

COMPORTAMIENTO DE LA TERAPIA SU-JOK EN PACIENTES ANSIOSOS EN UN ÁREA DE SALUD

SU-JOK THERAPY PERFORMANCE WITH ANXIOUS PATIENTS IN THE HEALTH AREA

Recibido: 10 de agosto de 2011/Aceptado: 18 de enero de 2012

CARMEN LUISA GONZÁLEZ HIDALGO*

Policlínico Docente José Antonio Céspedes Argote, La Habana - Cuba

Key words:

Su-Jok Therapy,
Anxiety, Health area.

Abstract

This article presents the results of a 2009 research paper. This paper's purpose was to determine the effect of Su-Jok therapy in anxious patients. Anxiety is one of the most frequent causes in psychology sessions. The research work allowed for evaluation of Su-Jok therapy performance in anxious patients at "Céspedes Argote" health center in Arroyo Naranjo, Havana, 2009. An empiric, observational, descriptive and transverse study was carried out. Patients were chosen from a simple random sampling of 144 patients selected from a group of 325 anxious patients. The collected data was processed in Microsoft Excel database; by statistical package SPSS, Version 11.0. Cattell questionnaire was used to assess their anxiety and Su-Jok therapy was applied as the sole treatment. Better evolved patients (inferior and average anxiety) who reached 74% were able to relieve the anxiety during the first weeks of treatment obtaining better results than those who attended sessions every day. It was concluded that Su-Jok therapy is an effective way to reduce patient's anxiety.

Palabras clave:

Terapia Su-Jok,
Ansiedad, Área de salud.

Resumen

El presente artículo presenta los resultados de un trabajo de investigación del año 2009, que permitió determinar el efecto de la terapia Su-Jok en pacientes ansiosos del Policlínico "Céspedes Argote" de Arroyo Naranjo, Habana. Se realizó un estudio empírico, observacional, descriptivo y transversal. Del universo de 325 pacientes ansiosos, se seleccionó una muestra probabilística aleatoria simple de 144. Se utilizó el cuestionario Cattell para medir la ansiedad y se aplicó como único tratamiento la terapia Su-Jok. Los datos recopilados se procesaron en una base de datos en Microsoft Excel, mediante el paquete estadístico SPSS, versión 11.0. El 74% de la muestra logró aliviar la ansiedad desde las primeras semanas y hubo mejores resultados en los que asistieron siempre. En conclusión, se demostró la efectividad del tratamiento con terapia Su-Jok en los pacientes ansiosos estudiados.

* Psicóloga del Policlínico Docente José A. Céspedes Argote, Municipio Arroyo Naranjo, La Habana, Cuba. Email: carmenlg@infomed.sld.cu

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, prácticamente todo el mundo experimenta ansiedad (Puchol, 2003). Una cita importante, una entrevista de trabajo, la percepción de una situación como potencialmente peligrosa, un examen crucial, son experiencias a las que la mayoría de las personas se enfrentan en alguna ocasión y en función de ellas experimentan los síntomas característicos de la respuesta de ansiedad: taquicardia, palmas de las manos sudorosas, preocupación, aceleración de la respiración, temor, aprensión, rigidez muscular.

El incesante desarrollo de la sociedad y la historia, acelera en la misma medida el ritmo de la vida humana. En efecto, cada vez un mayor número de personas se encuentra en todo momento del día en un estado tenso, constituyendo la ansiedad un síntoma que frecuentemente acompaña a disímiles enfermedades relacionadas con esta situación, entre ellas los trastornos psicopatológicos.

Según Mejías y Serrano (2003), la salud mental se ha convertido en el problema más acuciante de este siglo, al cual nos enfrentamos todos por el simple hecho de vivir en un entorno social que propicia el estrés, la depresión, la violencia y el miedo.

De otro lado, el uso y abuso de medicamentos, como por ejemplo, los sedantes, hacen que la medicina alternativa tome un lugar preponderante en el tratamiento de las enfermedades mentales, entre ellas la ansiedad, al brindar enormes beneficios.

Datos de la Organización Mundial de la Salud del año 2001 indicaban que aproximadamente 450 millones de personas padecían algún tipo de trastorno mental en todo el mundo. La ansiedad es considerada en la actualidad el trastorno mental más común y se prevé que cerca del 25% de la población experimentará este tipo de desorden en algún momento de sus vidas. Uno de cada ocho ciudadanos entre los 18-54 años padece de algún tipo de trastorno de ansiedad (Puchol, 2003), por lo que es importante intervenir tempranamente con terapéuticas cada vez más efectivas, para prevenir que sea tan intensa y duradera que interfiera con las actividades de la vida diaria de la persona, y así evitar que se agudicen sus síntomas.

