



## **El holograma "Su Jok" como alternativa en la Atención Primaria de Salud**

Autores: Dra. Rachel Ulloa Pérez<sup>1</sup>, Dra. MSc. María Eugenia Pérez García,<sup>2</sup> Dra. Lidia Arlaes Yero Nápoles,<sup>3</sup> Dra. MSc. Martha M. Bravo Rodríguez,<sup>4</sup> Especialista de 2do grado en EGI.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Residente de primer año de Medicina General Integral. Policlínico Docente del Área Centro de Sancti Spiritus.

<sup>2</sup>Especialista de 2do grado en EGI. Policlínico Docente del Área Centro de Sancti Spiritus.

<sup>3</sup>Especialista en MGI. Policlínico Docente del Área Centro de Sancti Spiritus.

<sup>4</sup>Especialista de 2do grado en EGI. Policlínico Docente del Área Centro de Sancti Spiritus.

Forma de contacto: [pitufina1991@nauta.cu](mailto:pitufina1991@nauta.cu)

### Resumen

En la técnica del holograma Su Jok contiene una serie de puntos analógicos, que representan el órgano enfermo y que su estimulación puede producir alivio y hasta curación de la afección que aqueja al paciente. Objetivo: Describir la técnica del holograma de la mano por considerarlo más sencillo y efectivo en la disminución de dolores agudos y crónicos en la práctica médica actual de la Atención Primaria de Salud. Métodos: análisis-síntesis y análisis documental. La falta de medicamentos y escasos de los mismos son una realidad a la que se enfrentan los médicos de la familia en la asistencia médica. El alivio del dolor causado ya sea de una patología aguda o crónica es el principal motivo de consulta de los pacientes, donde el método de la acupuntura de Su Jok, es suficiente para hacer frente al dolor mediante la correcta localización y los estímulos en los puntos analógicos en la mano. Los colores en la holografía juegan un papel importante al combinarlo con esta terapéutica. Resultados: La aplicación del método terapéutico Su Jok demostró que es fácil de aprender, puede ser aplicado por el propio paciente en su casa, es un medio libre de costo y efectivo en el alivio del dolor. Conclusiones: En los tiempos actuales que vive la nación cubana la terapéutica del holograma Su Jok es una alternativa para el alivio del dolor en los pacientes con enfermedades agudas y crónicas en la Atención Primaria de Salud.

Palabras clave: SU JOK, DOLORES, ASISTENCIA MÉDICA.



## Introducción

Existen zonas en el cuerpo humano en las que, holográficamente, está todo el organismo representado. En Acupuntura se les llama a estas zonas microsistemas y así tenemos la oreja, lengua, iris, pies y manos.

Por ejemplo, el cuerpo tiene 5 apéndices: 4 extremidades y la cabeza; la mano tiene 5 apéndices, los dedos. Si estamos de pie, 4 extremidades apuntan hacia el suelo y una, la cabeza, apunta en sentido diferente; en la mano, al abrirse, 4 dedos apuntan hacia abajo y el pulgar, en otro sentido. Las 4 extremidades tienen 3 segmentos, por ejemplo, muslo, pierna y pie; los dedos que representan esas extremidades tienen 3 segmentos las falanges, y el pulgar, que representa la cabeza y el cuello, tiene también 2 segmentos o falanges.

El Dr. Rafael García Chacón, Presidente de la Asociación Latinoamericana de Medicina Natural y Tradicional, plantea que 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.

Hasta el momento, lo que sí sabemos es que el holograma contiene una serie de puntos analógicos, que representan el órgano enfermo y que su estimulación puede producir alivio y hasta curación de la afección que aqueja al paciente.

La fisiopatología más probable sería que al actuar sobre los puntos holográficos, se estimula el sistema nervioso autónomo y el sistema de defensa orgánico.

En la técnica del holograma, llamada Su Jok que quiere decir "mano pie", utilizamos, fundamentalmente, las regiones de las manos y los pies pues son las que más fácilmente representan el cuerpo humano. Por lo que se traza como objetivo: Describir la técnica del holograma de la mano por considerarlo más sencillo y efectivo en la disminución de dolores agudos y crónicos en la práctica médica actual de la Atención Primaria de Salud.

## Desarrollo

Como parte de la situación actual global que se vive por la pandemia del Covid-19 y el fuerte bloqueo económico y financiero por el que atraviesa Cuba, ya no teniendo



solamente en cuenta el Lineamiento 158 de la política económico-social del país, aprobada en el VI Congreso del Partido Comunista de Cuba que indica “prestar la máxima atención al desarrollo de la Medicina Natural y Tradicional”, se hace hoy más necesario que nunca acudir a técnicas milenarias de la medicina natural y tradicional que no dejan de tener efecto en la salud del hombre. La falta de medicamentos y escases de los mismos son una realidad a la que se enfrentan los médicos de la familia en la asistencia médica.

El alivio del dolor causado ya sea de una patología aguda o crónica es el principal motivo de consulta en la atención primaria de salud, tanto en el consultorio como en el cuerpo de guardia. Siempre que no se trate de una urgencia médica, se podrá acudir a la técnica del holograma Su Jok, teniendo en cuenta principios de la ética médica, la no maleficencia y la beneficencia. Ya que como médicos siempre debemos dar una opción terapéutica accesible al paciente.

