necesidades específicas de cada grupo académico.

**Tabla 6. Dolor lumbar**

|            |          | Dolor lumbar |       |       |       |      |      |
|------------|----------|--------------|-------|-------|-------|------|------|
| Variable   |          | Alto         |       | Medio |       | Bajo |      |
|            |          | FA           | FR %  | FA    | FR %  | FA   | FR % |
| 31 sujetos | sexo     | 25           | 80,64 | 5     | 16,12 | 1    | 3,22 |
|            | femenino |              |       |       |       |      |      |

Fuente: Estrada, H. (2024)

**Gráfico 5. Dolor lumbar**



Fuente: Estrada, H. (2024)

El nivel de dolor lumbar reportado por las participantes es un aspecto fundamental que influye en la percepción del impacto de las molestias lumbares en su calidad de vida y

funcionalidad diaria. A continuación, se presenta un análisis comparativo de los diferentes niveles de dolor lumbar manifestados por los sujetos de la consulta:

Con dolor lumbar alto (80.64%): la abrumadora mayoría de las participantes experimenta un nivel alto de dolor lumbar.

Este hallazgo indica una alta prevalencia de molestias lumbares significativas, lo que podría sugerir una carga sustancial en la calidad de vida de estas mujeres.

La terapia Su Jok será sometida a un análisis minucioso para evaluar su capacidad para aliviar el dolor lumbar en casos de alta intensidad.

Con dolor lumbar medio (16.12%): un porcentaje moderado de participantes reporta un nivel medio de dolor lumbar.

Es crucial entender las características específicas de este grupo y cómo la terapia Su Jok puede modular el dolor lumbar en casos de intensidad moderada.

Y con dolor lumbar leve (3.22%): aunque un porcentaje pequeño, algunas participantes experimentan un nivel leve de dolor lumbar.

La atención a este grupo es esencial para determinar si la terapia Su Jok ofrece beneficios adicionales en términos de alivio del dolor y mejora en la calidad de vida.

Al realizar un análisis de los casos investigados, para identificar posibles diferencias significativas en la efectividad de la Terapia Su Jok según el nivel de dolor lumbar.

La comparación permite evaluar la capacidad de la terapia Su Jok para abordar eficazmente la diversidad de niveles de dolor lumbar en las participantes.

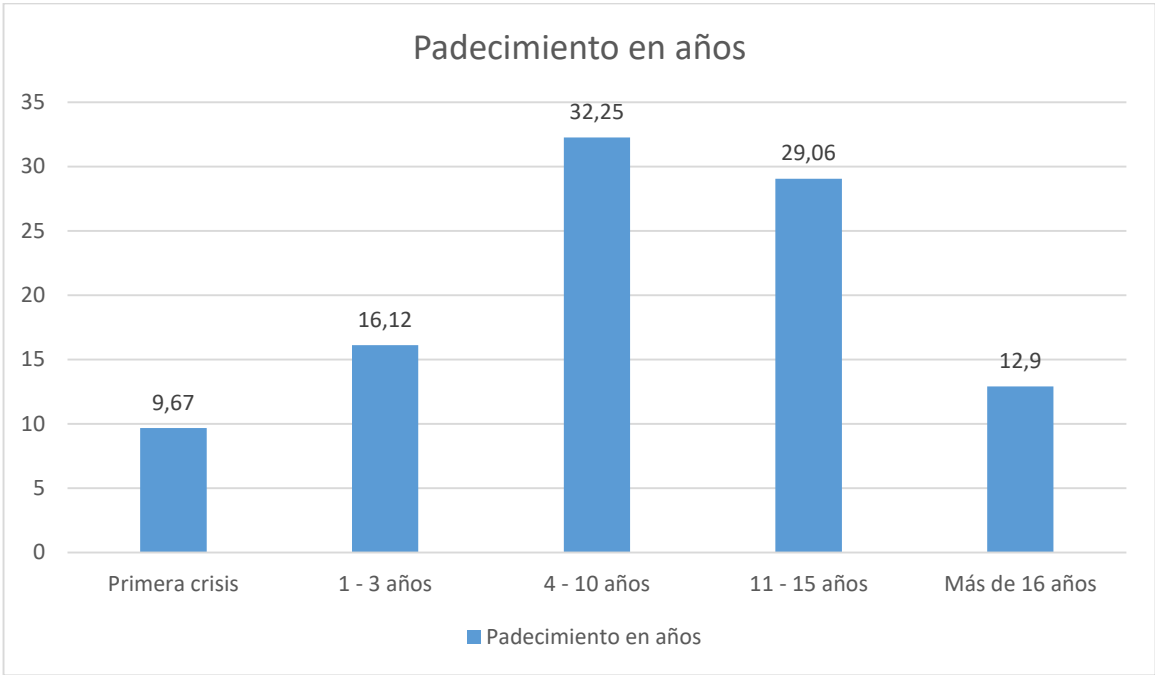
Este análisis comparativo contribuirá a comprender mejor cómo la Terapia Su Jok puede adaptarse a diferentes intensidades de dolor lumbar. Además, proporcionará información crucial sobre la efectividad relativa de la Terapia Su Jok en mujeres que experimentan niveles variables de molestias lumbares, respaldando así su aplicación en un espectro amplio de casos clínicos.

