##### Universidad de Ciencias Mèdicas Holguìn

##### Policlìnico Alcides Pino Bermùdez

##### Noviembre 2024

##### Título: Efectividad de la terapia Su-Jok en el tratamiento del dolor por espolón calcàneo

##### Autores: 1\_Alef Arias Almenares

##### Especialista en MGI

##### 2\_Yiset Cobas Vallejo

##### Especialista en MGI

##### 3-Alberto Pèrez Serrano

##### Licenciado en Cultura Fìsica y Deporte

##### 

##### Resumen

##### Se realizo una intervención terapéutica en 46 pacientes con dolor por espolón calcàneo seleccionadas aleatoriamente, quienes fueron tratadas en la sala de rehabilitación del policlìnico Alcides Pino Bermùdez en el perìodo de marzo 2024 - octubre 2024 con el objetivo de evaluar la efectividad de la terapia Su-Jok.

##### Se conformaron 2 grupos, uno de control que recibiò el tratamiento convencional y uno de estudio que se le aplicó la terapia Su Jok. Pudo concluirse que esta sì es efectiva para el alivio del dolor por espolón calcàneo.

##### Introducción:

##### El espolón calcàneo es una de las afecciones ortopédicas con màs incidencia en el mundo actual. Se debe a una irritación de la inserción de un tejido fuerte (fascia plantar) en el hueso del talón (calcàneo), este tejido soporta el arco del pie y cuando la inserción se inflama puede desarrollarse una condición crónica , dolorosa e invalidante. El dolor se debe a la tracción de la fascia plantar sobre el periostio con presencia de espolón calcàneo en las radiografìas o sin ellas, es decir, una protuberancia òsea en el calcàneo, calcificaciòn producida por inflamación crónica de la fascia plantar(que es un conjunto de tendones y tejidos fibrosos) que se inserta en el talón y se une con la base de los dedos.

##### Generalmente se observa en afecciones que sobrecarguen estos tejidos como el sobre peso, el pie plano, contracción del talón de aquiles, y mujeres con pies lagos y estrechos.

##### Comúnmente es un dolor màs severo al levantarse de la cama y dar los primeros pasos, y disminuye en cierta medida con la actividad por la distención de la fascia y reaparece con el descanso, el tratamiento generalmente se basa en el reposo del miembro, tratamiento con òrteis como colocar un parche en el tacón del zapato para cambiar el peso del cuerpo hacia adelante, la aplicación de calor local, làserterapia, magnetoterapia, ultrasonido terapéutico, kinesioterapia, masaje con hielo, calzados adecuados blando y amplio, férulas, fármacos como antiinflamatorios orales, inyección de corticoides y anestésicos locales, incluso cirugía( rara vez usado ya que no produce una curación completa y puede traer complicaciones secundarias).

##### Generalmente estos métodos terapéuticos son costosos y ameritan muchos meses de tratamiento por lo que escogí la terapia Su-Jok para ver los resultados positivos en menor tiempo y sin gastos de recursos.

##### La terapia Su-Jok es un método terapéutico utilizado para primeros auxilios y enfermedades comunes con aplicación de las plantas de los pies y la palma de las manos basados en la reflexologìa y la acupuntura, que tiene su origen en la medicina tradicional China creado por el profesor Park Jae Woo en la década de 1970-1980, la palabra Su significa mano en coreano y Jok significa pie. Se basa en las características del cuerpo donde existe cierta correspondencia entre la totalidad del cuerpo y cada una de sus partes.

##### Su técnica consiste en estimular manos y pies mediante la combinación de la acupuntura y tratamientos como la moxibustión y acupresión.

##### Por ejemplo el cuerpo tiene 5 apèndices, 4 extremidades y la cabeza, la mano tiene 5 apéndices, los dedos. Si estàs de pie 4 extremidades apuntan hacia el suelo y la cabeza en sentido contrario, en la mano los 4 dedos apuntan hacia abajo y el pulgar en otro sentido. La cabeza rige al cuerpo, lo mismo ocurre con el pulgar que rige la mano, las extremidades tienen 3 segmentos al igual que los dedos, al igual que el pulgar que tiene 2, cabeza y cuello. Los estìmulos a utilizar en los puntos analògicos pueden ser la presiòn, punción, masajes, calor o frìo.

