



**Nombre del alumno: Erika Patricia Altuzar Gordillo**

**Nombre del profesor: Sergio Jiménez Ruiz**

**Reporte de lectura**

**Materia: Interculturalidad y salud II.**

**Grado: 2º semestre**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de Diciembre del 2020

## Reflexología.

La reflexoterapia Podal (RTP) es una técnica de terapia cuya finalidad es tratar aquellos puntos dolorosos detectados previamente. Una segunda finalidad es relacionar estos puntos con una enfermedad o dolencia. El médico puede aplicar esta técnica de masaje mientras realiza la historia clínica del paciente, haciendo una exploración del pie que le orientará en el diagnóstico del paciente. No se trata de dejar de lado las exploraciones habituales, sino de poder manejar otra herramienta orientadora. Al paciente se le puede invitar a que practique él mismo o algún familiar RTP en aquellos puntos dolorosos que el especialista ha detectado. En muchas ocasiones son los propios familiares los que encuentran un beneficio al poder hacer algo que se dan cuenta que tiene un efecto positivo sobre su familia.

La reflexología es una terapia con origen en China, alrededor del año 4000 a.C. El primer registro histórico data del año 2330 a.C. en Egipto. 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 el flujo sanguíneo y los impulsos nerviosos y conduce a una liberación de toxinas y endorfinas, lo que facilita una potenciación y los impulsos nerviosos. Conduce a una liberación de toxinas y endorfinas lo que facilita una potenciación de la función.

neurósica y crea una sensación de bienestar. La reflexología tiene influencia sobre todos los sistemas y órganos del cuerpo humano desde tres puntos de vista distintos: 1.- **Físico:** mediante un desbloqueo, estimulando y mejorando la circulación. 2.- **Mental:** El contacto físico tiene un efecto terapéutico en el cuerpo. 3.- **emocional:** Disminuye el dolor y produce relajación corporal. 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 de reflexología, absorbidos y posteriormente eliminados, mejorando la circulación de energía en el cuerpo. Este proceso se ha relacionado con una desintoxicación y puede producir unos síntomas que dependen de la localización de las toxinas. Así, 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 la diarrea.

La RIP consiste en masajear con la punta de los pulgares los puntos o zonas que el paciente percibió como dolorosas cuando se le exploraron los pies. Su finalidad es terapéutica y profiláctica, en cuanto a que podemos no sólo 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.

Las sesiones de RITP se realizan de dos a tres veces por semana, durante un intervalo de tiempo de 20 a 35 minutos, seguidas de un periodo de reposo de como mínimo 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 incluirán instituciones prácticas que el paciente sea capaz de seguir, como ejercicios sencillos, técnicas de respiración, consejos dietéticos etc.

Antes de empezar con la sesión de reflexoterapia propiamente dicha, se comienza con un calentamiento previo de los pies para que se aclimaten a la temperatura de la sala. Nunca deben estar fríos durante la terapia.

El desarrollo de una sesión de reflexoterapia se divide en tres manipulaciones básicas:

- Manipulaciones destinadas a la exploración de puntos o zonas anormales.
- Manipulaciones dirigidas al tratamiento.
- Manipulaciones sedantes de un dolor agudo en el cuerpo.

Manipulaciones destinadas a la exploración de puntos o zonas anormales: La toma de antihipertensivos, antidepresivos, benzodiazepinas o esteroides pueden interferir en la exploración de los puntos dolorosos. La manipulación se realiza fundamentalmente con los pulgares, ya que son los dedos más móviles y potentes de nuestras manos. En conjunto, lo que resulta en un dedo pulgar móvil con fases alternantes de presión y relajación, y con un avance en la dirección y el sentido que va desde la

base a la punta del dedo pulgar. Al presionar directamente sobre una sensación de dolor, suave en unos casos, intenso en otros, que a veces le hace retirar el pie como si apretáramos un resorte.

Manipulaciones dirigidas al tratamiento: El tratamiento reflejo en los pies se basa en un masaje de las zonas o puntos detectados. Mediante un masaje adecuado, conseguiremos que estos puntos se vayan haciendo cada vez menos dolorosos. Hay que tener presente, que cuanto menor sea la superficie de presión del pulgar tanto mayor será el efecto. El dolor producido al masajear los puntos de RTP debe ser siempre soportable, por lo que deberemos adaptar la presión e intensidad de masaje a la situación y sensibilidad de cada enfermo. Cuando sobreviene un dolor muy intenso en el cuerpo podemos aliviarlo

Presionando con energía la zona refleja correspondiente en los pies. Suelen bastar unos cuantos segundos de intensa presión para que disminuya el dolor de forma ostensible. Esta manipulación la reservamos ante situaciones críticas de intenso dolor en alguna parte del cuerpo. Su finalidad es más sintomática que propiamente terapéutica.

La reflexoterapia podal no revierte las enfermedades crónicas degenerativas tales como el Parkinson, la esclerosis múltiple, la distrofia muscular, la espondilosis anquilasante, fibrosis, cística a pesar que puede aliviar algunos de los síntomas de estas enfermedades.

Referencias:

( SAZ & ORTIZ, 2015)

SAZ, P., & ORTIZ, M. (2015). Reflexología podal. *ELSEVIER*, 9.