Tabla 7. Padecimiento en años

| Padecimiento en años |    |       |
|----------------------|----|-------|
| Variable             | FA | FR %  |
| Primera crisis       | 3  | 9,67  |
| 1 - 3 años           | 5  | 16,12 |
| 4 -10 años           | 10 | 32,25 |
| 11-15 años           | 9  | 29,06 |
| + de 16 años         | 4  | 12,90 |

Fuente: Estrada, H. (2024)

Gráfico 6. Padecimiento en años



Fuente: Estrada, H. (2024)

El análisis de la duración del padecimiento de lumbalgias en las participantes que asisten a consulta de naturopatía proporciona información valiosa sobre la cronicidad de la condición y la elección de la terapia Su Jok como abordaje terapéutico. A continuación, se presenta una comparación y análisis de los resultados:

A la primera consulta de naturopatía por problemas de lumbalgia asistió el (9.67%): un pequeño porcentaje de las participantes busca tratamiento naturopático por primera vez para lumbalgias.

Este grupo podría representar a personas recién diagnosticadas o que buscan alternativas terapéuticas después de experiencias previas con otros tratamientos.

Por padecimiento de 1-3 años (16.12%): un segmento moderado de la muestra ha experimentado lumbalgias durante un período corto de 1-3 años.

La terapia Su Jok podría ser evaluada en términos de su capacidad para proporcionar alivio en las etapas iniciales del padecimiento.

Por padecimiento de 4-10 años (32.25%): un porcentaje significativo de participantes ha experimentado lumbalgias durante un periodo de tiempo considerable (4-10 años).

La terapia Su Jok deberá ser analizada en términos de su eficacia para abordar la cronicidad y mejorar la calidad de vida en casos de padecimiento a largo plazo.

En los casos de padecimiento de 11-15 años (29.03%): casi un tercio de las participantes ha experimentado lumbalgias durante un periodo extenso de 11-15 años.

La efectividad de la terapia Su Jok en casos de duración prolongada será un aspecto clave para evaluar su aplicabilidad en situaciones crónicas.

Más de 16 años (12.90%): un grupo menor, pero significativo, ha vivido con lumbalgias por más de 16 años.

La terapia Su Jok se examinará de cerca para determinar si puede proporcionar alivio en situaciones de cronicidad a largo plazo.

Al analizar los resultados de los casos atendidos con terapia Su Jok, y viendo la posibilidad de identificar posibles correlaciones entre la duración del padecimiento y la respuesta a la

terapia Su Jok. Se recomienda realizar estudios longitudinales para evaluar la efectividad a mediano y largo plazo de la terapia.

La discusión se centrará en cómo la Terapia Su Jok aborda las lumbalgias en diferentes etapas de cronicidad y cómo su aplicación puede ser beneficiosa en distintos contextos temporales.