En el Consultorio Médico de la Familia # 3, perteneciente al Policlínico Docente del Área Centro de Sancti Spiritus, ante tal problemática se puso en práctica la técnica terapéutica del holograma Su Jok en algunos pacientes con dolencias agudas y crónicas. Una vez que a los pacientes en consulta se les explicó la técnica según el dolor que ellos presentaban, se les citó en el plazo de una semana para asistir a la sala de espera del consultorio y comprobar la efectividad de dicha terapia alternativa de la medicina natural y tradicional, cumpliendo siempre con las medidas higiénico sanitarias para la prevención del Covid 19. El resultado fue positivo pues la mayoría manifestaron que mejoraron en gran medida su dolencia sirviendo esta práctica para demostrar la efectividad del holograma Su Jok como tratamiento en la Atención Primaria de Salud.

Los estímulos a utilizar en los puntos analógicos en la mano pueden ser la presión, punción, masaje, calor o frío. Es de vital importancia localizar adecuadamente los puntos sobre los que se trabajará y no dejar de buscar hasta que se localice el punto específico. Se debe convencer al paciente que el dolor que va a sentir al presionar el punto preciso va a ser por muy poco tiempo y que tiene la gran ventaja de suprimir casi por completo la sintomatología desde la primera sesión.

Cuando presionamos el punto más adecuado solemos sentir sensaciones como entumecimiento, corrientazos eléctricos, calor o frío en la zona analógica en la que



trabajamos. Algunos pacientes también desarrollan sensaciones generales de calor o de sudoración.

Si encontramos muchos puntos dolorosos es posible que estemos usando mucha presión para la sensibilidad individual del paciente, y si no los encontramos, es posible que la presión sea muy baja.

Si la zona dolorosa en el holograma es muy amplia, podremos tratar los dos puntos dolorosos más distantes que den una respuesta de sensaciones que nos muestran que allí obtendremos resultados. Los puntos analógicos a tratar tienen ciertos signos que permiten identificarlos. El más importante ya fue descrito: dolor a la presión, pero también pueden haber otros, como cambios de coloración de la piel, hundimientos o protuberancia en la misma.

La base fundamental de este método es buscar el punto adecuado: el 90% del esfuerzo debe estar dedicado a localizar el punto exacto y el 10% restante en actuar sobre dicho punto hasta lograr alivio de la sintomatología del paciente. Debemos estar conscientes de que el hecho de que desaparezca la sintomatología no implica, necesariamente, la curación del paciente; el punto debe continuarse estimulando durante varios días hasta que desaparezca el dolor al presionarlo. Los puntos analógicos deben ser reestimulados periódicamente: en las enfermedades agudas cada 3 - 5 veces al día y en las crónicas 3 veces al día, según su gravedad, hasta que el dolor desaparezca. Es entonces cuando pudiéramos pensar en la curación de la patología que afectaba al enfermo.

#### Analogías entre la mano y el cuerpo

Cabeza y cuello ----- Dedo pulgar

Índice y meñique ----- Miembros superiores

Miembros inferiores ----- Medio y anular

Posición más alta = cabeza ----- Pulgar más alto

Brazos y piernas abajo ----- Índice al meñique abajo

Miembros 3 partes ----- Dedos 3 falanges



Cabeza y cuello 2 partes ----- Pulgar 2 falanges

Cerebro comanda cuerpo ----- Pulgar comanda mano

Columna parte posterior ----- Columna dorso mano

Yang parte post cuerpo ----- Yang dorso mano

Yin parte anterior cuerpo ----- Yin palma mano

Los ovarios se localizan en dos pequeñas depresiones que se encuentran en la palma de la mano por encima de las articulaciones metacarpofalángicas de los dedos medio y anular. Entre estas dos depresiones se observa, principalmente en la mano derecha, una prominencia alargada que termina justo entre los dedos mencionados y corresponde al útero. Los genitales femeninos se encuentran representados en la región palmar entre los dedos medio y anular.

Los riñones se encuentran representados en la parte más proximal de los espacios comprendidos entre el segundo y tercer metacarpianos y entre el cuarto y el quinto metacarpianos, en la cara dorsal de la mano derecha para las mujeres e izquierda para los hombres. Se estimulan, no sólo cuando existe alguna patología renal, sino cuando se requiera apoyar energéticamente otra patología, especialmente de la columna vertebral.

La próstata se localiza en la cara dorsal de la mano izquierda, en el pliegue situado entre los dedos medio y anular. Se presiona de forma modulada profundamente en dirección al centro de la mano. Por lo general es bastante doloroso en las afecciones prostáticas en hombres de más de 50 años. El mayor dolor ocurre la primera vez, después la molestia, que dura alrededor de un minuto, es más soportable. Muy efectivo en las hiperplasias prostáticas.