##### Esta técnica ha resultado ser muy efectiva con solo el estímulo directo en el paciente ademàs de no tener complicaciones ni efectos secundarios y se puede utilizar al unìsono con otros tratamientos. Es un sistema simple, seguro y eficaz con rapidez en lograr resultados excelentes, si se aplica correctamente el efecto se logra en minutos e incluso en segundos.

##### Presentación de caso:

##### Debido a la alta incidencia del espolòn calcàneo en el policlìnico Alcides Pino Bermùdez del municipio Holguín, provincia Holguín, en el perìodo de marzo a octubre del 2024 se decidió realizar un estudio de intervención terapèutica con un total de 46 pacientes con dolor por esta afección, se tomó consentimiento informado de los pacientes a estudiar de manera voluntaria para valorar la eficacia de esta modalidad terapéutica externa.

##### Se tomaron 2 muestras, un grupo control con tratamiento convencional y un grupo estudio con terapia Su-Jok de manera aleatoria.

##### Tratamiento convencional:

##### Ibuprofeno tableta de 400 mg, 1 tableta cada 8 horas por 7 dìas

##### Ultrasonido terapèutico 6 J/m2

##### Magneto terapia local

##### 1 sección diaria hasta 10 secciones

##### Terapia Su-Jok, basàndose en la teorìa del Yin-Yan, lado derecho Ying para el sexo femenino y el izquierdo Yan para el sexo masculino, se localiza el punto calcàneo: un poco por detràs del centro del pulpejo de los dedos medio y anular, presionar hasta observar disminución del dolor.

##### Punto hipófisis: en el centro del pulpejo del pulgar y se realiza el mismo procedimiento.

##### Punto ansiolìtico: a nivel de la articulación de la falange distal del dedo pulgar con igual procedimiento.

##### Punto riñón: parte màs proximal de los espacios comprendidos entre el segundo y tercer metacarpiano y entre el cuarto y quinto metacarpiano de la cara dorsal d la mano derecha en mujeres y la izquierda en hombres realizando digitopresión de 8 a 9 am.

##### Luego con semilla y esparadrapo cambiados diariamente hasta que deje de sentir dolor con un total de 15 sesiones obtenièndose resultados satisfactorios y no satisfactorios, teniendo en cuenta las variables secundarias edad, síntomas, alivio del dolor y nivel de satisfacción

##### Tècnica: Se localiza el punto doloroso en la zona de la mano que corresponde al òrgano afectado y se presiona durante un minuto después de comprobar el punto se puede colocar la semilla de cardosanto y se cita al paciente para dentro de 3 dìas y valorar evolución.

##### Resultados:

##### Tabla 1

| Grupo etario | Grupo de estudio | % | Grupo de control | % |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20-24 | 2 | 8,69% | 2 | 8,69% |
| 25-29 | 3 | 13,04% | 3 | 13,04% |
| 30-34 | 4 | 17,39% | 3 | 13,04% |
| 35-39 | 3 | 13,04% | 4 | 17,39% |
| 40-44 | 2 | 8,69% | 5 | 21,73% |
| 45 y màs | 9 | 39,13% | 6 | 26,08% |
| Total | 23 | 100% | 23 | 100% |

##### 

##### En esta tabla podemos observar que la edad que predomina en ambos grupos es la de mayores de 45 años, en el grupo de estudio representa un 39,13% y en el grupo control un 26,08%

##### Tabla 2

| Signos y síntomas | Grupo de estudio | % | Grupo control | % |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dolor | 23 | 100% | 23 | 100% |
| Edema | 20 | 86,9% | 22 | 95,6% |
| Marcha Antàlgica | 23 | 100% | 23 | 100% |

##### En esta tabla se puede observar como la sintomatologìa predominante en ambos grupos fue dolor y marcha antàlgica

##### Tabla 3 Respuesta al tratamiento

|  | Grupo de estudio |  | Grupo Control |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Curado | 20 | 86,95% | 17 | 73,91% |
| Mejorado | 3 | 13,04% | 5 | 21,73% |
| Igual | 0 | 0 | 1 | 4,34% |

##### En esta tabla podemos observar como en el grupo de estudio se curaron completamente 20 pacientes para un 86,95% mientras en el grupo control se curaron 17 para un 73,91%, mientras en el grupo control 1 paciente que representa el 4,34% no tuvo mejorìa con el tratamiento.