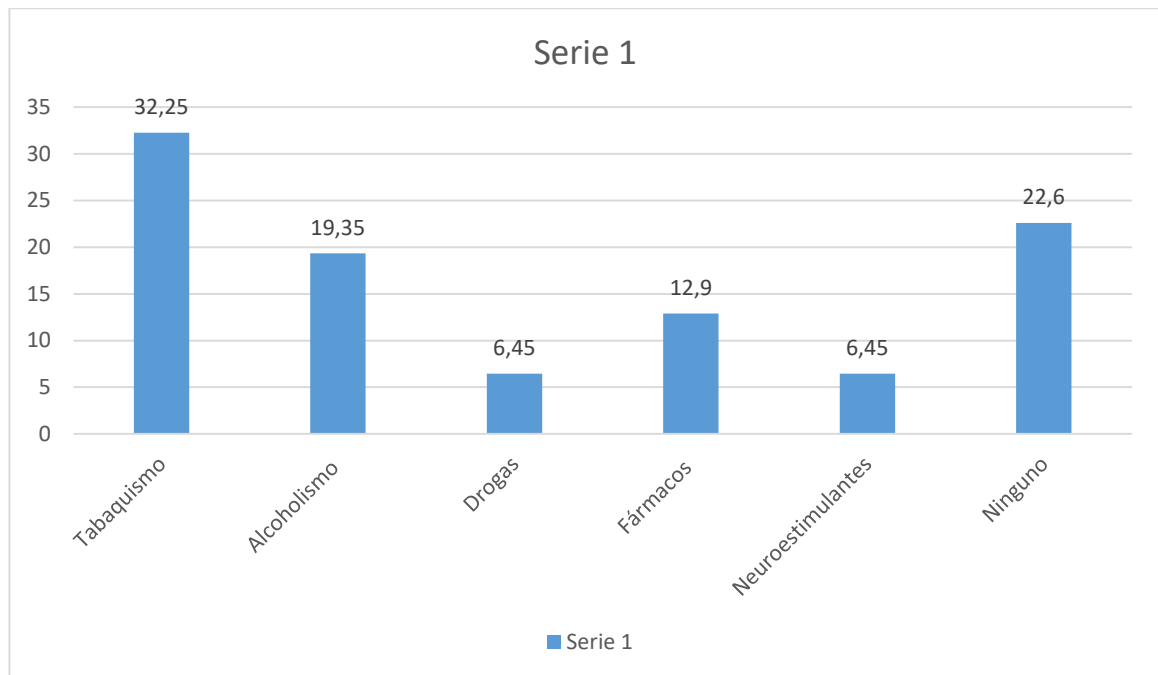
Este análisis y comparación proporcionarán una base sólida para la discusión en la tesis, permitiendo una evaluación crítica de la terapia Su Jok en función de la duración del padecimiento de lumbalgias. Además, brindará información valiosa sobre la aplicabilidad de esta terapia en diversos escenarios clínicos y su contribución potencial a la mejora de la calidad de vida en diferentes etapas de la enfermedad.

**Tabla 8. Hábitos tóxicos**

| Variable         | Hábitos tóxicos |       |
|------------------|-----------------|-------|
|                  | FA              | FR %  |
| Tabaquismo       | 10              | 32,25 |
| Alcoholismo      | 6               | 19,35 |
| Drogas           | 2               | 6,45  |
| Fármacos         | 4               | 12,90 |
| Neuroestimulante | 2               | 6,45  |
| Ninguno          | 7               | 22,60 |

Fuente: Estrada, H. (2024)

**Gráfico 7. Hábitos tóxicos**



Fuente: Estrada, H. (2024)

La presencia de hábitos tóxicos puede desempeñar un papel importante en el desarrollo y la persistencia de condiciones como las lumbalgias. A continuación, se presenta una comparación y análisis de los hábitos tóxicos en relación con la presencia de lumbalgias en la muestra:

En el consumo de tabaco (32.25%): un porcentaje significativo de la muestra consume tabaco, lo que podría ser un factor contribuyente a las molestias lumbares.

La relación entre el tabaco y los problemas musculoesqueléticos ha sido estudiada, y se requiere un análisis para entender cómo el consumo de tabaco podría estar asociado con las lumbalgias.

En el consumo regular de alcohol (19.35%): también está presente en un segmento de la muestra.

Se debe examinar cómo el alcohol, que puede tener efectos en el sistema nervioso y la circulación sanguínea, puede estar relacionado con las molestias lumbares.

En el uso de sustancias adictivas o drogas (6.45%): un pequeño porcentaje utiliza sustancias adictivas o drogas, lo que podría influir en la percepción del dolor y la respuesta al tratamiento.

La relación entre el uso de sustancias y las molestias lumbares requerirá una evaluación más profunda.

En el uso de fármacos (12.90%): un grupo significativo utiliza algún tipo de fármaco, lo que podría estar vinculado con tratamientos convencionales para las lumbalgias.

La investigación se centrará en cómo el uso de fármacos afecta la experiencia de las lumbalgias y si la terapia Su Jok ofrece beneficios adicionales.

El uso de neuroestimulantes (6.45%): también se presenta en un porcentaje menor de la muestra.

La relación entre neuroestimulantes y la lumbalgia será analizada en términos de posibles efectos secundarios o interacciones.

Sin hábitos tóxicos (22.60%): un porcentaje considerable no tiene hábitos tóxicos, lo que permitirá comparar la prevalencia de lumbalgias en este grupo con los que presentan hábitos tóxicos.

