



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Maricruz Elizama  
Méndez Pérez**

**Nombre del profesor: Dr. Sergio  
Jiménez Ruiz**

**Nombre del trabajo: Control de lectura  
“Reflexología”**

**Materia: Interculturalidad y Salud II**

**Grado: 2**

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Junio del 2021

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 lo 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 la 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 familiar.

### Fundamento

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. Se pueden encontrar impresiones de los pies de Buda mostrando puntos de reflexología de los 500 a 400 a.C. en los templos cercanos Kusinara (China) y en el monasterio de Tientai, cerca de Pekín. Propuso que existe una relación directa entre las diferentes áreas del pie y los órganos del cuerpo. Ingham avanzó en esta idea, dibujando

Las razones reflejas en el pie que corresponden con cada parte anatómica del mismo. Se han propuesto diferentes mapas del pie, lo que ha desarrollado diferentes escuelas de reflexología, como la de reflexología tradicional de Ingham, la holística y multidimensional, la reflexología Morrell o la terapia refleja de zona, entre otras.

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 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, estimulando 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 sensibles y dolorosas indican un bloqueo de energía y desequilibrio, lo que es debido al depósito de cristales de calcio y de ácido

Único 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 las diarreas.

### 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 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 instrucciones prácticas que el paciente sea capaz de seguir como ejercicios sencillos, técnicas de respiración, consejos dietéticos, etc.

### Localización de los puntos dolorosos: técnica y tratamiento

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:

1. Manipulaciones destinadas a la exploración de puntos o zonas anormales.
2. Manipulaciones dirigidas al tratamiento.
3. Manipulaciones sedentes 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 puede interferir en la exploración de los puntos dolorosos.

Manipulaciones dirigidas al tratamiento

El tratamiento reflejado en los pies se basa en un masaje de las zonas o puntos detectados.

Manipulaciones sedentes de un dolor agudo en el cuerpo.

Esta manipulación la reservamos ante situaciones críticas de intenso dolor en alguna parte del cuerpo. Su finalidad es más sintomática que propiamente terapéutica.

Qué no hace la RTP

La reflexoterapia podal no revierte las enfermedades crónicas degenerativas, tales como el Parkinson, la esclerosis múltiple, la distrofia muscular, la espondilosis anquilosante, la fibrosis quística, etc., a pesar de que pueden aliviar alguno de los síntomas de estas enfermedades.

Tampoco puede prometer curación de enfermedades en general y, como cualquier terapia, la respuesta varía en función de las características.

## Bibliografía

PABLO SAZ<sup>a</sup>, MARÍA ORTIZ<sup>b</sup>. Reflexología podal, páginas 69-73 (Septiembre 2005)

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