

# Cuidado de Enfermería y terapia del color como medio de liberación de energías en dolor de espalda

*Nursing care and color therapy as an alternative for releasing energies in back ache*

IVÁN RICARDO MARTÍN MUÑOZ<sup>1</sup>  
ANDREA ORTÍZ MEDINA<sup>2</sup>

## Resumen

**E**ste estudio cuasiexperimental tiene como objetivo general, complementar el cuidado de enfermería con cromoterapia en la atención a personas que presentan dolor de espalda y así comprobar su efectividad en esta alteración de salud. Para tal fin se aplicaron dos técnicas: imposición de manos y filtros de color realizados de forma práctica.

Este estudio se desarrolló en la Unidad Primaria de Atención del barrio Asunción Bochica, Bogotá, se captó población entre 20 y 60 años, que presentaran dolor de espalda y no requirieran tratamiento especializado o cirugía.

El 99% de la población manifestó disminución del dolor después de la primera consulta; el área física más afectada por dolor fue la lumbar (32%) ocurriendo con mayor frecuencia en mujeres. Con este estudio se logró mostrar cómo el cuidado de enfermería se puede complementar con técnicas de tipo alternativo y generar beneficios para el usuario y rentabilidad para los servicios de salud, al ser una práctica de bajo costo y gran efectividad.

Palabras clave: *terapia del color, dolor, cuidado de enfermería, autocuidado.*

## Abstract

**T**his quasi experimental survey has as general purpose to combine the nursing care with color therapy in the assistance given to people who suffer from back ache, and therefore to prove its effectiveness in this health alteration. Two different techniques were applied: hands imposition and color filters which were given in a practical way. This survey was developed in the "Unidad Primaria de Atención" (Primary Care Unit) of the "Bochica" neighborhood in Bogotá. It was taken a population between 20 and 60 years old who had back ache and did not need surgery or specialist treatment.

99 percent of the population showed pain diminution after the first appointment; the area most compromised of all was the lumbar area (32%) mainly in women.

It was possible to show with this survey how nursing care can be complemented with palliative techniques. It also showed that it is possible to generate benefits for the patient and low cost- benefits for health services given the fact that these techniques are not expensive and are high effective practices.

Key words: *color therapy, pain, nursing care, self care.*

<sup>1</sup> Enfermero, Universidad Nacional de Colombia. Coordinador de Promoción y Prevención, Coomeva EPS.

<sup>2</sup> Enfermera Universidad Nacional de Colombia. Coordinadora Proyecto Educación Sexual Reproductiva, Universidad Nacional de Colombia y localidad de Engativá, omedandrea@hotmail.com

## INTRODUCCIÓN

Los colores han ocupado un papel importante en la vida del ser humano por millones de años, sin embargo la existencia de los colores ha sido relegada únicamente a fines de decoración y etiqueta en nuestra cultura occidental, mientras que en la cultura oriental los colores han sido usados por siglos como una forma de medicina, para restablecer y mantener en equilibrio los campos energéticos del cuerpo humano y conservar así un buen estado de salud, teniendo en cuenta que los colores actúan a nivel físico, emocional, espiritual y mental.

Enfermería al brindar el cuidado orientado a la recuperación de la salud del usuario que consulta por dolor, se motiva a mantenerse actualizado sobre tecnología, tratamientos farmacológicos y técnicas complementarias para el manejo del mismo, con el fin de planear y realizar actividades de cuidado con base en los principios de integralidad, individualidad, dialogicidad, calidad y continuidad, para garantizar la recuperación del bienestar.



## METODOLOGÍA

Para este estudio se realizaron las siguientes actividades:

- Selección de población a través de médico general y enfermera en la UPA Asunción Bochica.
- Aplicación de criterios de inclusión:
  - Edad: entre 20 y 60 años.
  - Evaluación médica donde se determina el tipo de intervención con Enfermería o si es necesaria la intervención con el especialista.
- Consulta de Enfermería aplicando el proceso de Enfermería haciendo énfasis en los siguientes puntos:
  - Valoración de sintomatología y aplicación de escala de dolor.
  - Cromoterapia como componente de las intervenciones de Enfermería.
  - Nuevamente se valora la sintomatología y se aplica la escala de dolor.

– Actividades para realizar en casa y asignación de cita.