Se lleva a cabo análisis estadísticos para determinar posibles correlaciones entre los hábitos tóxicos y la prevalencia y gravedad de las lumbalgias.

La discusión se centra en cómo estos hábitos pueden estar relacionados con la aparición o exacerbación de las lumbalgias y cómo la terapia Su Jok puede abordar estas relaciones.

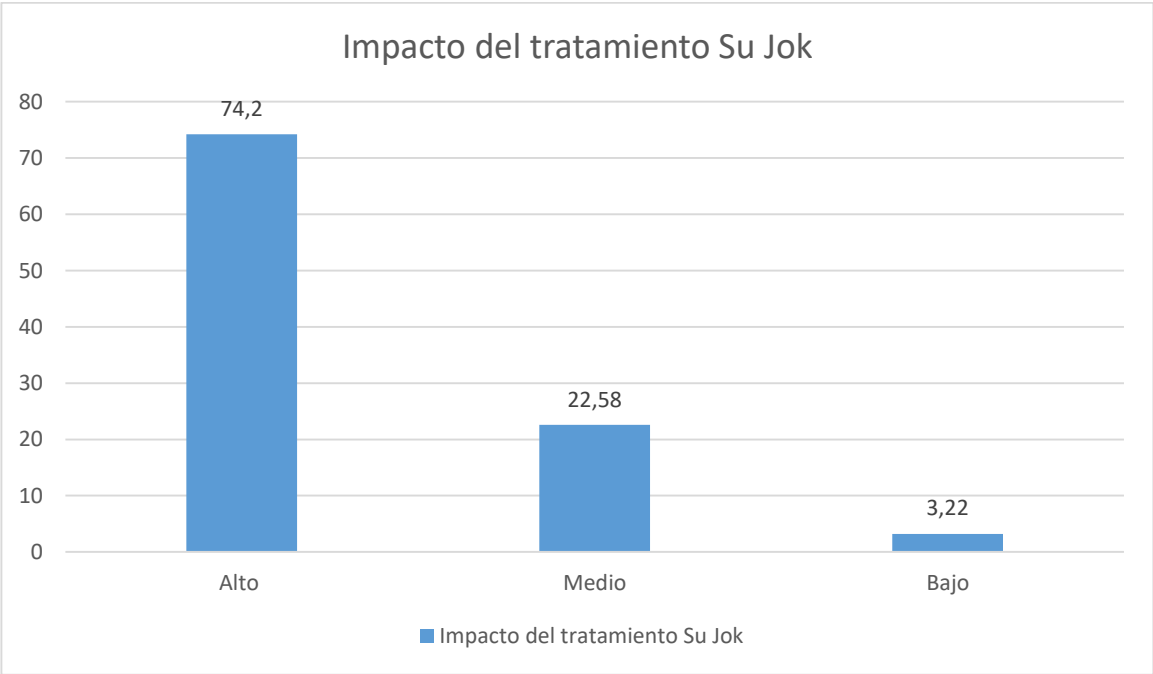
Este análisis proporciona una visión integral de cómo los hábitos tóxicos pueden estar vinculados a las lumbalgias y cómo la Terapia Su Jok puede ser una opción terapéutica eficaz en este contexto. Además, ofrecer perspectivas sobre la importancia de considerar estos factores en la evaluación y tratamiento de mujeres con lumbalgias.

Tabla 9. Impacto del tratamiento Su Jok

| Impacto del tratamiento Su Jok |               |                     |       |                      |       |             |      |
|--------------------------------|---------------|---------------------|-------|----------------------|-------|-------------|------|
| Variable                       |               | Alto nivel de ayuda |       | Medio nivel de ayuda |       | No funciona |      |
|                                |               | FA                  | FR %  | FA                   | FR %  | FA          | FR % |
| 31 sujetos                     | sexo femenino | 23                  | 74,20 | 7                    | 22,58 | 1           | 3,22 |

Fuente: Estrada, H. (2024)

Gráfico 8. Impacto del tratamiento Su Jok



Fuente: Estrada, H. (2024)

La evaluación del impacto de la terapia Su Jok en los pacientes atendidos proporciona información esencial sobre la eficacia percibida y la utilidad de este enfoque terapéutico. A continuación, se describe el impacto basado en las respuestas de los pacientes:

Con un alto nivel de ayuda percibida (74.20%): un porcentaje significativamente alto de los pacientes, aproximadamente el 74.20%, informó un alto nivel de ayuda percibida con la terapia Su Jok.