La frecuencia relativa con que la ansiedad se presenta facilita el momento para aplicar la reflexoterapia, y dentro de ella la terapia Su-Jok. Esta consiste en un conjunto de terapias reflejas que utiliza la mano (Su) y el pie (Jok) como instrumento de acceso a todos los planos del organismo. Dicho instrumento está dotado de una exquisita función de control remoto que permite curar enfermedades en cualquier parte del cuerpo. Atwood (2000) y Bossy (2001) plantean que la terapia Su-Jok utiliza el microsistema mano, basado en la teoría de que en ella se representa todo el cuerpo, y al estimular los puntos específicos que representan la parte dañada por algunos minutos, con un puntero pequeño de punta roma y durante varias sesiones, se logra atenuar los síntomas, en ocasiones sin necesidad de fármacos.

Otro trabajo señala que utilizando las manos y los pies en representación de un mapa de todo nuestro cuerpo, podemos acceder de una forma sencilla y efectiva a

cualquier órgano, articulación o energía y así mejorar y equilibrar cualquier problema sin peligro de dañar la zona afectada. Para ello se utilizan diferentes técnicas, dependiendo de la enfermedad y las necesidades. De este modo, a través del masaje y la estimulación del punto en la mano o pie correspondiente a la zona afectada, se puede aliviar cualquier dolor en pocos segundos de una forma segura y efectiva (Philip, s.f.).

La terapia Su-Jok fue descubierta y desarrollada por el médico surcoreano Park Jae Woo, en las décadas de los 70 y 80 del siglo XX a través de la sintetización de la medicina tradicional china y el sistema de chacras de la medicina tradicional hindú. Park (1991) asevera que el referido sistema terapéutico es esencialmente especial por ser una verdadera concreción de una intención de la naturaleza o su voluntad ordenadora, encaminada a la prevención o curación de las enfermedades. El Su-Jok es una terapia extraordinariamente efectiva para aliviar malestares y restablecer el organismo, además de auxiliar de una forma compleja a cualquier problema de tipo mental o emocional; y se puede utilizar de una forma segura y efectiva en cualquier persona sin límite de edades, incluyendo niños y gestantes.

La terapia Su-Jok, es un “método eficaz de prevención y curación de enfermedades... puede ser considerado como uno de los mejores métodos actuales de sanación” (Asociación Española de Terapia Su-Jok, s.f.). En la actualidad, este sistema se ha propagado en Europa y especialmente en Rusia, donde los médicos lo utilizan en hospitales y sus sorprendentes efectos se investigan en laboratorios.

En Cuba existen evidencias de la aplicación y conocimiento de esta terapia, que aún es incipiente. Se tiene referencia de los estudios realizados sobre este tema (Sosa, 2003), con significativas contribuciones, fundamentalmente en la esfera de la traumatología y la ortopedia. También García (2001) plantea que ante estos resultados, posiblemente tengamos que recurrir a conceptos funcionales nuevos, relacionados con la energía de la forma y con el funcionamiento del sistema nervioso autónomo. Lo que sí está claro para todos es la enorme efectividad terapéutica de los hologramas de las manos y los pies, especialmente los primeros.

De manera particular, en el Centro de Salud Mental de Arroyo Naranjo, La Habana, se emplea esta técnica en los servicios de Medicina Natural y Bioenergética para tratar enfermedades psiquiátricas o trastornos psicológicos, trastornos del comportamiento alimentario, entre otros (Corrales, 2008). Hoy día, en el área de salud del Policlínico “Céspedes Argote” de Arroyo Naranjo, La Habana, se aplica con buenos resultados esta técnica, tanto en los tratamientos emocionales como en las demás enfermedades.

Recientemente se ha presentado un incremento de pacientes con ansiedad, y esta es una causa frecuente de consulta en el Policlínico “Céspedes Argote” de Arroyo Naranjo, La Habana, particularmente en el año 2009. Al principio, solo se le prescribían medicamentos convencionales, como ansiolíticos, sedantes, hipnóticos, antidepresivos, relajantes, etc., para mejorar la ansiedad, pero, como se ha dicho, después ganó terreno el tratamiento con terapia Su-Jok. Precisamente la cuestión general que se aborda en este estudio es el tratamiento con

la terapia Su-Jok para aliviar la ansiedad en el área de salud, a la vez que se desarrollarán los estilos terapéuticos para resolver los problemas de la salud mental.