- Criterios para la finalización del tratamiento:
  - Haber asistido a cuatro o más citas.
  - Disminución del dolor durante dos consultas seguidas, según la escala de valoración del dolor con la escala del dolor de 0 a 10, donde 0 = no hay dolor y 10 = el peor dolor.
  - Tener claras las indicaciones de autocuidado como las posiciones que debe adoptar al trabajar, periodos de descanso durante el día, ejercicios de relajación, masajes, medios físicos que puede aplicar, los alimentos sugeridos, las formas de enfrentar y manejar el estrés y la identificación de colores que le pueden ayudar al usuario, según sea el caso.

## Surgimiento del problema

El dolor de espalda es uno de los síntomas que con mayor frecuencia se presenta en la población. Según

un estudio realizado por la OMS a una población de 500 individuos, demostró que aproximadamente el 80% de la población sufre dolor de espalda en algún momento de su vida<sup>3</sup>; asimismo, en nuestra cotidianidad, es frecuente que las personas manifiestan dolor de espalda.

## Justificación

Durante los últimos años se ha hablado mucho de la importancia de los colores en la vida del ser humano. Se han dado ejemplos sencillos y elocuentes como el por qué las personas al despertarse y encontrarse con un sol resplandeciente se sienten bien, con ganas de salir y en general su estado de ánimo es bueno a diferencia de cuando se levantan y encuentran un día gris y lluvioso, durante el cual su estado de ánimo tiende a entristecerse y el individuo se inclina al aislamiento.

Por esta razón se busca crear un reconocimiento del papel que juegan los colores en la vida del ser humano y cómo a través de estos se pueden tratar múltiples problemas de salud que son consecuencia del desequilibrio a nivel físico, emocional y mental que se presenta al enfrentarse a situaciones de estrés que el usuario manifiesta durante la consulta, facilitándole un nuevo conocimiento sobre el manejo del dolor y reconociendo que éste no siempre es de origen físico.

## OBJETIVO GENERAL

Complementar el cuidado de enfermería con cromoterapia en el tratamiento de personas que presenten dolor de espalda y validar así su efectividad en esta alteración de salud.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir la cromoterapia como una forma complementaria de proporcionar cuidado de enfermería a las personas que presentan dolor de espalda.
- Fundamentar la cromoterapia como actividad de autocuidado para los usuarios.

- Aplicar la cromoterapia y el cuidado de enfermería a un grupo de personas adultas que presentan dolor de espalda.

- Realizar el seguimiento a las personas para identificar su evolución en el motivo de consulta.

- Valorar la efectividad de la cromoterapia en estas personas.

## Definición de términos

**Aura.** Ente luminoso que rodea el cuerpo físico, penetra en él y emite su propia radiación característica.

**Campo energético.** Manifestación de energía íntimamente vinculada con la vida humana.

**Chakra.** Receptor de la energía vital, encargado de transformarla y distribuirla adecuadamente a las diferentes partes del cuerpo físico para su desarrollo y protección.

**Color.** "Termino general que se refiere a la composición de la luz en cuanto a su longitud de onda, con referencia particular a su aspecto visual"<sup>4</sup>.

**Cromoterapia.** Utilización de los colores para mantener el cuerpo en armonía<sup>5</sup>.

**Cuerpo físico:** Organizado por sistemas y órganos, interrelacionados en sus funciones para que el ser humano viva<sup>6</sup>.

**Campo emocional.** Fluido de energía asociado a los sentimientos y emociones<sup>7</sup>.

**Campo mental.** Donde se llevan a cabo todos los procesos mentales racionales y donde se graban patrones de conducta aprendidos<sup>8</sup>.

**Estrés.** Proceso físico, químico o emocional productor de una tensión que puede llevar a la enfermedad física<sup>9</sup>.

<sup>3</sup> Disponible en: [www.who.int/m/healthtopics-a-z/es/](http://www.who.int/m/healthtopics-a-z/es/), consultada en octubre del 2001.

<sup>4</sup> Diccionario de términos científicos y tecnológicos, McGraw-Hill,

<sup>5</sup> Disponible en World Wide Web en: [www.abcsalud.com](http://www.abcsalud.com). Consultada en julio de 2001.

<sup>6</sup> BRENNAN Barbara A., Manos que curan, Círculo de Lectores, Bogotá, 1993, p. 50.

<sup>7</sup> Ibid. p. 51.