##### Podemos concluir que en ambos grupos predomina la edad de mayor de 45 años, que el síntoma principal en ambos grupos es el dolor y la marcha antàlgica, que con terapia Su-Jok se curaron 20 pacientes, mejoraron 3 y ninguno se quedó igual. Se puede concluir que la terapia Su-Jok es un método eficaz en la curación del dolor por espolòn calcàneo, de fácil aplicación y con una pronta recuperación.

##### REFERENCIAS BIBBIBLIOGRAFICAS

##### Chelala Friman CR, Legrá Chelala AS. Terapia Su Jok. Generalidades [internet]. 2016 [citado 2021 Jun 21]. Disponible en: files.sld.cu/uvs/files/2016/03/terapia-su-jok-generalidades.pdf

##### Chelala Friman CR, Legrá Chelala AS, Aguilera Batallán NR. Enseñanza de la reflexología Su Jok y su relación con la anatomía del sistema osteomioarticular. En: Primer Congreso Virtual de Ciencias Básicas Biomédicas en Granma [internet]. 2020 [citado 2021 Jun 21]. Disponible en:

##### <http://cibamanz2020.sld.cu/index.php/cibamanz/cibamanz2020/paper/download/392/199>

##### 3\_http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1817-59962019000300014

##### 4\_ Rodríguez Rodríguez Ad, Abreu Mendoza Y, Fidel Cruz E, Torres Castañeda Y.

##### Terapia Su-Jok en pacientes con diagnóstico de cervicalgia. Revista Cubana de Tecnología

##### de la Salud [Internet]. 2018 [citado 25 Feb 2020];9(3):[aprox. 7 p.]. Disponible en:

##### http://www.revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/1274.

##### 5\_ Sosa Salinas U. Manual diagnóstico y terapéutico "su jok" [Internet]. Camagüey :

##### Instituto Superior de Ciencias Médicas; 2002 [citado 25 Feb 2020]. Disponible en:

##### http://www.piramicasa.es/GRATIS/manual-diagnostico-tratamiento-su-jok.htm.

##### 6\_Manual de: Su Jok Fácil Terapia que combate el dolor [Internet]. [citado 25 Feb 2020].

##### Disponible en: https://docplayer.es/12243562-Manual-de-su-jok-facil-terapia-que-combate- el%20dolor.html.

##### 7\_Nieto M. Mapas, libros, videos e info mcrosistema Su Jok. Esencial Natura [Internet]. Abr 2013 [citado 25 Feb 2020]. Disponible en: http://www.esencialnatura.com/mapas-libros- videos-e-info-mcrosistema-su-jok/

##### 8\_CIM Formación Blog.¿En qué consiste la terapia Su Jok?, 2015 Ago 13 [citado 25 Feb

##### 2020]. [Internet]. Disponible en: https://www.cimformacion.com/blog/salud-y-bienestar/en- que-consiste-la-terapia-su-jok/

##### 9\_Pérez Batista AC, Hernández Soutelo L, Licea Vargas I, Wanton Prince E. La terapia

##### Su Jok y el automasaje como alternativa de la sacrolumbalgia en mujeres. Revista Digital

##### Buenos Aires [Internet]. 2013 Jun [citado 25 Feb 2020];18(181):[aprox. 1 p.].

##### Disponible en: https://www.efdeportes.com/efd181/la-terapia-su-jok-y-el-automasaje-de- sacrolumbalgia.htm

##### 10\_Acupuntura Su Jok en las Afecciones del Sistema Osteomioarticular en la formación

##### del estudiante de quinto año(2023)

##### https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://convencioncalixto2023.sld.cu/index.php/calixto/2023/paper/download/66/20&ved=2ahUKEwj-iOP0ptaJAxXfRDABHbiFMZgQFnoECBMQAQ&usg=AOvVaw2eKQ1SF8C5BwJ7LbdFWHvk