

Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana
Facultad Hospital Docente "General Calixto García"

USO TERAPÉUTICO DEL COLOR COMO MÉTODO TRADICIONAL

Enf. Amarilys Reyes Pérez¹ y Dr. José Ángel Álvarez Gómez²

RESUMEN

La terapia por el color es un método tradicional natural y las enfermedades se deben a desequilibrios de un determinado color del espectro, en el organismo humano, donde cada color tiene un efecto compensador para conseguir el equilibrio orgánico. Teniendo en cuenta todos estos aspectos acerca del efecto del color en sus múltiples acciones, realizamos un ensayo clínico en el que se estudiaron 80 pacientes de un área de salud del policlínico "Wilfredo Santana Rivas" de La Habana del Este, con el objetivo de identificar cuál es el color responsable del equilibrio energético en el organismo; identificar cuál es el color deficitario en los pacientes, con alteraciones en su estado emocional y comprobar los resultados obtenidos en la terapia con el uso del color en la ropa y en los alimentos, después de haber realizado un *test* visual de equilibrio por los colores. Fueron evaluados durante las 4 semanas que duró el experimento. El método estadístico utilizado fue la prueba de chi cuadrado y se llegó a las siguientes conclusiones: el equilibrio energético del organismo lo constituyó el color opuesto al que les gusta y el que les disgusta en orden de frecuencia. El color deficitario en los pacientes con alteración de su estado emocional lo constituyó el azul, el verde cuando hay ansiedad y el rojo cuando se está deprimido.

DeCS: MEDICINAL TRADICIONAL; TERAPIA POR COLOR; ATENCION PRIMARIA DE SALUD; ATENCION INTEGRAL DE SALUD.

La terapia del color no es una invención del siglo xx. Este arte se ha cultivado desde la más remota antigüedad en los templos-sanatorios de luz y color en Egipto, así como en la antigua Grecia, en China y en la India.¹ [Suárez F. Los colores y su salud. Tribuna de La Habana, 1996.]

Según los investigadores, las enfermedades se deben a desequilibrios o carencia de un determinado color en el organismo

humano.¹ La terapia por el color actúa reequilibrando las alteraciones de energía global, en la que cada color tiene su efecto compensador para conseguir el equilibrio orgánico.² Según recientes investigaciones, la actividad cromática de las células del cuerpo es estimulada e influye sobre los nervios y órganos provocando transformaciones químicas en el mismo.² Estos colores o frecuencia de onda actúan activando

¹ Enfermera General. Especialista en Cuidados Intensivos.

² Especialista de I Grado en Medicina General Integral. Máster Medicina Tradicional Natural. Profesor Instructor. Jefe Departamento MNT.

nuestro sistema de defensa fisiológico debido al efecto bioestimulante celular.^{2,3}

La energía que emiten los colores se puede combinar en las comidas diarias y aprovechando sus efectos se puede ganar en vitalidad y mejorar enfermedades.^{3,4} Nuestro equilibrio energético depende de la capacidad del organismo para absorber todos los colores del arcoiris.⁵

Por tanto, identificar cuál es el color responsable de equilibrar energéticamente el organismo y el color deficitario en los pacientes con alteración en su estado emocional, así como comprobar los resultados obtenidos en la terapia con el uso del color en la ropa y en los alimentos, constituyen los objetivos de nuestro trabajo de investigación.

MÉTODOS

Se realizó un ensayo clínico en el que se estudiaron 80 pacientes de uno y otro sexos con más de 17 años de edad, tomados de la consulta de Medicina Tradicional, sin trastorno visual moderado ni psiquiátrico, a nivel psicótico.

El método estadístico utilizado fue la prueba *chi* cuadrado que sirvió para testar la existencia de asociación entre la terapia empleada y el uso de la misma en sus 2 modalidades.

Posteriormente se formaron 2 grupos de tratamiento de 40 pacientes cada uno, a través de un método aleatorio simple.

Grupo A: pacientes que utilizaron el color indicado en la vestimenta, según resultados del *test* visual.