<sup>8</sup> Ibid. pp. 51-52.

<sup>9</sup> "Estrés," Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2000.

**Masaje.** Manipulación de los tejidos blandos por frotación, presión, golpeteo, utilizado para aliviar el cansancio, la pesadez, la rigidez de hombros, etc<sup>10</sup>.

**Prana.** Según la tradición espiritual india, se habla de una energía universal considerada el constituyente básico y fuente de toda la vida<sup>11</sup>.

**Psiquis.** Espíritu humano, alma<sup>12</sup>.

## Antecedentes

El color ha sido utilizado como una modalidad terapéutica desde la prehistoria; el hombre desde el inicio de su existencia se ha sentido influenciado por los colores, los cuales han sido relacionados con seres superiores o sobrenaturales, energías cósmicas, con los astros, con los elementos agua, tierra, fuego, viento, etc. Al relacionarse de esta forma, la cultura y el tiempo se han encargado de transformar su significado en algo místico, irreal u oscuro, y su utilidad no ha sido completamente divulgada y aceptada por la medicina occidental.

El uso del color, terapéuticamente conocido como cromoterapia, ha sido desarrollado por diferentes culturas; en Egipto, por ejemplo, existían templos de curaciones como Heliópolis o Templo de la Luz dedicado al sol, donde los sanadores utilizaban distintos colores para curar diferentes dolencias y desequilibrios del espíritu, de la mente o del cuerpo<sup>13</sup>. En la Edad Media, las grandes catedrales europeas eran decoradas con vitrales de colores que se utilizaban como un medio para curar. En la actualidad, la cromoterapia interviene en otras terapias como el *balance polar*, que utiliza algunos filtros de colores y figuras geométricas para producir una reacción específica en el cuerpo físico, emocional y mental<sup>14</sup>.

## Color

Fenómeno físico de la luz o de la visión, asociado con las diferentes longitudes de onda en la zona visible del espectro electromagnético.

La luz visible está formada por vibraciones electromagnéticas cuyas longitudes de onda van de 350 a 750 nanómetros (mil millonésimas de metro). La luz blanca es la suma de todas estas vibraciones

cuando sus intensidades son aproximadamente iguales.

La luz con longitud de onda de 750 nanómetros se percibe como roja, y la luz con longitud de onda de 350 nanómetros se percibe como violeta. Las luces de longitudes de onda intermedias se perciben como azul, verde, amarilla o anaranjada, desplazándonos desde la longitud de onda del violeta a la del rojo<sup>15</sup>.

## Terapia del color

El uso del color para el tratamiento de las alteraciones de salud conocido como cromoterapia, tiene como objetivo restablecer el equilibrio físico, energético y mental del individuo que se pierde cuando este presenta una enfermedad. El color tiene tres propiedades:

- Actúa sobre distintos síntomas y señales de enfermedad; se utiliza la luz azul (450 nanómetros) en los hospitales desde 1950, para tratar la hiperbilirrubinemia o ictericia del recién nacido –niños con la piel amarilla– y también ha sido efectiva como calmante en casos de artritis reumatoide.
- Cada color genera efectos psicológicos específicos deseados, cada color se puede relacionar con un estado de ánimo como son los rojos, anaranjados y amarillos que dan la sensación de alegría.
- Las partes y órganos específicos del cuerpo en los que influye cada color, como ha sido evidenciado en los estudios realizados por médicos, la reacción de la glándula pituitaria ante el color rojo, que en una fracción de segundo emite una señal química

<sup>10</sup> "Medicina alternativa," Enciclopedia Encarta® 2000.

<sup>11</sup> BRENNAN Barbara A., *Manos que curan*, Círculo de Lectores, Bogotá, 1993, p. 40.

<sup>12</sup> "Psiquis" Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2000.

<sup>13</sup> Disponible en el World Wide Web en: [www.real/essencesaromatherapyandleisure.com](http://www.real/essencesaromatherapyandleisure.com) consultada en julio de 2001.

<sup>14</sup> Disponible en el World Wide Web en: [www.abcsalud.com](http://www.abcsalud.com) consultada en julio de 2001.

<sup>15</sup> *Color*, Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2000.

que se trasmite desde la pituitaria hasta las glándulas suprarrenales para la liberación de epinefrina<sup>16</sup>.