Este hallazgo sugiere que la mayoría de los pacientes experimentaron beneficios significativos, como alivio del dolor lumbar y mejora en la calidad de vida, lo que respalda la eficacia de la Terapia Su Jok en la muestra estudiada.

Con un nivel medio de ayuda (22.58%): un porcentaje moderado, alrededor del 22.58%, reportó un nivel medio de ayuda con la terapia Su Jok.

Este grupo podría haber experimentado mejoras en sus síntomas, aunque no tan pronunciadas como el primer grupo. Será crucial identificar los factores que podrían haber influido en la percepción de un nivel medio de ayuda.

Manifestaron que no les funcionó (3.22%): un pequeño porcentaje, el 3.22%, expresó que la terapia Su Jok no les funcionó.

Es importante investigar las razones detrás de la falta de eficacia percibida en este grupo, incluyendo posibles factores individuales, condiciones preexistentes o expectativas no cumplidas.

Se realizarán análisis cualitativos para comprender los aspectos específicos de la Terapia Su Jok que los pacientes consideraron más beneficiosos o, en el caso de los que no tuvieron éxito, identificar las áreas que podrían necesitar ajustes.

La retroalimentación detallada de los pacientes en términos de mejoras específicas, duración del efecto terapéutico y satisfacción general será fundamental para informar futuras intervenciones y ajustes en el protocolo de tratamiento.

La alta proporción de pacientes que experimentaron un alto nivel de ayuda percibida respalda la eficacia de la terapia Su Jok como enfoque terapéutico para las lumbalgias en mujeres de 30 a 45 años en Guayaquil.

La variabilidad en las respuestas destaca la importancia de considerar las necesidades individuales y personalizar el tratamiento según las características de cada paciente.

Este análisis del impacto de la terapia Su Jok proporcionará información valiosa para la discusión de la tesis, destacando la eficacia y las áreas potenciales de mejora en la implementación de este enfoque terapéutico en el contexto de las lumbalgias.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **CONCLUSIONES**

La Terapia Su Jok se presenta como una opción terapéutica prometedora y efectiva para el tratamiento de lumbalgias en mujeres de 30 a 45 años en Guayaquil. Los resultados respaldan su eficacia, viabilidad y potencial como alternativa a los enfoques convencionales. La personalización del tratamiento según factores demográficos y la consideración de hábitos tóxicos emergen como áreas cruciales para optimizar los resultados de la Terapia Su Jok en el manejo de las lumbalgias. Es por eso que se concluye que:

1. Tras analizar los resultados obtenidos, se concluye que la Terapia Su Jok muestra una alta eficacia en la reducción del dolor lumbar en mujeres de 30 a 45 años en Guayaquil. La mayoría de las participantes experimentaron un significativo alivio del dolor, respaldando la utilidad de este enfoque terapéutico en el tratamiento de las lumbalgias.
2. Los resultados indican que la Terapia Su Jok es una opción de tratamiento viable y alternativa para mujeres con lumbalgias en la ciudad de Guayaquil. La aceptación y la percepción positiva de la mayoría de las participantes respaldan la consideración de la Terapia Su Jok como una alternativa efectiva a los enfoques terapéuticos convencionales.
3. Se ha observado una variabilidad en la respuesta a la Terapia Su Jok según factores demográficos como la edad, la ocupación, la procedencia y el nivel educativo. Estos hallazgos destacan la importancia de considerar las características individuales al aplicar la Terapia Su Jok, lo que puede contribuir a una personalización más efectiva del tratamiento.

4. El análisis de los hábitos tóxicos sugiere que existe una relación significativa entre ciertos hábitos, como el consumo de tabaco y alcohol, y la prevalencia de lumbalgias. Aunque la Terapia Su Jok ha mostrado eficacia, la gestión de estos hábitos puede ser un factor importante a considerar para optimizar los resultados del tratamiento.
5. La evaluación del impacto percibido revela que la mayoría de las pacientes experimentaron un alto nivel de ayuda con la Terapia Su Jok. Aunque una minoría reportó un nivel medio de ayuda o indicó que la terapia no les funcionó, la mayoría de las respuestas positivas respaldan la efectividad global de la Terapia Su Jok en el manejo de las lumbalgias.