Sin embargo, el propósito fundamental no radica en mejorar todos los malestares ni resolver todos los problemas de salud, empleando el tratamiento con terapia Su-Jok, pues ellos sin dudas son muy numerosos y constituyen una problemática muy compleja. El propósito de esta investigación es más reservado, consiste en responder a la pregunta: ¿Qué comportamiento tiene la terapia Su-Jok en pacientes ansiosos, atendidos en el Policlínico “Céspedes Argote” de Arroyo Naranjo, La Habana, Cuba en el año 2009? Y más en concreto, determinar los resultados del tratamiento de la ansiedad en relación con las semanas de tratamiento; así como establecer la relación entre el ciclo de tratamiento y el resultado del mismo. Para todo ello, se analizaron los resultados del tratamiento con terapia Su-Jok en relación con la evaluación de la ansiedad.

MÉTODO

Selección de la muestra

De un universo de 325 pacientes con ansiedad que fueron evaluados en la consulta de Psicología del área de salud del Policlínico “Céspedes Argote”, del Municipio Arroyo Naranjo”, La Habana, en el año 2009, se realizó un estudio empírico, observacional, descriptivo de corte transversal en 144 pacientes con ansiedad, de acuerdo con el Cuestionario de Cattell. Estos últimos pacientes fueron escogidos mediante un muestreo probabilístico de selección aleatoria simple, aplicando la

tabla de números aleatorios. Los datos recopilados se procesaron en una base de datos en Microsoft Excel, mediante el paquete estadístico SPSS, Versión 11.0. La muestra seleccionada accedió voluntariamente a formar parte del estudio, bajo el consentimiento informado, y la investigación fue aprobada por la dirección y la vicedirección de docencia del Policlínico donde se desarrolló la misma.

En la selección de la muestra se tuvieron en cuenta los siguientes criterios:

Criterio de inclusión

- Pacientes con síntomas de ansiedad.
- Pacientes que asisten a la consulta de Psicología, perteneciente al área de salud y asentados en el registro estadístico del Departamento de Estadística del Policlínico donde se llevó a cabo la investigación.
- Voluntariedad de los pacientes, previa información del proceder (consentimiento informado).

Criterio de exclusión

- Pacientes ansiosos con menos de 20 años.
- Pacientes retrasados mentales.
- Pacientes con trastorno orgánico específico (tal como hipertiroidismo).
- Pacientes con trastornos psiquiátricos y por consumo de sustancias psicoactivas.
- Pacientes que llevaban otros tipos de terapia convencional con ansiolíticos, y tratamiento con medicina alternativa como terapia floral, fitoterapia, apiterapia y otros.

También se tuvo en cuenta el criterio salida para los pacientes que incumplen una semana de tratamiento, como también los que retomaron el tratamiento con medicina convencional y con medicina alternativa.

Instrumentos

Para determinar el comportamiento de la terapia Su-Jok en pacientes ansiosos, se utilizaron los siguientes instrumentos: una encuesta psicosocial, el cuestionario de ansiedad de Cattell y la terapia Su-Jok.

Encuesta

Se empleó una encuesta confeccionada por la autora de la investigación, que se titula Encuesta Psicosocial. Esta se ajusta a los objetivos propuestos en la investigación, suministrando una fuente de recopilación de información muy valiosa. La encuesta consta de 14 preguntas, las cuales tienen una respuesta dicotómica, nominal y ordinal, con las que se pretende indagar y tener una mirada más profunda de los aspectos examinados. Una vez contestada por parte de los pacientes, se efectuó un análisis de cada encuesta y se realizó también una valoración cualitativa de las respuestas.

La encuesta se diseñó especialmente para registrar aspectos de interés como:

- Historia de la enfermedad actual según síntomas referidos, y antecedentes patológicos personales y familiares.
- Principales síntomas psicosomáticos referidos.
- Resultados del tratamiento con terapia Su-Jok,

según la evaluación de los niveles de ansiedad de Cattell: muy elevada, elevada, promedio, inferior, normal, no ansiedad.

- Resultados del tratamiento de la ansiedad con terapia Su-Jok, expresado en semanas.
- Ciclo del tratamiento con terapia Su-Jok.

