



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Dara Pamela
Muñoz Martínez**

**Nombre del profesor: Sergio Jiménez
Ruiz**

Nombre del trabajo: Control de lectura

Materia: Interculturalidad y salud II

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Segundo Semestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de diciembre del 2020

Reflexología Podal

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. No se trata de dejar de lado las exploraciones habituales, como de poder mejorar otro tratamiento coadyuvante. Al paciente se le puede invitar a que lo practique el mismo o algún familiar. RTP es aquellos puntos dolorosos que el especialista ha detectado. En muchos ocasiones son los propios familiares los que encuentran un beneficio al poder hacer algo que se dan cuenta que tiene un efecto positivo sobre el familiar.

La reflexología es una técnica con orígenes en China, al rededor del año 400 a.C. en Egipto. Se pueden encontrar menciónes de los pies de Buda marcados puntos de reflexología de los años 500 a 400 a.C. en los templos cuneos: Kusimora (China) y el monasterio de Tientai, cerca de Pekín. El Dr. W. Fite la introdujo en el mundo occidental a principios del siglo XX, al observar que la aplicación de presión en determinadas áreas de pies y manos daba lugar a efectos anestésicos en otras áreas del cuerpo. Propuso que existe una relación directa entre las diferentes áreas del pie y los órganos del cuerpo. Lingham avanzó en esta idea dibujando las zonas reflejas en el pie que correspondían con cada parte anatómica del mismo. Se han propuesto diferentes mapas del pie, lo que ha desarrollado diferentes escuelas de reflexología, como la de la reflexología tradicional de Lingham, la holística y multidimensional, la reflexología Merrell o la terapia refleja de zonas, entre otras. Los organelos nerviosos pueden bloquearse cuando una enfermedad lleva a un disfuncionamiento de la función. Se considera que la aplicación de una presión sobre distintos sistemas 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 de la función nerviosa 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:

- Físico: mediante un desbloqueo, estimulado y mejorando la circulación
- Mental: el contacto físico tiene un efecto terapéutico en el cuerpo
- Emocional: Disminuye el dolor y produce relajación corporal

Las áreas sensitivas 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 descalcificación 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 embrocamientos y la gripa mientras que si es en el aparato digestivo reduce los síntomas de las diarreas.

La RTP consiste en masajear con la punta de los pulgares los puntos o las zonas que el paciente percibe como dolorosas cuando se exploraron los pies. Su finalidad es terapéutica y profiláctica, es decir tanto a que padecemos no sólo eliminar o curar muchas dolencias sino también prevenir un progresivo empesamiento o evitar la aparición de futuras embrocaciones que se manifiestan prematuramente en los pies.

Tratamiento con RTP: Las sesiones de RTP se realizan de dos a tres veces por semana, durante un intervalo de tiempo de 20 a 35 minutos, seguidas de un período de

debe ser un mínimo de 10 min y un máximo de 30, una a dos veces al día, a lo sumo, dependiendo del tamaño e intensidad del imán. En niños, no exceder de 5 min, una vez al día. Método I: Este consiste en colocar el polo norte del imán en la mano derecha y el polo sur en la mano izquierda. Se indica en las afecciones de la parte superior del cuerpo: lesiones de los miembros superiores, fórnix, columna cervical y dorsal, codo y cénica. Método II: Consiste en colocar el polo norte en la mano derecha y el sur en la izquierda. Esta aplicación desigual beneficia el hígado, bazo, páncreas estomago e intestinos, ejerciendo un efecto regulador sobre el aparato digestivo abstron el Soma, como lo demuestra la medicina natural y tradicional. Método III: Consiste en colocar el polo norte en la mano izquierda y el sur en el pie izquierdo. Se utiliza en las afecciones del lado izquierdo del cuerpo. Método IV: Consiste en colocar el polo norte en la mano derecha y el sur en pie derecho. Al igual que el método anterior, se utiliza en las afecciones del lado derecho del cuerpo. Método V: Consiste en colocar el polo norte en el pie derecho y el sur en el izquierdo. Se indica en las afecciones de la parte inferior del cuerpo: lesiones de los miembros inferiores, pelvis, columna lumbar, cadera, gónata. Métodos aplicados en algunas enfermedades ortopédicas. Sacrolumbalgia: Pueden colocarse los imanes a los lados de la columna: con el paciente en decúbito prono, se coloca el polo norte a la derecha de la columna y el polo sur a la izquierda. Ciatalgia: Colocar el polo norte al nivel del trocánter mayor del fémur del lado afectado y el polo sur en la planta del pie del mismo lado. Cervicobraquiálgia: Se coloca el polo norte en la región cervical y en el sur la palma de la mano del lado afectado. La podialtalgia es el dolor transitorio, tanto desde el punto de vista occidental como oriental, las afecciones de cadera y tobillo no obtienen.

repose de cas 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 incluyen instrucciones prácticas que el
paciente sea capaz de seguir, como ejercicios sencillos, técnicas
de respiración, consejos dietéticos, etc. Localización de los puntos
dolorosos: Hacia y tratamiento. Antes de empezar con la sesión
de fisioterapia propiamente dicha, se comienza con un calentamiento
previo de los pies para que se adapten a la temperatura
de la sala. Nunca deben estar fríos durante la terapia. El desarrollo
de una sesión de fisioterapia se divide en tres mani-
pulaciones básicas: • Manipulaciones destinadas a la exploración de
puntos o zonas anormales; • Manipulaciones dirigidas al tratamiento; •
Manipulaciones rotundas de un dolor agudo en el cuerpo; • Manipu-
laciones destinadas a la exploración de puntos o zonas anormales.
La toma de antihipertensivos, antidepressivos, benzodiazepinas o
esteroides puede interferir en la exploración de los puntos dolo-
rosos. La manipulación se realiza fundamentalmente con los
pulgares, ya que son los dedos más fuertes y potentes de
nuestras manos. Cuenta de las siguientes fases:
a) Apoyo de la yema sobre la superficie del pie; b) Flexión
del dedo, a la vez que se presiona con su punta y se
comprime el rodete carnoso que hay por delante y por debajo
de la uña. A veces, cuando el dedo de la persona que explora
es demasiado grueso en comparación con el pie que est
explorando (pie de niño, dedos de los pies, etc.) conviene apo-
tar con el canto de los pulgares para que el área de
la presión sea la más reducida posible. Habrá que evitar
siempre clavar o rozar el pie del paciente con la uña
de otros dedos. c) Relaxacin del dedo hasta como
cursa como en la primera fase. d) Pequeño avance, casi
milimétrico, del pulgar a la vez que se vuelva ligerame-
nente sobre su yema.

Saz, P. (2005, 1 septiembre). *Reflexología podal* / *Farmacia Profesional*. ELSEVIER.

<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-reflexologia-podal-13078717>