Holograma y color

También el color es de gran utilidad en Terapia Holográfica. Se ha logrado demostrar mediante experimentación que los colores tienen una acción benéfica en el Su Jok al igual que otras aplicaciones de Medicina Natural y Tradicional. Cuando estimulamos un



punto lo coloreamos con el color que corresponda a su afección. Por ejemplo, el negro y el azul se utilizan en afecciones agudas y subagudas y el rojo y naranja en las afecciones crónicas.

Color negro:

- Color frío.
- Tiene acción antiinflamatoria.
- Es antiséptico (procesos agudos, acné)
- Se utiliza en enfermedades agudas.
- Es útil en los Síndromes Yang.

Color azul:

- Provoca enfriamiento, similar al negro.
- Se utiliza en casos donde el negro no funciona bien.
- También en pacientes con procesos inflamatorios subagudos de etiología Yang.

Color rojo:

- Produce calor.
- Se utiliza en procesos crónicos severos: diabetes del adulto, infecciones respiratorias crónicas.

Color naranja:

- Es un color activador.
- Produce calentamiento similar al rojo.
- Se utiliza en procesos crónicos moderados y en las insuficiencias de gravedad moderada.

Color verde:

- Es un color regulador.
- Se utiliza en las alergias y en las hernias discales.
- Empeora los procesos bronquiales.



Color blanco:

- Es un color tonificante.
- Se utiliza en procesos de debilitamiento.
- Puede acompañar a la estimulación del timo.

Color carmelita:

- Es un color secante.
- Se utiliza en procesos exudativos.

Color amarillo:

- Produce humedad.
- Es un color sedante.
- Se utiliza en los procesos bronquiales con tos y expectoración.
- Se colorea de amarillo la zona de la mano correspondiente a los pulmones.

Color violeta:

- Se utiliza, fundamentalmente, para el insomnio.
- Se colorea de violeta la zona correspondiente a la cabeza.

Queremos destacar la relación de la utilidad de los colores en el holograma con las personas fumadoras, pues la mayoría de los casos de los pacientes adictos al tabaco cuando reconocen el daño que este les ocasiona y deciden dejarlo, refieren que les resulta imposible abandonar el hábito, una alternativa sería colorear de amarillo la zona de la mano correspondiente a los pulmones, lo que quitará el deseo de fumar. En otros casos los pacientes dicen que el fumar los relaja por lo que hasta en las madrugadas al no conseguir el sueño, despiertan y fuman, en este caso el color violeta en la zona correspondiente a la cabeza es sedante e induce al sueño.

En general el método terapéutico Su Jok tiene entre sus ventajas que es fácil de aprender por su forma analógica de aplicarse, no es necesario aprenderse los puntos de memoria como en la acupuntura, puede ser aplicado por el propio paciente en su casa, es un



medio muy económico y efectivo de terapéutica. Además su efectividad se demuestra en breves segundos o minutos, desde la primera sesión de tratamiento.

### Conclusiones

En los tiempos actuales que vive la nación cubana de falta de medicamentos y escases de los mismos, la terapéutica del holograma Su Jok es una alternativa para el alivio del dolor en los pacientes con enfermedades agudas y crónicas en la asistencia médica que se brinda en la Atención Primaria de Salud. Los métodos de la acupuntura de Su Jok, son suficientes para hacer frente a dolor en nuestro cuerpo mediante los estímulos en los puntos analógicos en la mano, siendo de vital importancia localizar adecuadamente los puntos sobre los que se trabajará y combinarlos con los colores, para un mayor resultado en el alivio de patologías.

### Recomendaciones:

Motivar a los profesionales de la salud para hacer extensiva la aplicación de la técnica terapéutica "Holograma Su Jok" como alternativa de tratamiento en las consultas de la Atención Primaria De Salud, donde los pacientes sentirán alivio a sus dolencias y continuarán teniendo días felices en su vida cotidiana, mejorando en gran medida su calidad de vida.

### Referencia bibliográfica

- Sosa Salinas U. Manual diagnóstico y terapéutico "Su Jok" en afecciones del aparato locomotor. Instituto Superior de Ciencias Médicas "Carlos J. Finlay". Cuba; 2002.
- N.V.BORISOVA. Uso de la acupuntura de Su Jok para el tratamiento de la úlcera duodenal, Academia de Su Jok, Clínica no. 3. Moscú; 2008.
- Guía para la prescripción de productos naturales. 2013.
- MINSAP Programa Nacional para el desarrollo y generalización de la medicina natural y tradicional, Ciudad de la Habana, 1996.
- Diaz Mastellari, M. (2010): El manejo de las urgencias en medicina tradicional china. Diagnóstico y tratamiento. Disponible en: [http://www.Sld.Cu/galerías/ppt/sitios/mednat/el manejo de las urgencias en medicina tradicional.Ppt](http://www.Sld.Cu/galerías/ppt/sitios/mednat/el_manejo_de_las_urgencias_en_medicina_tradicional.Ppt) [citado enero 2010].



- Cabana Salazar, Jose Antonio y Roberto Ruiz Reyes (2004): Analgesia por acupuntura. Rev. Cub. Med. Mil. Vol. 33, no. 1

(Anexos)