También registra algunas variables socio-demográficas, entre ellas, el sexo, la edad, la escolaridad, la ocupación.

Cuestionario de ansiedad de Cattell

Es un instrumento evaluativo, utilizado para medir la ansiedad en todos los servicios de Psicología de Cuba. El nivel de ansiedad en cada paciente se evaluó según el cuestionario de ansiedad de Cattell, así: muy elevada, elevada, promedio, inferior, normal, no ansiedad. Este cuestionario consiste en un formulario de 40 preguntas que se responden de tres posibles maneras según el criterio del encuestado. A través de ellas se obtiene una medida de la ansiedad general y particularidades de la personalidad. El cuestionario brinda como resultado los puntajes brutos y puntajes en ítems de los factores que se miden en esta prueba, de modo que se da el puntaje total en ítems y la interpretación psicológica.

A los pacientes con ansiedad seleccionados en la muestra, se les practicó una evaluación inicial (antes del tratamiento con Su-Jok), una evaluación intermedia (después de la primera y segunda semana de tratamiento con Su-Jok) y una evaluación final (después de la tercera y cuarta semana de tratamiento). Para aplicar el cuestionario, se seleccionó a 2 enfermeras (estudiantes de Psi-

ología), las cuales fueron entrenadas para la aplicación de la misma, lográndose así una mayor uniformidad en la aplicación del instrumento.

Terapia Su-Jok

La terapia Su-Jok se aplicó como único método terapéutico. Este trabajo se limitó a describir el sistema básico de correspondencia en la mano. Según la tradición china, se utilizó la mano derecha en la mujer y la izquierda en el hombre. El sistema descrito resultó muy útil para tratar la ansiedad. Se aplicó el esquema de ansiedad que se utiliza en la terapia Su-Jok, especialmente los puntos: psicossomático, cerebro, corazón. He aquí la localización de estos puntos en la mano: Psicossomático, se encuentra en el nudillo que está entre la primera y segunda falange del dedo pulgar; Cerebro, está ubicado en la falange distal del dedo pulgar. Corazón, se encuentra en la base de la mano del dedo pulgar, en línea recta.

Después de ubicar los puntos específicos que representan la parte dañada, se aplicó presión moderada con un puntero pequeño de punta roma, durante 3 minutos en cada punto. Este procedimiento se hizo con una frecuencia diaria, de lunes a viernes, durante 20 sesiones, evaluando a los pacientes antes del Su-Jok, después de la primera y segunda semana y al final de la tercera y cuarta semana de tratamiento, por una psicóloga capacitada para ello. Como se trata de una novedosa terapéutica en nuestro país, se explicó a los pacientes en qué consiste la misma, sus ventajas, su fácil aplicación, seguridad, la rapidez en el alivio de los síntomas y la carencia de efectos colaterales.

Los criterios de evaluación de la aplicación del tratamiento se establecieron a partir de dos variables:

La variable *efectividad del tratamiento con terapia Su-Jok* se evaluó según las siguientes definiciones operacionales:

- a. Alivio de los síntomas: mejoró la sintomatología, pasando a niveles de ansiedad que denotan menor ansiedad (de muy elevada a elevada; de elevada a promedio; de promedio a inferior; de inferior a normal; de normal a no ansiedad).
- b. No alivio de los síntomas: no mejoró la sintomatología. No modificación de los síntomas de ansiedad durante las cuatro semanas de tratamiento.

También se evaluó la variable *ciclo del tratamiento con terapia Su-Jok*, que se valoró según las siguientes definiciones operacionales:

- a. Siempre: asistieron de lunes a viernes.
- b. A menudo: 3 a 4 sesiones por semana.
- c. A veces: menos de 3 veces por semana.

RESULTADOS

La Tabla 1 muestra que en los pacientes estudiados predominó el sexo femenino (61%) sobre el sexo masculino (39%), siendo el grupo de 40 a 59 años el de mayor incidencia en ambos sexos, con un 55%. Estos resultados sugieren que la mayor cantidad de representantes del sexo femenino, pudiera deberse a la distribución demográfica de la población donde se realizó el mismo.

