



Viviana Edith Rojas Torres

Reporte de lectura

Interculturalidad y Salud II

Sergio Jimenez Ruiz

2° semestre

13 INTER

Reflexiología Podal

8/12/2020

El artículo leído sobre reflexiología podal nos enseña un tipo de terapia con la funcionalidad de aliviar el dolor. Esta técnica tiene registro de existencia desde Egipto en el año 2330 a.C. y también en China en el año 4000 a.C. y con evidencia que Buh también lo practicaba sin embargo fue introducido en el mundo Occidental por el Dr. Fitzgerald quien al observar que al ejercer presión en tales zonas de los pies estas hacían la función de anestesia en cuanto al dolor por lo cual se continuo creandose escuela de reflexiología como la tradicional de Ingham, la holística y multi dimensional, entre otras de las cuales se crearon mapas de los pies donde se puede localizar los puntos que estimulan varias partes del cuerpo las cuales se estimulan para aliviar el dolor ya que cuando se presenta una enfermedad existe un bloqueo en impulsos nerviosos por lo cual al aplicarse presión en distintos puntos del pie mejora el flujo sanguíneo conduciendo una liberación de toxinas y endorfinas creando una sensación de bienestar en el paciente. Existen tres tipos

Norma

de influencia en los sistemas del organismo el primero es el físico que se da tras el desbloqueo mejorando la circulación, el segundo es el Mental ya que se obtiene un efecto terapéutico y el tercero es el Emocional producción relajación corporal. Para que se lleve a cabo un tratamiento con tal terapia es importante acudir de 2 a 3 veces por semana la cual tiene una duración de 20 a 35 minutos con periodo de reposo de 20 minutos y junto con ello es necesario que el paciente cumpla con instrucciones que se le dan al paciente capaces de seguir por el mismo incluido ejercicios, técnicas de respiración y consejos dietéticos. Posteriormente nos muestra las técnicas a seguir como la manipulación dirigida a la exploración física de puntos o zonas anormales, también manipulaciones como tratamiento y manipulaciones que actúan como sedante las cuales se llevan a cabo con los polgares debido a que tienen más fuerza haciendo movimientos de presión y relajación con fases alternantes con el objetivo de que el dolor en el punto localizado vaya disminuyendo y estas manipulaciones son exploratorias, circulares o espirales y en movimiento vibratorias

Norma

pero cabe recalcar que es importante que los pies del paciente se encuentren previamente calentados. Como muchas otras terapias la reflexología podal se puede utilizar en algunos casos y en otros no es recomendable por lo cual mencionaremos primeramente los recomendables de manera general: enfermedades agudas, crónicas, tumorales benignas o malignas, estados de hiperfunción-hiperactividad o hipoactividad, estado de sobrecarga o sobreesfuerzo, otros tipos de estados, cuerpos extraños, traumatismos, estados podomicrocíticos

enfermedad, problemas de piel, problemas menstruales, enfermedades y trastornos por estrés, potenciación del sistema inmune, coadyuvante, en fibrosis quística, esclerosis múltiple y pediatría, síntomas dolorosos y ahora en que situaciones no es recomendable su uso son: en pacientes con enfermedades infecciosas agudas, enfermedades que precisen tratamiento quirúrgico de urgencia, trastornos locales de los pies, embarazo, melanoma maligno, desmayo o mareos al poco tiempo de comenzar el tratamiento por lo cual la reflexología no conviene en enfermedades crónicas degenerativas como el Parkinson, esclerosis múltiple, distro-

Norma

Fra muscular, espondilosis anquilosante, fibrosis quística entre otras más. Si bien al igual que todas las terapias vistas en clase en estos tiempos comprendemos que existe una gran variedad de ellas con el fin de ayudar aliviar el mayor síntoma del hombre que es el dolor, por lo cual casi todas o todas su principal objetivo es aliviar el dolor tras estimulaciones en el cuerpo con el fin de estimular vías para aliviar el dolor en distintas partes del cuerpo y sobre todo muchas de ellas cuentan con mapas explorativos del cuerpo humano enseñados en escuelas creados por los descubridores. Con respecto a todo esto existe mucha duda en cuanto a tales funcionamiento o resultados de varias terapias que básicamente hablan de masajes de coraciones, pero no todos cuentan con investigaciones oficiales que evalúen su práctica y sobre todo se recomienda su uso como alternativa y no como única opción de tratamiento ya que hay situaciones graves que no pueden suspender tratamiento médico debido a complicaciones por lo cual su finalidad es terapéutica y profiláctica.

Norma

Biografía

SAZ, P., & ORTIZ, M. (2020). Reflexología podal. *Farmacia Profesional*, 19(8), 69–73. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-reflexologia-podal-13078717>