



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Alumno(s): GUADALUPE DEL CARMEN COELLO SALGADO

Semestre y grupo: 2 UNICO

Comitán de Domínguez, Chiapas

(12)

Es una técnica de terapia cuya finalidad es tratar aquellos puntos dolorosos detectados previamente y una segunda finalidad es reaccionar estos puntos dolorosos con una enfermedad por lo que la reflexología del pie es una técnica terapéutica basada en la estimulación de puntos sobre los pies denominado zona de reflejo estas zonas corresponden a distintas partes del cuerpo reciben un estímulo curativo existe un reflejo local en los pies muy importante y útil para tratar y prevenir muchos problemas de los mismo para su realización no se requiere de ninguna sustancia o herramienta más que las propias manos si bien acostumbra a utilizar algo de aceite para poder manejar con más facilidad y fluidez por lo tanto, la técnica se realiza mediante la aplicación de un masaje manual que aplica presión en áreas reflejadas de los pies con el que se consigue efectos específicos en otras partes del cuerpo gracias a estas técnicas terapéuticas oncesuales podemos obtener

múltiples beneficios sobre nuestra salud ya que el conjunto de patologías y enfermedades que puede tratar la Reflexología es muy amplio. Hay que decir que los estudios científicos realizados hasta ahora no son concluyentes en cuanto a la efectividad de la reflexología. Pero el hecho de que sea una técnica milenaria con orígenes en la antigua China, las tribus de los Estados Unidos y Egipto, donde se han encontrado papiros que datan del 200 a.C. en los que se muestra la aplicación de masaje en los pies y en las manos, hace en su efectividad más que se demostrable. Produce un efecto relajante que ayuda a eliminar el estrés y facilita la relajación física y mental, estimula la circulación sanguínea y linfática, potencia el sistema inmunológico, regula la función de los órganos, equilibra y distribuye los niveles de energía, ayuda a eliminar toxinas, tiene efectos analgésicos, estimula la creatividad. No está contraindicada en adolescentes, niños, embarazadas y adultos mayores.

actualmente destinamos muy poca atención a nuestros pies y solemos olvidar que son el sustento de todo nuestro cuerpo. Por tanto un buen cuidado mejora sustancialmente en todo nuestro organismo de este modo si entendemos la reflexología del pie y la tratamos con un profesional completamente los impulsos nerviosos pueden bloquearse cuando una enfermedad lleva a un desequilibrio de la función. Se considera que la aplicación de una presión sobre distintos puntos de los pies mejora los impulsos nerviosos y conduce a la liberación de toxinas y endorfinas lo que facilita una potenciación de la función nerviosa y crea una sensación de bienestar. Las áreas sensibles y dolorosas indican un bloqueo de energía y desequilibrio lo que es debido al depósito de cristales de calcio y de ácido úrico que pueden ser rotos durante la sesión. En el cuerpo este proceso se ha relacionado con una desintoxicación y puede producir unos síntomas que dependen de la localización de la toxina.

la liberación de toxinas en el aparato respiratorio mejora los síntomas de los enfriamientos y la gripe mientras que si es en el aparato digestivo reduce los síntomas de las diarreas. Por lo que consiste con la punta de los pulgares masajear los puntos o zonas que el paciente recibe en cuanto a que podemos no solo aliviar o curar muchas dolencias sino también prevenir un progresivo empeoramiento o evitar la aparición de futuras enfermedades que se manifiestan previamente en los pies. Por lo que las sesiones se realizan dos a tres veces por semana durante un intervalo de tiempo de 20 a 35 minutos seguidas de un periodo de reposo de como 20 minutos. El progreso del paciente debe ser revisado en cada visita. Se trata de una parte de un tratamiento global en el que se incluyan instrucciones prácticas que al paciente sea capaz de seguir como ejercicios sencillos técnicas de respiración, consejos dietéticos etc.

Bibliografía

PABLO SAZA, M. O. (s.f.). Reflexología podal.