Así, cada una de las zonas del espectro de luz interactúan con el ser humano. Para comprender mejor esta interacción es necesario conocer el campo energético, los cuerpos que se interrelacionan y los chakras o centros energéticos que se encuentran ubicados sobre los grandes grupos de plexos nerviosos. El resultado de interaccionar con los chakras y los cuerpos energéticos, según sea la intencionalidad del terapeuta se refleja en manifestaciones físicas de bienestar o malestar, evidenciados por signos y síntomas clínicos que a su vez tienen un significado para el individuo desde su aspecto emocional, espiritual y psicológico.

## Campo energético

Esta conformado por siete cuerpos de energía descritos por Barbara Ann, cada uno de ellos con una forma y color, que interactúan directamente con los chakras. El cuadro 1 muestra la relación entre los cuerpos energéticos, los chakras y el aspecto físico y psicológico del individuo.

El cuerpo físico es el que usualmente vemos, tocamos y sentimos, compuesto por órganos y sistemas que se relaciona con cada uno de los siguientes cuerpos y chakras:

- **Cuerpo etéreo (1ª capa).** Estado entre energía y materia que se define como una matriz energética sobre la cual se forma y sujeta la materia física del tejido corporal. El cuerpo etéreo es antecedente y no resultado del cuerpo físico. Su color varía de azul claro a gris.

- **Cuerpo emocional (2ª capa).** Sigue el contorno del cuerpo físico, es una estructura más fina después del cuerpo etéreo, parece estar formado por nubes coloreadas de múltiples colores en un constante movimiento fluido. En esta capa se concentran las energías características de las emociones y sentimientos como el amor, la excitación, la alegría o la ira, entre otros. Su tonalidad puede ser brillante u opaca.

- **Cuerpo mental (3ª capa).** Compuesto por nubes más finas relacionadas con los pensamientos,

procesos mentales y patrones de conducta. Su principal tonalidad es amarilla.

- **Cuerpo astral (4ª capa).** Es una estructura amorfa compuesta por nubes de colores, suele aparecer teñida de rosado. Está íntimamente relacionada con las relaciones amorosas y con el universo, es donde se evidencia el grado de empatía con otra persona y el amor al prójimo.

- **Cuerpo del patrón cetérico (5ª capa).** Es una segunda plantilla del cuerpo físico. En caso de enfermedad, cuando la capa etérea se desfigura, el patrón etéreo aporta el apoyo que requiere la capa etérea para volver a su forma original, se percibe como líneas transparentes sobre un fondo azul.

- **Cuerpo celestial (6ª capa).** Es el cuerpo por medio del cual el sujeto alcanza una conexión con todo el universo, y siente que es uno con Dios; además se relaciona con las percepciones, clarividencias y telepatías. Se percibe de luz tornasolada de colores pastel.

- **Cuerpo causal o patrón cetérico (7ª capa).** Se asemeja a un conjunto de millares de hilos dorados formando una estructura ovoide. En este se encuentra gravada la misión de la vida y la memoria de vidas anteriores. Se percibe en forma de hilos de luz oro plata que mantienen unida la forma completa del aura.

Los siete cuerpos energéticos se relacionan con los siete chakras mayores y con un color respectivo; así, el primer cuerpo energético se relaciona con el primer chakra y con el color rojo.

## PRIMER CHAKRA

Básico o de fundamento, también llamado Muladhara, situado entre el ano y los genitales, debajo del hueso sacro, que está relacionado con la perpetuación del ser humano y con la supervivencia, procurando un perfecto equilibrio emocional. Guarda relación con el cuerpo, la salud, la existencia material

<sup>16</sup> WALKER, Morton, *El poder del color*, Arcanos Books, Madrid, febrero de 1998, p. 85.