Grupo B: pacientes que utilizaron el color indicado en la alimentación, según resultados del *test* visual.

A todos los pacientes se les aplicó un *test* visual de equilibrio por los colores de Weiss y Chavelli, que consiste en mirar a

cada uno de los 12 círculos cromáticos de diferentes colores, donde cada paciente debe fijar su mirada por un minuto en cada uno de ellos e inmediatamente dirigir la mirada a un papel blanco, donde le debe aparecer de forma refleja el color complementario. Esto sirvió para conocer la respuesta del organismo ante un determinado color que lo neutraliza superponiendo otro color opuesto que se le denomina complementario. En caso de no ver el complementario, el individuo tiene un déficit de la frecuencia de onda o color del que fijó la mirada. Este se llevó a cabo a cada uno de los pacientes estudiados.

En la primera consulta se les confeccionó una encuesta que incluyó datos generales, interrogatorio, así como la evolución del paciente. Se les hizo una evaluación al inicio, en la segunda y la cuarta semanas, realizando nuevamente interrogatorio y el *test* visual en cada uno de ellos, para valorar la capacidad de cada individuo de absorber el color indicado en su organismo.

RESULTADOS

Podemos observar que el valor del color parece ser específico para el individuo, pues el color deficitario en el organismo lo constituyó por orden de frecuencia el color complementario al preferido (52 %) y seguidamente el color que menos le gusta al individuo (34 %). Es decir que el color que necesita para equilibrarse energéticamente o bien es el color opuesto al que le gusta o el que le disgusta (tabla 1).

Observamos que el 66 % de los pacientes (tabla 2) carece en su organismo de la longitud de onda de color verde, seguido del color azul (20 %). Colores estos que aportan al organismo calma, equilibrio, orden y relajación (que se necesita absor-

TABLA 1. *Distribución de pacientes según el gusto y el déficit de color*

Color	Déficit	%
Preferido	11	14
Menos gusta	27	34
Complementario	42	52
Total	80	100

Fuente: Encuesta.

ber en la época actual por el grado de estrés en que se vive).

De los pacientes que utilizaron en la vestimenta el color deficitario en su organismo se observó que vestirse con ropas del color que se necesita, el organismo es capaz de absorber dicha frecuencia vibratoria. Ya en la cuarta semana se logró que el 98 % de los pacientes lo incorporaran a su cuerpo, con solamente utilizarlo en el vestuario. Según otras investigaciones, las prendas de vestir además actúan como filtros que regulan y determinan la cantidad y calidad de luz y energía que llega a nuestro cuerpo.⁵

En los pacientes que utilizaron en la alimentación el color deficitario en su or-

ganismo, se observó que alimentarse con comidas que presenten el color que se necesita, el organismo es capaz de absorberlo, y a la cuarta semana se logró que el 98 % de estos lo lograran, pues el color de una comida tiene una importante función psicofisiológica. Dicho proceso consiste en que primero ingerimos visualmente la ubicación de la comida, que produce un efecto en el cerebro a través de la retina del ojo cuando la miramos, después la absorbemos durante la digestión.⁶⁻⁸

Podemos observar que el 30 % de los pacientes del estudio presentaba alteración de su estado emocional, pues estaban ansiosos o deprimidos. Los pacientes que tenían ansiedad presentaban un déficit en su organismo de los colores verde y azul, a diferencia de los que estaban deprimidos, que les faltaba la frecuencia vibratoria del rojo. Por tanto, a las personas ansiosas les faltaba la longitud de onda como azul y el verde, que producen en el organismo sedación y tranquilidad; las personas deprimidas carecen del rojo que produce aumento de la actividad. Esto nos demuestra que en ambos casos se necesita este color deficitario para restablecer el equilibrio energético perdido.^{3,9}

TABLA 2. *Distribución de pacientes según color deficitario en el organismo*

Color	Rojo	%	Amarillo	%	Verde	%	Azul	%	Total	%
Déficit	4	5	7	9	53	66	16	20	80	100

Fuente: Encuestas.