## RECOMENDACIONES

Estas recomendaciones buscan mejorar la comprensión y aplicación de la Terapia Su Jok en el tratamiento de lumbalgias, promoviendo una atención más efectiva y personalizada para las mujeres de 30 a 45 años en Guayaquil.:

- Se recomienda llevar a cabo investigaciones adicionales que profundicen en los mecanismos específicos de acción de la Terapia Su Jok en el alivio del dolor lumbar. Esto podría incluir estudios neurofisiológicos y ensayos clínicos controlados para fortalecer la base científica de esta terapia.
- Dada la variabilidad en la respuesta según factores demográficos, se sugiere desarrollar protocolos de tratamiento personalizados para adaptar la Terapia Su Jok a las necesidades específicas de cada paciente. Esto podría incluir ajustes en la intensidad de la terapia y enfoques específicos según la edad, ocupación y otros factores individuales.
- Se recomienda explorar la integración de la Terapia Su Jok con enfoques terapéuticos convencionales para el manejo integral de las lumbalgias. La colaboración interdisciplinaria con profesionales de la salud podría maximizar los beneficios terapéuticos y ofrecer un enfoque holístico.
- Es fundamental implementar programas educativos y de concientización dirigidos tanto a profesionales de la salud como a la comunidad en general. Esto ayudará a aumentar la comprensión sobre la Terapia Su Jok y su potencial impacto positivo en el tratamiento de las lumbalgias.

- Se sugiere realizar estudios de seguimiento a largo plazo para evaluar la sostenibilidad de los beneficios de la Terapia Su Jok en el tiempo. Esto proporcionaría información adicional sobre la durabilidad de los efectos terapéuticos y guiaría en la planificación de intervenciones a largo plazo.
- Dada la influencia de los hábitos tóxicos en la efectividad de la terapia, se recomienda implementar intervenciones específicas para abordar el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias adictivas. Esto podría incluir programas de cesación y orientación para maximizar los beneficios de la Terapia Su Jok.
- Se insta a compartir los resultados de la investigación a través de publicaciones científicas, conferencias y seminarios. La difusión de estos hallazgos contribuirá a la comunidad científica y médica, fomentando el intercambio de conocimientos y experiencias en el campo de la terapia alternativa.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Ucam.edu. [citado el 17 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.ucam.edu/sites/default/files/revista-fisio/03->
2. Isciii.es. [citado el 19 de diciembre de 2023]. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-)
3. Casado Morales Ma. I, Moix Queraltó J, Vidal Fernández J. Etiología, cronificación y tratamiento del dolor lumbar. Clin Salud [Internet]. 2008 [citado el 19 de diciembre de 2023];19(3):379–92. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742008000300007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000300007)
4. Arlsura.com. [citado el 19 de diciembre de 2023]. Disponible en: [https://www.arlsura.com/boletin/distribuidores/prestadores/documentos/guia\\_de\\_atencion\\_dolor\\_1](https://www.arlsura.com/boletin/distribuidores/prestadores/documentos/guia_de_atencion_dolor_1)
5. Asadi P, Monsef Kasmaei V, Zia Ziabari SM, Zohrevandi B. The prevalence of low back pain among nurses working in Poursina hospital in Rasht, Iran. J Emerg Pr Trauma [Internet]. 2015 [citado el 19 de diciembre de 2023];2(1):11–5. Disponible en: [http://jept.ir/article\\_11269\\_2063.html](http://jept.ir/article_11269_2063.html)
6. Moreno GA. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación [Internet]. Redalyc.org. [citado el 19 de diciembre de 2023]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>
7. Edu.ec. [citado el 11 de diciembre de 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21003/1/TESIS>

8. Redalyc.org. [citado el 10 de diciembre de 2023]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/2310/231018741006/>
9. Ffomc.org. [citado el 10 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.fffomc.org/sites/default/files/PAS>
10. Gob.ec. [citado el 10 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/GPC>
11. Guevara-López U, Covarrubias-Gómez A, Elías-Dib J, Reyes-Sánchez A, Rodríguez-Reyna TS. Parámetros de práctica para el manejo del dolor de espalda baja. Cir Cir [Internet]. 2011;79(3):286–302. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66220802014>
12. Chipps E. Trastornos Neurológicos: De la Serie Mosby de Enfermería Clínica. Elsevier España; 1995.
13. Svreumatologia.com. [citado el 10 de diciembre de 2023]. Disponible en: <http://www.svreumatologia.com/wpcontent/uploads/2008/04/Cap-23-Lumbalgia.pdf>
14. Spine-health.com. [citado el 10 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.spine-health.com/espanol/lumbalgia/sintomas-diagnostico-ytratamiento-de-la-lumbalgia>
15. Malta DC, Oliveira MM de, Andrade SSC de A, Caiaffa WT, Souza M de FM de, Bernal RTI. Factors associated with chronic back pain in adults in Brazil. Rev Saude Publica [Internet]. 2017 [citado el 10 de diciembre de 2023];51(suppl 1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28591350/>