Tabla 1.
Resultados del tratamiento con terapia Su-Jok, según evaluación de la ansiedad

Edad	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino			
	No	%	No	%	No	%
20-39	9	6	15	10	24	17
40-59	31	22	49	34	80	55
60 y más	16	11	24	17	40	28
Total	56	39	88	61	144	100

En la Tabla 2 se aprecia que, antes del tratamiento con Su-Jok, los pacientes se distribuían en los niveles de ansiedad: muy elevada, elevada, promedio e inferior. También muestra esta tabla que ningún paciente se ubicó en los niveles de ansiedad normal ni en el nivel de no ansiedad. Además, del total de 144 pacientes, que representa el 100% de la muestra, el 91% presentó alivio de los síntomas de ansiedad luego del tratamiento con Su-Jok y, en concreto, los niveles de ansiedad inferior y promedio son los que presentaron mejor evolución.

Por otro lado, el 12%, que representa todos los pacientes con ansiedad inferior disfrutaban del alivio de los síntomas desde la evaluación intermedia. Por último, en la evaluación final, el 25% de los pacientes con ansie-

dad promedio se benefició con el alivio de los síntomas. Y solo 9% no presentó alivio alguno.

Tabla 2.
Resultados del tratamiento con terapia Su-Jok, según evaluación de la ansiedad

Semanas de tratamiento con Su-Jok	Resultados del tratamiento de ansiedad					
	Alivio de los síntomas		No alivio de los síntomas		Total	
	No	%	No	%	No	%
1era y 2da	107	74	-	-	107	74
3era y 4ta	24	17	13	9	37	26
Total	131	91	13	9	144	100

En la Tabla 3, se observa que el 91% del total de pacientes estudiados tuvo alivio de los síntomas de ansiedad después de cuatro semanas de tratamiento con terapia Su-Jok y, más específicamente, el 74% lo logró desde la 1ª y 2ª semana de tratamiento. Asimismo, el 17% tuvo alivio de los síntomas de ansiedad en la 3ª y 4ª semana de aplicado el tratamiento con la misma terapia, y solo el 9% no presentó alivio de los síntomas.

La Tabla No. 4 evidencia que 120 pacientes que asistieron *siempre* al tratamiento, y que representan el

Tabla 3.
Resultados del tratamiento de la ansiedad con terapia Su-Jok, expresado en semanas

Evaluación de ansiedad	Total de pacientes		Resultados del tratamiento con Su-Jok				Total			
	Evaluación Inicial		Evaluación Intermedia		Evaluación Final		Alivio de los síntomas		No Alivio de los síntomas	
Nivel	No	%	No	%	No	%	No	%	No	%
Muy Elevada	51	35	37	26	6	4	43	31	8	4
Elevada	40	28	28	19	7	5	35	23	5	5
Promedio	36	25	25	17	11	8	36	25	-	-
Inferior	17	12	17	12	-	-	-	-	-	-
Normal	-	-	-	-	-	-	17	12	-	-
No ansiedad	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	144	100	107	74	24	17	131	91	13	9

82% de la muestra, aliviaron los síntomas de ansiedad. Además, 7% de pacientes que acudieron *a veces* a recibir el tratamiento planificado no aliviaron los síntomas de ansiedad.

Tabla 4.
Ciclo de tratamiento con terapia Su-Jok

Ciclo del tratamiento	Resultado del tratamiento con terapia Su-Jok					
	Alivio de los síntomas		No Alivio de los síntomas		Total	
	No	%	No	%	No	%
Siempre	118	82	2	1	120	83
A menudo	12	9	2	1	14	10
A veces	-	-	9	7	9	7
Total	131	91	13	9	144	100

Fuente: Escuela Psicosocial

DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio muestran el predominio del sexo femenino con 61%. Esto concuerda con lo hallado por la Organización Panamericana de la Salud (2007), en cuyo estudio del problema reveló que las mujeres presentan un riesgo dos veces superior al de los hombres de padecer ansiedad. En el mismo sentido, el grupo de edad de 40-59 años es el de mayor incidencia en ambos sexos, lo que coincide con resultados similares que aparecen en los estudios realizados por Ortiz (2008) en su investigación con la terapia Su-Jok, utilizada en pacientes con alteraciones del soma. Esto puede relacionarse con el hecho de que las mujeres expresan más los malestares y manifiestan más la necesidad de superar tensiones para aliviar las dolencias. Concordamos también con Sosa (2003), quien plantea que en este grupo de edades aparecen los cambios relacionados con el climaterio y la menopausia, lo que puede aumentar

los síntomas de ansiedad en el sexo femenino y justificaría el ligero aumento de síntomas ansiosos en dicho sexo (Tabla 1).

