



Nombre del alumno: Jacqueline Domínguez Arellano

Nombre del profesor: Dr. Sergio Jiménez Ruiz

Nombre del trabajo: control de lectura del tema “Reflexología”

Materia: Antropología medica II

Grado: 2°

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de diciembre de 2020

Reflexología

La reflexoterapia podal (RTP) es una técnica cuya finalidad es tratar los puntos dolorosos detectados previamente. Un segundo propósito es relacionar estos puntos con una enfermedad o dolencia. El médico puede aplicar esta técnica de masaje mientras toma la historia clínica del paciente, realizando un examen del pie que lo guiará en el diagnóstico del paciente. No se trata de dejar de lado los exámenes habituales, sino de poder utilizar otra herramienta de orientación. Se puede invitar al paciente a practicarlo el mismo o un familiar de RTP en aquellos puntos dolorosos que el especialista haya detectado. En muchas ocasiones, son los propios miembros de la familia que los encuentran un beneficio en poder hacer algo que se dan cuenta de que tienen un efecto positivo en su familiar. El Dr. Fitzgerald lo introdujo en el mundo occidental a principios del siglo XX, y observó que la aplicación de presión en las áreas de los pies y manos producía efectos anestésicos en otras áreas del cuerpo. Propuso que existe una relación directa entre las distintas zonas del pie y los órganos del cuerpo. Igham avanzó en esta idea, trazando las zonas reflejas del pie. Se han propuesto diferentes mapas podales, en los que se han desarrollado diferentes escuelas de reflexología, como la reflexología tradicional de Igham, la reflexología holística y multidimensional, la reflexología de Morell o la terapia de reflejos de zona, entre otras. Los impulsos nerviosos pueden

bloquearse cuando la enfermedad conduce a un desequilibrio funcional. Se considera que la aplicación de presión en varios puntos de los pies pueden mejorar el flujo sanguíneo y los impulsos nerviosos y conduce a la liberación de toxinas y endorfinas, que facilita una mejora de la función nerviosa y crea una sensación de bienestar. La reflexología influye en todos los sistemas y órganos del cuerpo humano desde tres puntos de vista diferentes: físico (desbloqueando, estimulando, y mejorando la circulación), Mental (el contacto físico tiene efecto terapéutico en el organismo) y emocional (reduce el dolor y produce relajación corporal). Las zonas sensibles y dolorosas indican un bloqueo y desequilibrio energético, que se debe al depósito de cristales de calcio y ácido úrico que pueden romperse durante la sensación de reflexología, absorberse y posteriormente eliminarse, mejorando la circulación de energía en el organismo. Este proceso se ha relacionado con la desintoxicación y puede producir síntomas que dependen de la ubicación de las toxinas. Así, la liberación de toxinas en el sistema respiratorio mejora los síntomas de los resfriados y la gripe, mientras que si está en el sistema digestivo, reduce los síntomas de diarrea. El RTP consiste en masajear con la punta los pulgares los puntos o zonas que el paciente percibió como dolorosas al examinar los pies, su finalidad es terapéutica y profiláctica.

Ya que no solo se puede aliviar o curar muchas dolencias, sino también prevenir un deterioro progresivo o evitar la aparición de futuras enfermedades que probablemente se manifiestan en las pies. La terapia de reflejo podal no revierte enfermedades como lo son las crónicas degenerativas como el Parkinson, la esclerosis múltiple, la distrofia muscular, la espondilosis, anquilosante, la fibrosis quística, etc. aunque si puede aliviar algunos de los síntomas de estas enfermedades. Tampoco puede prometer curar enfermedades en general y, como cualquier otra terapia, la respuesta varía en función de las características de cada paciente y sus circunstancias. No hay mucha evidencia científica que apoye el uso terapéutico de la RTP (la bibliografía adjunta la evidencia de algunos trabajos destacados, que respaldan lo descrito). Existen varios estudios con resultados positivos que demuestran su aplicabilidad en diferentes dolencias, sin embargo, es una técnica que puede utilizarse, con conocimientos previos, como complemento en el tratamiento de muchas enfermedades. El trabajo conjunto entre reflexoterapias e investigadores sería importante para promover el conocimiento de esta técnica y sus posibilidades. Las sesiones de RTP se realiza de dos a tres veces por semana, durante un intervalo de tiempo de 20 a 35 minutos, seguido de un periodo de descanso de al menos 20 minutos. El progreso del paciente debe

revisarse en cada visita. Forma parte de un tratamiento global, que incluirá instrucciones prácticas que el paciente será capaz de seguir, como ejercicios sencillos, técnicas de respiración, consejos dietéticos, etc. El desarrollo de una sensación de reflexoterapia se divide en 3 manipulaciones básicas: Manipulaciones destinadas a la exploración de puntos o áreas anormales. Manipulaciones dirigidas al tratamiento. Manipulaciones Sedantes del dolor agudo en el cuerpo. Las manipulaciones destinadas a la exploración de puntos o áreas anormales, tomar antidepressivos, benzodiazepinas o esteroides puede interferir con el examen de los puntos dolorosos. La manipulación se realiza principalmente con los pulgares, ya que son los dedos más móviles y poderosos de nuestras manos. Consiste de las siguientes fases: a) apoyo de la yema del dedo sobre la superficie del pie, b) flexión del dedo, mientras se presiona su punta y se comprime el mazo carnoso que está delante y debajo de la uña. c) relajación del dedo hasta su posición como en la primera fase. d) Pequeño avance, casi milimétrico, del pulgar, al mismo tiempo que se inclina ligeramente sobre su punta. 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 sean cada vez más eficaces en cuanto a la disminución del dolor. Hay que tener en cuenta que cuanto menor sea la superficie de presión del pulgar, mayor será el efecto.

Bibliografía

PABLO SAZ, M. O. (septiembre de 2005). *ELsevier*. Obtenido de Reflexología podal.