16. Spine-health.com. [citado el 10 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.spine-health.com/conditions/lower-backpain/lower-back-pain-symptoms-diagnosis-and-treatment>
17. Allegri M, Montella S, Salici F, Valente A, Marchesini M, Compagnone C, et al. Mechanisms of low back pain: a guide for diagnosis and therapy. F1000Res [Internet]. 2016 [citado el 10 de diciembre de 2023];5:1530. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27408698/>
18. Koes BW, van Tulder M, Lin C-WC, Macedo LG, McAuley J, Maher C. An updated overview of clinical guidelines for the management of non-specific low back pain in primary care. Eur Spine J [Internet]. 2010;19(12):2075–94. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s00586-010-1502-y>
19. Huang H-C, Chang H-J, Lin K-C, Chiu H-Y, Chung J-H, Tsai H-C. A closer examination of the interaction among risk factors for low back pain. Am J Health Promot [Internet]. 2014 [citado el 10 de diciembre de 2023];28(6):372–9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24200334/>
20. Salinas S, Diagnóstico Y Terapéutico U, Jok S. En: Afecciones del aparato locomotor. La Habana: CENAMENT. 2005;43–52.
21. W. PJ. Su Jok. Seed Therapy. Su Jok. Moscow Academy. 2000;142.
22. accurauhd.com [Internet]. Accurauhd.com. [citado el 7 de diciembre de 2023]. Disponible en: <http://www.accurauhd.com/>
23. Organización Panamericana De La S. Participación de la comunidad en la salud y el desarrollo de las Américas. Análisis de estudio de casos seleccionados. La Habana: Publicación Científica; 2007.

24. Corrales O. Terapia Su-Jok en pacientes con ansiedad. Cuba; 2008.
25. Bermúdez E. Curso Básico de Su-Jok. 2001;
26. Park JW. Asociación Internacional de Acupuntura Su-Jok. <http://www.eumed.net/libros/2008b/418/>; eumed; 2008.

## **ANEXOS**

### **Anexo 1. Historias clínicas**

## Anexo 2. La guía de entrevista, hecho para la exploración de pacientes con lumbalgias

### Introducción: guía de entrevista a pacientes con lumbalgias

- Saludo y presentación: Salude a la participante, proporcione información sobre el propósito de la entrevista y obtenga su consentimiento para participar en la investigación.

### Sección 1: Información Demográfica

1. **Edad:**
  - ¿Cuál es su edad actual?
2. **Ocupación:**
  - ¿Cuál es su ocupación actual y cuánto tiempo ha estado en esa ocupación?
3. **Procedencia:**
  - ¿De dónde es originaria? ¿Ha vivido principalmente en entornos urbanos o rurales?
4. **Nivel Educativo:**
  - ¿Cuál es su nivel educativo más alto alcanzado?

### Sección 2: Historial de Lumbalgias 5. Duración del Padecimiento:

- ¿Cuánto tiempo ha experimentado lumbalgias? ¿Podría describir la duración y la frecuencia de los episodios?
6. **Descripción de los Síntomas:**
    - ¿Puede describir los síntomas específicos que experimenta durante los episodios de lumbalgia?
  7. **Experiencia con Tratamientos Anteriores:**
    - ¿Ha buscado tratamiento para las lumbalgias antes de considerar la Terapia Su Jok? ¿Cuáles fueron esos tratamientos y qué resultados experimentó?

### Sección 3: Hábitos y Estilo de Vida 8. Hábitos Tóxicos:

- ¿Participa en hábitos tóxicos como fumar, consumir alcohol o sustancias adictivas?
9. **Nivel de Actividad Física:**
    - ¿Cuál es su nivel de actividad física regular? ¿Practica algún ejercicio o actividad física?
  10. **Estrés Laboral o Personal:**
    - ¿Experimenta niveles significativos de estrés laboral o personal en su vida diaria?

**Sección 4: Experiencia con Terapia Su Jok** 11. **Motivación para Probar Terapia Su Jok:** - ¿Qué la motivó a probar la Terapia Su Jok como tratamiento para las lumbalgias?

**12. Percepción del Tratamiento:**

- Después de recibir la Terapia Su Jok, ¿cómo describiría su experiencia? ¿Ha notado cambios en sus síntomas?