Según esta investigación, los resultados del tratamiento con terapia Su-Jok, en los niveles de evaluación de la ansiedad de Cattell muy elevada, elevada, promedio, inferior, normal y no ansiedad, que se muestran en la Tabla 2, evidencian que el 91% de los pacientes presenta mejoría de los síntomas de ansiedad con el tratamiento con terapia Su-Jok, siendo la ansiedad inferior y promedio las que mejor evolución tienen, lo cual demuestra que los síntomas menos severos tienen mejor progreso. De alguna manera, esto **último** coincide con los resultados de Torrovella (1997), quien utilizó la medicina alternativa para tratar diferentes enfermedades, aún presentando cuadros más o menos severos. También coincide con un estudio efectuado en el área de salud del Policlínico Capri, Arroyo Naranjo, sobre la acupuntura en la cefalea migrañosa (Leiva, 2007).

En otro sentido, nuestro estudio revela que cuando se activa el sistema básico de correspondencia de la mano con Su-Jok, ocurre un comportamiento similar a otro sistema (ejemplo la auriculaterapia), ya que se estimulan los eficaces mecanismos autocurativos del organismo con resultados inmediatos y sorprendentes. Se denota así la efectividad del tratamiento con terapia Su-Jok empleada en el sistema de correspondencia de la mano. Todo parece indicar que el tratamiento de la ansiedad con esta técnica se fundamenta principalmente en la liberación de energía acumulada por los puntos cerebro, corazón y psicosomático, fundamentalmente.

Especial atención merecen los resultados del tratamiento de la ansiedad con terapia Su-Jok en relación con las semanas de tratamiento (Tabla 3). Se halló que el 74% de los pacientes ansiosos logró aliviar los síntomas desde la 1ª y 2ª semana de tratamiento, coincidiendo con Corrales (2008), quien encontró que el 35% de los sujetos de su investigación con terapia Su-Jok mejoró la ansiedad en 7 días de terapia y que el 30% lo logró desde la primera sesión.

Asimismo, los resultados de esta investigación son muy similares al estudio sobre bioenergética articular y electro magnetoterapia de Sosa (1997), como también de Park (1999). Los estudios de ambos investigadores apuntan a que el alivio de cualquier dolor y la recuperación de cualquier enfermedad están relacionados con fenómenos de desequilibrio energético. Todo ello en consonancia con la medicina tradicional asiática, a lo cual se adhiere esta investigación.

Otros autores que aplican la Medicina Natural y Tradicional (Guarch, 1993; Jayasuriya, 1995; Torrovella, 1997) manifiestan que se debe evitar el uso indiscriminado de medicamentos y sus reacciones adversas. Según Turetta (1997) y Park (1991), la ansiedad se puede curar, pero antes se deben establecer cuáles son los órganos y la función psíquica correspondiente que han sido afectados, lo cual concuerda con resultados del presente estudio. Por su parte, Madrid (1998) plantea que si tratamos al paciente y a la enfermedad del órgano afectado, el problema psíquico desaparecerá, lo cual se ajusta a lo planteado por Park (2003).

Con relación al ciclo de tratamiento (Tabla 4), en

este trabajo llama la atención que el 82% de los pacientes que asistió *siempre* al tratamiento planificado experimentaron alivio de los síntomas de ansiedad. En oposición a esto, solo el 7% que asistió *a veces* al tratamiento no alivió sus síntomas, lo que coincide con lo encontrado por Acosta, Hernández, Sabatés y Valdés (2007).

Estos resultados también reafirman lo planteado en la literatura consultada por Urgellés (2003) y Arencón, Llobet, Moreno, Nicolau, Rayo y Romeu (2004), quienes plantean que no basta con una selección correcta de los puntos a tratar, sino que también debe haber una estimulación adecuada y mantener la disciplina en el tratamiento.

Se concluye, por último, que la terapia Su-Jok, aplicada en pacientes ansiosos, logró aliviar los síntomas de ansiedad, incluso desde las primeras dos semanas de tratamiento, siendo los niveles de ansiedad inferior y promedio los de mejor evolución. Se alcanzaron mejores resultados en los pacientes que asistieron siempre al tratamiento y se desarrollaron los estilos terapéuticos en el área de salud.