**Cuadro 1**  
**Relación entre los cuerpos energéticos, chakras, aspecto físico**  
**y psicológico del individuo**

CUERPO ENERGÉTICO	CHAKRA	ASPECTO FÍSICO	ASPECTO PSICOLÓGICO	COLOR
CUERPO DEL PATRÓN CETERICO	SÉPTIMO CHAKRA CORONA	Glándula pineal (epifisis)	Integración de la personalidad total con la vida y aspectos espirituales de la humanidad	VIOLETA
CUERPO CELESTIAL	SEXTO CHAKRA ENTRECEJO	Ojos, oídos, nariz y sistema nervioso central.	Capacidad para visualizar y entender conceptos mentales	ÍNDIGO
CUERPO DEL PATRÓN ETÉREO	QUINTO CHAKRA GARGANTA	Esófago, sistema respiratorio, vértebras cervicales y glándula tiroides.	Comunicación	AZUL
CUERPO ASTRAL	CUARTO CHAKRA CORAZÓN	Corazón, pulmones y extremidades superiores	Sentimientos cordiales de amor por otros seres	VERDE
CUERPO MENTAL	TERCER CHAKRA PLEXO SOLAR	Estómago, hígado, páncreas, bazo, vesícula biliar, glándulas suprarrenales, músculos y sistema nervioso vegetativo	Sabiduría espiritual conciencia universal	AMARILLO
CUERPO EMOCIONAL	SEGUNDO CHAKRA SACRO	Sistema reproductor, vejiga, riñones y sistema circulatorio	Creatividad, placer	ANARANJADO
CUERPO ETÉREO	PRIMER CHAKRA BÁSICO O DE FUNDAMENTO	Extremidades inferiores glándulas suprarrenales, intestino grueso, columna vertebral, testículos y huesos	Apego a la tierra, satisfacción de necesidades básicas	ROJO

y monetaria, y la capacidad del sujeto para atender y manifestar sus necesidades básicas.

Se relaciona con las glándulas suprarrenales, conducto del esperma, el intestino grueso, columna vertebral, uñas, cabellos, miembros inferiores y huesos. El color con el cual se relaciona este Chakra es el color rojo.

**Rojo.** Despierta los sentidos y las pasiones, se asocia al poder, la energía, la vitalidad, las emociones de la vida, la supervivencia, el arraigo<sup>17</sup>. En la consulta de enfermería este cuerpo y este chakra se identificaron alterados en las personas cuya mayor preocupación era la insatisfacción de sus necesidades básicas y la inestabilidad familiar y laboral.

## SEGUNDO CHAKRA

Plexo sacro, conocido también como Swadhistana, situado por debajo del ombligo, sobre el pubis. Su función es la de administrar el potencial energético del cuerpo, concretamente la energía sexual; está relacionado con el amor a la pareja, la procreación y la percepción de las emociones.

Este es también el chakra del conocimiento puro, de la creatividad y de la atención, conecta al sujeto con la fuente interna de la inspiración y se manifiesta por medio del quinto chakra. El color con el que se relaciona este chakra es el anaranjado.

**Anaranjado.** Se puede utilizar en los procesos renales y de disfunción sexual, espasmos y trastornos musculares, bloqueos en la creatividad y atención<sup>18</sup>.

Durante la consulta de Enfermería se encontró que las personas que manifestaban problemas de tipo sexual, dispersión, incapacidad para concentrarse, que se sentían cansadas de la rutina diaria, presentaban alteración en este chakra y en el cuerpo energético relacionado.

## TERCER CHAKRA

Plexo solar, conocido también como Manipura, situado a la altura del ombligo. A menudo se describe el tercer chakra como el primer nivel del intelecto y

concretamente, como el de los aspectos racionales lógicos y del pensamiento del ser humano.

Este chakra se ocupa de enviar energía al aparato digestivo, hígado, páncreas, bazo, vesícula biliar, glándulas suprarrenales, músculos y al sistema nervioso vegetativo. El color con el que se relaciona este chakra es el amarillo.

**Amarillo.** Se utiliza para tratar dolencias del estómago, hígado y páncreas, el estreñimiento, diabetes, flatulencia y problemas de la piel, estimula los nervios motores y produce energía muscular, ayuda a superar la depresión<sup>19</sup>.

Las personas que tenían una dinámica familiar difícil dada por pensamientos de una mente imaginaria y activa que lleva a ideas no reales, dificultando así la relación de la familia, con desconfianza sobre el futuro y falta de motivación para desarrollar sus proyectos, reflejaron alteración en este chakra y, por tanto, en el cuerpo energético correspondiente.

## CUARTO CHAKRA

Corazón, conocido también como Anahata, situado en el centro del cuerpo a la altura del esternón a nivel del corazón, está relacionado con el amor universal, la compasión y las relaciones afectivas sólidas; a través de él fluye la energía de la conexión con toda forma de vida.

Rige el buen funcionamiento de los pulmones, corazón, sistema circulatorio y extremidades superiores. El color que se relaciona con este chakra es el verde.