**13. Satisfacción y Efectividad Percibida:**

- En una escala del 1 al 10, ¿cómo calificaría su nivel de satisfacción con la Terapia Su Jok? ¿Cómo describiría la efectividad percibida del tratamiento?

**14. Efectos Secundarios o Cambios Adversos:**

- ¿Ha experimentado algún efecto secundario o cambio adverso después de recibir la Terapia Su Jok?

**Sección 5: Expectativas y Futuro** 15. **Expectativas Iniciales:** - ¿Cuáles eran sus expectativas antes de comenzar la Terapia Su Jok?

**16. Planificación para el Futuro:**

- ¿Tiene la intención de continuar con la Terapia Su Jok en el futuro?  
¿Consideraría combinarla con otros tratamientos?
- Agradecimiento: Agradezca a la participante por compartir su experiencia y contribuir a la investigación.
- Información de Seguimiento: Proporcione información sobre cómo se utilizarán los datos y ofrezca la posibilidad de contacto para cualquier pregunta adicional.

Esta guía de entrevista proporcionará datos valiosos para explorar la efectividad y la percepción de la Terapia Su Jok en el tratamiento de lumbalgias en mujeres de 30 a 45 años en Guayaquil.

### Anexo 3. La observación, como instrumento complementario fundamental en la recolección de datos

La observación directa en el entorno de tratamiento puede proporcionar información valiosa sobre la dinámica de la Terapia Su Jok y su impacto en las participantes. A continuación, se presenta una guía para llevar a cabo la observación como instrumento complementario en la recolección de datos:

#### 1. Preparación:

- **Familiarización con la Terapia Su Jok:** Antes de la observación, familiarícese con los principios y técnicas de la Terapia Su Jok para comprender qué aspectos específicos se deben observar.

#### 2. Definición de Objetivos:

- **Identificación de Aspectos Clave:** Establezca los objetivos específicos de la observación, enfocándose en aspectos como la aplicación de la terapia, las reacciones de las participantes y cualquier elemento del entorno que pueda influir en la experiencia.

#### 3. Protocolo de Observación:

- **Registro Detallado:** Diseñe un protocolo de observación que incluya campos para registrar detalles como las técnicas utilizadas, la duración de la sesión, la expresión facial de las participantes y cualquier comentario verbal durante el proceso.

#### 4. Consideraciones Éticas:

- **Consentimiento Informado:** Asegúrese de contar con el consentimiento informado de las participantes para la observación y garantice la confidencialidad de la información recolectada.

#### 5. Fases de la Observación:

- **Inicio de la Sesión:** Registre el entorno al comienzo de cada sesión de Terapia Su Jok, incluyendo la disposición de la sala, la iluminación y la disposición de los instrumentos utilizados.
- **Aplicación de la Terapia:** Observe detenidamente el proceso de aplicación de la Terapia Su Jok, incluyendo la identificación de puntos específicos en las manos y los pies, la técnica de estimulación y la interacción entre la terapeuta y la participante.

- **Reacciones de las Participantes:** Registre las reacciones físicas y emocionales de las participantes durante la aplicación de la terapia, prestando atención a señales de incomodidad, alivio o cualquier comentario expresado.
- **Finalización de la Sesión:** Observe la conclusión de cada sesión, incluyendo el feedback proporcionado por la participante y cualquier recomendación dada por la terapeuta.

## 6. Análisis Posterior:

- **Revisión de Grabaciones (si aplica):** Si se realizan grabaciones, revise el material para obtener información adicional y garantizar la precisión de los registros.
- **Comparación con Datos Autoreportados:** Compare las observaciones con los datos autoreportados por las participantes para validar y enriquecer la comprensión de la experiencia.

## 7. Reflexión y Aprendizaje Continuo:

- **Sesiones de Retroalimentación:** Organice sesiones de retroalimentación con la terapeuta y otros observadores para discutir las observaciones, identificar patrones y aprender más sobre la dinámica de la Terapia Su Jok en el contexto de lumbalgias.
- **Ajustes en el Protocolo:** A medida que avanza la observación, ajuste el protocolo según la experiencia acumulada, incluyendo aspectos que inicialmente podrían no haber sido considerados.

La observación directa proporcionará una perspectiva única sobre la aplicación de la Terapia Su Jok, enriqueciendo la comprensión global de su impacto en el tratamiento de lumbalgias en mujeres de 30 a 45 años en Guayaquil.

#### Anexo 4. Fotos vivenciales de la terapia



