



**Nombre del alumno:**

Yessica Gusmán Sántiz

**Nombre del profesor:**

Dr. Sergio Jiménez Ruiz

**Nombre del trabajo:**

Control de lectura

**Materia:**

Interculturalidad en salud II

**Grado:**

2°A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de junio de 2021

## Reflexoterapia

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. Consiste en masajear con la punta de los pulgares los puntos o zonas que el paciente percibió como dolorosos cuando le exploraron los pies.

Tiene influencia sobre todos los sistemas y órganos del cuerpo 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 una relajación corporal.

La reflexología es una terapia con origen en China. Así, con esta teoría, se propone existir una relación directa entre las diferentes áreas del pie y los órganos del cuerpo, lo que daría el efecto anestésico del masaje.

Se considera que la aplicación de una presión sobre distintos puntos de los pies mejoran el flujo sanguíneo y los impulsos nerviosos y conduce a una liberación de toxinas y endorfinas, lo que facilita una potenciación de la

de la función nerviosa y crea una sensación de bienestar.

Para su aplicación 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 periodo de reposo de como mínimo 20 minutos.

Se incluyen instrucciones prácticas que el paciente sea capaz de seguir, como ejercicios sencillos, técnicas de respiraciones, consejos dietéticos, etc.

La técnica, es la siguiente:

- Antes de empezar con la sesión de reflexoterapia propiamente dicha, se comienza con un calentamiento previo de los pies. 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 o zonas anormales.

- ▷ Manipulaciones dirigidas al tratamiento.

- ▷ Manipulaciones sedantes de un dolor agudo en el cuerpo.

La 1er manipulación, menciona que algunos fármacos pueden intervenir en el correcto manejo de la técnica. Las manipulaciones se realizan fundamentalmente con los pulgares, ya que son los dedos más móviles y potentes de la mano.

Sus fases constan de:

- apoyo de la yema sobre la superficie del pie
- Flexión del dedo, a la vez que se presiona con su punta.
- Relajación del dedo hasta colocarse en la primera fase.
- Pequeño avance casi milimétrico, del pulgar, a la vez que se bascula ligeramente sobre su yema.

En la 2<sup>da</sup> manipulación, el tratamiento reflejo de los pies se basa en un masaje de las zonas o puntos detectadas. Mediante un masaje adecuado conseguimos que estos puntos se vayan haciendo cada vez menos dolorosos. El dolor producido al masajear los puntos de RTP debe ser siempre soportable, esto dependerá de la sensibilidad del paciente.

Las manipulaciones terapéuticas son fundamentalmente de cuatro tipos diferentes:

a) como las manipulaciones exploratorias, realizadas de forma rápida, intensa y permaneciendo unos instantes sobre los puntos reflejos.

b) Movimientos circulares o en espiral con la punta del pulgar, como si quisiéramos romper granitos de sal o azúcar.

c) Movimientos vibratorios en tenaza, especialmente adecuados cuando localizamos en el dorso y en la planta del pie los puntos anómalos correspondiente a la afección.

d) Roce lento, profundo, con la punta del dedo comprimida contra la uña.

En la 3<sup>er</sup> manipulación, se dice, que cuando se tiene un dolor muy intenso en el cuerpo, podemos olvidarlo presionando con energía la zona refleja correspondiente en los pies. Esta manipulación la reservamos ante situaciones críticas de intenso dolor en alguna parte del cuerpo.

Por otra parte, la reflexoterapia podal también tiene algunos casos donde no podrá intervenir. No interviene al revertir enfermedades crónicas degenerativas tales como Parkinson, esclerosis múltiples, distrofia muscular, entre otros padecimientos. Tampoco puede prometer curación de enfermedades en general y, como cualquier otra terapia, la respuesta varía en función de las características de cada paciente y de sus circunstancias.

Así, la reflexoterapia no cuenta como tal con bases cien por ciento científicas, sin embargo se han demostrado estudios positivos que demuestran aliviar las dolencias, aunque los estudios sean escasos.

Esta técnica puede utilizarse, con un conocimiento previo, como complemento en el tratamiento de muchas enfermedades. Siempre usando como primer recurso un tratamiento médico fundamentado para el alivio de sus padecimientos.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Saz, P., Ortiz M. (2005, 1 septiembre). *Reflexología podal*. Recuperado el 6 de junio de 2021 de: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-reflexologia-podal-13078717>