



PASIÓN POR EDUCAR

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Juan Carlos  
López Gómez

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Dr. Sergio  
Jiménez Ruiz

**NOMBRE DEL TRABAJO:** Reflexología.

PASIÓN POR EDUCAR

**MATERIA:** Interculturalidad y Salud 2

**GRADO:** Segundo semestre grupo A

## Reflexología podal

La reflexoterapia podal 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 la practique él mismo o algún familiar ATP 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.

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 años 500 a 400 a.C en los templos cercanos Kusinara China y en el monasterio de Tientai, cerca de Pekín.

El Dr. W. Fitzgerald 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.

Ingham avanzó en esta idea, dibujando las zonas reflejas en el pie que corresponden con cada parte anatómica del mismo.

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 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 las diarreas.

La RTP 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 manifiesten previamente en los pies.

Las sesiones de RTP se realizan de dos a tres veces por semana, durante un intervalo de tiempo de 20 a 25 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.

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.

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, antidepressivos, benzodiazepinas o esteroides puede interferir en la exploración de los puntos dolorosos, la manipulación se realiza con los pulgares, a apoyo de la yema sobre la superficie del pie, flexión del dedo, a la vez que se presiona con su punta y se comprime el rodete carnosos que hay por delante y por debajo de la uña a veces, cuando el dedo de la persona que explora es

demasiado grande en comparación con el pie que está explorando, conviene apretar con el canto de los pulgares para que el área de la presión sea lo más reducida.

Relajación del dedo hasta colocarse como en la primera fase, pequeño avance, casi milimétrico, del pulgar que bascula sobre su Yema.

Manipulaciones dirigidas al tratamiento, reflejo en los pies se basa en un masaje de las zonas o puntos detectados mediante un masaje adecuado, conseguimos que estos puntos se vayan haciendo cada vez menos dolorosos. Las manipulaciones terapéuticas son fundamentalmente de cuatro tipos:

Como las manipulaciones exploratorias, pero realizadas de forma rápida, intensa y permaneciendo unos instantes sobre los puntos reflejos. Movimientos circulares o en espiral con la punta del pulgar, como si quisiéramos romper unos granitos de sal o de azúcar, movimientos vibratorios en tenaza, especialmente adecuados cuando localizamos en el dorso y en la planta del pie los puntos anómalos, roce lento, profundo, con la punta del dedo comprimida contra la uña, como si quisiéramos borrar los puntos reflejos.

Manipulaciones sedantes de un dolor agudo en el cuerpo, 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 fija para que disminuya el dolor de forma ostensible.

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, tampoco puede prometer curación de enfermedades en general y como cualquier otra terapia.

## Bibliografía

Pablo Saz, M. O. (2005). *Reflexología podal*. Recuperado el 10 de Junio de 2021, de <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-reflexologia-podal-13078717>