**Verde.** Se utiliza en equilibrar el corazón, en dolencias cardíacas, problemas circulatorios, hipertensión, úlceras, dolor de cabeza, histerias, neuralgias y en personas materialistas, centradas en sí y con poco amor hacia las personas que lo rodea<sup>20</sup>.

Los usuarios, en la mayoría de los casos, viven una relación de pareja conflictiva lo que se relaciona directamente con este chakra.

<sup>17</sup> ANODEA Judith, *Los chakras, las ruedas de la energía vital*, Ed. Robin Book, Colombia, 1993, pp. 56-57.

<sup>18</sup> WALKER, Op. cit., pp. 31-52.

<sup>19</sup> Ibid., pp. 31-52.

<sup>20</sup> WALKER, Op. cit., pp. 31-52.

## QUINTO CHAKRA

Plexo garganta, conocido también como Vishuddha, situado en el cuello por debajo del cartilago cricoides y está relacionado con el lenguaje y la comunicación. Con su buen funcionamiento el individuo consigue que sus relaciones con los demás sean correctas y puede expresar las percepciones de su chakra del corazón. El color que se relaciona con este chakra es el azul.

**Azul.** Color de la verdad, la armonía, la tranquilidad y la esperanza. Se utiliza para tratar las dolencias de la garganta, problemas respiratorios superiores, de falta de comunicación, de creatividad relacionada con la palabra y de la glándula tiroides<sup>21</sup>.

Las personas que manifestaron tener dificultad para expresar sus sentimientos y sus deseos presentaron alteración a nivel del quinto chakra.

## SEXTO CHAKRA

Entrecejo, conocido también como tercer ojo o Ajna, situado entre las cejas y está relacionado con la inteligencia, la sabiduría y el control de los sentimientos, las sensaciones y acciones que no proceden de la parte consciente de nuestra persona como lo es el instinto, la telepatía y la clarividencia.

A este Chakra le corresponde la glándula hipófisis, encargada del funcionamiento de todas las glándulas del cuerpo, además se ocupa de fortalecer los ojos, los oídos, la nariz, y el sistema nervioso central y estimula el pensamiento intuitivo. El color que se relaciona con este chakra es el azul índigo.

**Azul índigo.** Se utiliza para tratar afecciones visuales, dificultades auditivas y olfativas<sup>22</sup>.

Las personas que manifestaron tener dificultad para concentrarse en sus actividades diarias, que tenían percepciones pero no les daban la importancia, tenían una alteración en este chakra.

## SÉPTIMO CHAKRA

De la corona, conocido también como Sahasrara, situado en la coronilla –parte posterior superior de la

cabeza– y que está relacionado con el conocimiento puro de la verdad, con la conexión de la persona, con su espiritualidad y con la integración de todo su ser, físico, emocional, mental y espiritual.

En este chakra confluyen los seis chakras restantes con todas sus cualidades. Sus funciones son: completar a la persona, llegar al entendimiento, al júbilo, acentuar las facultades humanas, dirigir adecuadamente el sistema nervioso central, unir el yo superior con el yo inferior y estimular el intelecto.

El color que le corresponde es el violeta.

**Violeta.** Representa las buenas intenciones, las aspiraciones espirituales elevadas y la consagración definitiva del alma; es símbolo de realeza y autoridad espiritual<sup>23</sup>.

Los usuarios no presentaron alteración a nivel de este chakra, sin embargo, se utilizó el color violeta para restablecer equilibrio general.

La figura 1 presenta el sistema del cuerpo aural de 7 cuerpos y su relación con los 7 chakras. Tomado del libro *Manos que curan*.

## Técnica de imposición de color

Para identificar el color que cada consultante necesitaba, en primer lugar se realizó el examen del campo energético y centros energéticos (chakras) alterados del consultante, se determinó el color específico para restablecer el equilibrio relacionándolo con el chakra alterado. Se pasó la información del color utilizando para los efectos de este estudio dos técnicas: técnica de filtros de color elaborados en papel celofán y la luz de una lámpara; su función como onda fue traspasar la información del color al nivel y/o parte del cuerpo físico, energético y mental que era necesario, finalizando la sesión con un masaje relajante al consultante.