REFERENCIAS

Acosta, A. N., Hernández, T. N., Sabatés, A. A. & Valdés, M. P. (2007). Uso del Su-Jok en la periartrosis escapulo humeral en una Sala de Rehabilitación Integral del Estado Barinas. *Revista MediCiego*. Recuperado el 11 agosto 2009 de <http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/index.html>

- Arencón, A., Llobet E., Moreno, C., Nicolau, M., Rayo, F. & Romeu, E. (2004). Escalas de valoración. *Revista Electrónica* accurauhd.com. Recuperado el 6 enero 2009 de http://www.accurauhd.com/doc_escalas.html
- Asociación Española de Terapia Su-Jok (s.f.). *El SuJok*. Recuperado el 14 junio 2009 de <http://www.sujokhispania.com/elsujok.html>
- Atwood, T. (2000). Bosquejo histórico de la medicina tradicional china. *Rev. New Time*, 74(2) - 14-9.
- Bermúdez, E. (2001). *Curso Básico de SuJok*. Material de Estudio, comunicación personal.
- Bossy, J. (2001). *Bases neurobiológicas de la reflexoterapia*. Barcelona: Masson.
- Corrales, O. (2008). *Terapia SuJok en pacientes con ansiedad, atendidos en consulta en el Centro Comunitario de Salud Mental de Arroyo Naranjo*. Tesis de Magister no publicada en Medicina Natural y Bioenergética, Facultad de Ciencias Médicas “Julio Trigo López”, Ciudad de La Habana, Cuba.
- García, R. (2001). *Terapias de los Hologramas*. Material de Estudio, Comunicación personal, Venezuela.
- Guarch, J. (1993). Etiología, exploración y diagnóstico en medicina tradicional China. *Natural medicatrix*, 21, 9-34.
- Jayasuriya, A. (1995). *Clinical Acupuncture*. India: Kuldeep jain.
- Leiva, E. (2007). *Analgesia Acupuntural en la Cefalea Migrañosa*. Policlínico Capri. Arroyo Naranjo. Tesis para optar al Título de Máster, Facultad de Ciencias Médicas “Julio Trigo López”. La Habana, Cuba.
- Madrid, J. (1998). *La acupuntura*. Madrid: LIBSA.
- Mejías, L. & Serrano, P. (2003). *Enfermería en Psiquiatría y Salud Mental*. Madrid: Valencia.
- Organización Panamericana de la Salud (2007). *Participación de la comunidad en la salud y el desarrollo de las Américas*. Análisis de estudio de casos seleccionados. La Habana: Publicación Científica.
- Ortiz, P. (2008). *Efectividad del tratamiento con terapia SuJok en enfermedades del aparato locomotor*. Tesis para optar al Título de Máster, Universidad de Guantánamo, Cuba.
- Park, J. W. (1991). Curso de Correspondencia. Nivel Básico. *Terapia Su-Jok*. España: Asociación Andaluza.
- Park, J. W. (1999). *Acupuncture Toda*. Recuperado el 12 mayo 2010 de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22375691>
- Park, J. W. (2003). *Asociación Internacional de Acupuntura Su-Jok*. Recuperado el 28 mayo 2010 de <http://www.eumed.net/libros/2008b/418/>
- Philip, O. (s.f.). *Terapia Su-Jok. Terapias-Asociación el despertar*. Recuperado el 18 enero 2010 de <http://www>.

vidaydespertar.com/Terapias%20%20Vida%20y%20Despertar.html

- Puchol, E. D. (2003). Los trastornos de ansiedad: la epidemia silenciosa del siglo XXI. El impacto real de los trastornos de ansiedad. *Revista Psicología Clínica/Psicoterapia*. Recuperado el 23 diciembre 2009 en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/area4-psicologia-clinica-psicoterapia.html>
- Sosa, U. (1997). *Manual de Bioenergética Articular y Electro magnetoterapia*. Tesis de Magister no publicada, Universidad de Camagüey, Cuba.
- Sosa, U. (2003). *Manual Diagnóstico y Terapéutico "Su-Jok" en afecciones del Aparato Locomotor*. Camagüey: Editorial Academia.
- Torrovella, T. (1997). Tratamiento de la acupuntura de acuerdo con el síntoma. *Rev. Cubana. Medicina General Integral*, 12 (2), 166-88.
- Turetta, A. (1997). *Guía de la medicina tradicional china*. Barcelona: Editorial de Vecchi.
- Urgellés, A. (2003). *La Acupuntura. Teoría y puntos*. Caracas: Editorial Pomaire.