TABLA 3. *Distribución de pacientes según evolución y uso del color deficitario en el vestuario*

Color Déficit	Rojo		Amarillo		Verde		Azul		Total	%	No	%
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No				
2da. sem.	1	1	4	2	18	8	4	2	27	67	13	33
4ta. sem.	0	2	0	6	0	26	1	5	1	2	39	98

Fuente: Encuesta.

TABLA 4. Distribución de pacientes según evolución y uso del color deficitario en la alimentación

Color Déficit	Rojo		Amarillo		Verde		Azul		Total			
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	%	No	%
2da. sem.	1	1	1	0	10	17	7	3	19	47	21	53
4ta. sem.	0	2	0	1	0	27	1	9	1	2	39	98

Fuente: Encuesta.

TABLA 5. Distribución de pacientes según estado emocional y déficit de color en el organismo

Estado emocional	Déficit del color					
	Rojo	Amarillo	Verde	Azul	Total	%
Ansiedad	0	0	7	13	20	25
Depresión	4	0	0	0	4	5
Se siente bien	0	7	46	3	56	70

Fuente: Encuesta.

Podemos concluir que en la mayoría de los casos el color que los equilibró energéticamente fue el opuesto al que les gusta, y el que les disgusta por orden de frecuencia.

El color deficitario en pacientes con alteración de su estado emocional lo cons-

tituyó el azul y el verde cuando hay ansiedad y el rojo cuando se está deprimido.

El uso del color adecuado en el vestuario y en la alimentación, significó un sistema terapéutico eficaz para la salud.

SUMMARY

Color therapy is a natural traditional method and diseases are caused by unbalances in a certain color of the spectrum in the human organism, where each color has a compensating effect to attain the organic balance. Taking into consideration all these aspects about the effect of color in its multiple actions, we conducted a clinical trial in which 80 patients from a health area of "Wilfredo Santana Rivas" Polyclinic, in Eastern Havana, were studied aimed at identifying the color in charge of the energetic balance in the organism and the deficient color in those patients with emotional disorders and to verify the results obtained in the therapy with the use of color in clothes and food, after having made a visual test of balance by colors. They were evaluated during the 4 weeks of the experiment. The statistical method used was the chi square test and it was concluded that the energetic balance of the organism was composed of the color opposed to the one they like and the one they dislike in order of frequency. The deficient color in those patients with alteration of their emotional state was the blue color, the green color when they were anxious and the red color when they were depressed.

Subject headings: MEDICINE, TRADITIONAL; COLOR THERAPY; PRIMARY HEALTH CARE; COMPREHENSIVE HEALTH CARE.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Agrapart C. Guía de la terapia por los colores. Ediciones Indigo, Barcelona: 1990, pp. 25-32.
2. Goodman R. Yántrología. Las sorprendentes propiedades curativas de la luz. Cromoterapia. Editorial RED, Barcelona: 1994, pp. 18-21.
3. Weiss JM, Chavelli. La curación por los colores. Ediciones Robin Book, Barcelona: 1995, pp. 16-24.
4. Caro R, J Malo. El gran libro de la cromoterapia. Ediciones Martínez Roca, Barcelona: 1997, pp. 49-57.
5. Amber R. Cromoterapia. Curar con los colores. Ediciones Humanitas, Barcelona: 1991, pp. 26-42.
6. Walker M. El poder del color. El arte y la ciencia de curar utilizando los colores. Ediciones Arkano Books, Buenos Aires: 1998, pp. 28-37.
7. Gerbert R. La curación energética. Ediciones Robin Book, Barcelona: 1995, pp. 168-175.
8. Musths Ch. Cromoterapia. El uso de los colores para la cura del cuerpo y la psiquis. Editorial Mediterráneo, Barcelona: 1997, pp. 46-57.
9. Clark L. Cromoterapia. Editorial RED, Barcelona: 1997, pp. 31-45.

Recibido: 25 de mayo del 2000. Aprobado: 15 de septiembre del 2000.

Enf. *Amarilys Reyes Pérez*. Policlínico "Wilfredo Santana Rivas". Reparto Bahía, Habana del Este, Edificio 967, Apto. 30, Cuba.