La otra técnica fue la de imposición de manos sin masaje. El terapeuta es consciente de su propio campo energético y lo utiliza como un conducto por el

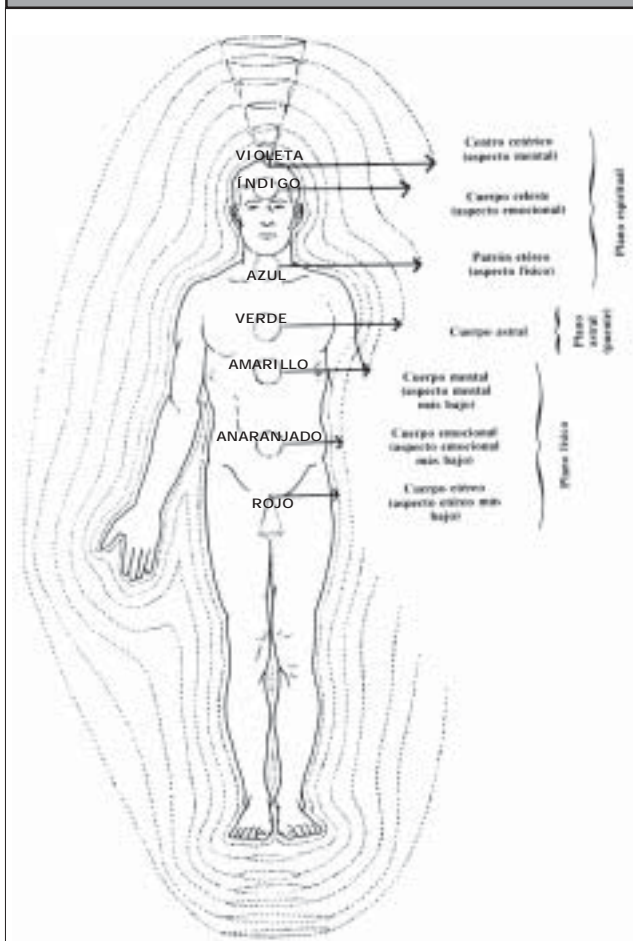
<sup>21</sup> Ibid., pp. 31-52

<sup>22</sup> Ibid., pp. 31-52

<sup>23</sup> Ibid., p. 31-52



**Figura 1. El sistema del cuerpo aural de 7 cuerpos y su relación con los chakras**



Tomado del libro *Manos que curan*.

cual pasan las energías curativas del color que necesitan los consultantes. Para hacer esta transmisión de información el terapeuta debe primero visualizar como una luz blanca entra por su cabeza (7 chakra) y va hasta sus extremidades, una vez establecidos los centros y cuerpos en desequilibrio del consultante, la técnica permite con el uso de las manos actuar frente a estas situaciones; visualizando el color que el usuario necesita, localizándolo en sus manos para dar inicio al proceso curativo de la zona necesitada de alivio.

Estas técnicas son muy prácticas y económicas ya que se pueden utilizar filtros de papel celofán o los filtros de color que maneja una empresa de fotografía.

## Tipo de estudio

Es una investigación de tipo cuasiexperimental con dos variables independientes:

- Pacientes tratados con cromoterapia a través de *imposición de manos sin masaje*.
  - Pacientes tratados con cromoterapia a través de *imposición de filtros de color con masaje*.
- Y una variable dependiente:
- Disminución del dolor.

**Universo.** Voluntarios y personas que se encuentran afiliadas al Hospital del Sur Trinidad Galán que consultan por médico general o Enfermería en la UPA 36 (Unidad Primaria de Atención), Asunción Bochica.

**Población.** Usuarios entre 20 y 60 años.

**Muestra.** 43 personas entre 20 y 60 años afiliadas al Hospital del Sur Trinidad Galán, que consultan al médico general o a Enfermería por dolor de espalda en la UPA 36, Asunción Bochica.

## PROCEDIMIENTO PARA LA OBTENCIÓN DE LA MUESTRA

La muestra se obtuvo de dos formas, primero aquellas personas que consultaron al médico general y enfermera por dolor de espalda y, segundo, quienes se enteraron por los avisos relacionados con la cromoterapia y el dolor de espalda colocados en sitios específicos como en la ventanilla de la caja de la UPA y en el salón comunal de la zona de la Unidad Primaria de Atención (UPA) del barrio Asunción Bochica.

## PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Primero se diseñó un formato de historia clínica de enfermería en donde se tomaron en cuenta datos como identificación del usuario, antecedentes familiares y personales, familiograma, anamnesis, examen físico y examen energético, con el fin de establecer las causas físicas, emocionales y psicológicas del dolor de espalda que manifiesta el usuario. Igualmente, se realizó la evolución de cada uno de ellos

teniendo presente observaciones en cuanto a la respuesta a la terapia, manejo de las situaciones estresantes y adopción de las actividades de autocuidado recomendadas durante la consulta.

Durante las consultas se aplicó la escala de valoración del dolor antes y después de la terapia. El usuario califica el dolor de 0 a 10 según su intensidad siendo 0 no dolor y 10 corresponde a sentir “el peor” dolor.

## RESULTADOS Y ANÁLISIS

De la muestra de 43 personas –hombre y mujeres– quienes más consultaron por dolor de espalda se encontraban entre los 31 y 35 años y 41 y 45 años de edad, siendo esta la etapa de mayor productividad en el campo laboral y personal.

El 46% eran casados y las personas separadas el 26%; el 37% de la muestra trabajaba en forma independiente; el 28% tenía contrato fijo. Estos eventos se relacionan con el deber de satisfacer las necesidades básicas del individuo y su familia que generan gran tensión y preocupación.

El área física más referida es la región lumbar con un 32%, y son las mujeres de hogar quienes más consultaron por dolor de espalda, pues relacionan factores estresantes como la dinámica familiar, la situación económica y las posturas para realizar sus actividades diarias.

El tratamiento con filtro de color y masaje fue más efectivo a nivel perceptual del consultante, ya que se terminó la terapia al 57% de la población con esta técnica y el 43% restante con imposición de manos. Mientras no exista un contacto físico directo entre el terapeuta y el usuario, este tiende a creer que no ha sido tratado

## CONCLUSIONES

- Por medio del cuidado de enfermería y la cromoterapia, los usuarios lograron fortalecer su autocuidado, dando como resultado una mejor calidad de vida.

- La población más aquejada por los dolores de espalda es la que se encuentran en la etapa de mayor

productividad del ser humano, es decir, entre los 31 y 45 años.

- El estado civil, la estructura y dinámica familiar son factores que influyen directamente en la aparición del dolor de espalda.

- En términos generales, puede afirmarse que la zona de la espalda más referida por dolor es la lumbar, confirmando lo enunciado por la bioenergética y la cromoterapia, que identifican la insatisfacción de las necesidades básicas del sujeto y su familia como la principal causa de este dolor.

- Frente al dolor de espalda, las mujeres son más propensas a presentarlo con respecto a los hombres. Se relaciona directamente con la vinculación laboral.

- El usuario tiende a creer, en gran parte de los casos, que mientras no se tenga contacto físico directo entre él y el terapeuta, no se resuelve su motivo de consulta. Por consiguiente, permite afirmar que el tratamiento con filtro fue más efectivo a nivel perceptual del usuario, que el tratamiento con imposición de manos.

- El cuidado de enfermería complementado con la cromoterapia muestra resultados satisfactorios en corto plazo, con bajos costos y sin la presencia de efectos adversos.

## BIBLIOGRAFÍA

- ANODEA, Judith, *Los chakras, las ruedas de la energía vital*, Ediciones Robin Book, Santafé de Bogotá, 1994.
- BRENNAN, Barbara A., *Manos que curan*, Círculo de Lectores, Editorial Printer Latinoamericana Ltda., Santafé de Bogotá D.C., 1993.
- CARO, Rafael y MALO, José, *El gran libro de la cromoterapia*, Editorial Martínez Roca, Barcelona, 1997.
- CIARDELLI, Giovanni, *Cromosicoterapia*, Editorial Martínez Roca, Bogotá, 1995.
- FRANCE, Marie, *Los masajes relajantes*, Ediciones Mensajero, Madrid, 1980.
- GISPERT, Carlos, *Diccionario de medicina*, cuarta edición, Editorial Océano-Mosby.
- LERMA G. Héctor, *Metodología de la investigación*, Universidad Tecnológica de Pereira, Pereira, enero, 1999.
- WALKER, Morton, *El poder del color*, Arcano Books, Madrid, febrero, 1998.
- WEISS, Jean M. y CHAVELLI, Maurice, *La curación por los colores*, Ediciones Robin Book, Barcelona, 1995.