



Nombre del alumno: Litzy Moreno Rojas

Nombre del profesor: Sergio Jiménez Ruiz

Nombre del trabajo: Reflexología podal

Materia: Interculturalidad y salud II

Grado: 2° A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Junio del 2021

REFLEXOLOGIA PODAL

La reflexoterapia podal (RTP) es una técnica 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.

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.

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 3 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.

REFLEXOTERAPIA

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.

Definición

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.

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 periodo de reposo de como mínimo 20 minutos. El progreso del paciente debe ser revisado en cada visita.

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 sedantes de un dolor agudo en el cuerpo.

1. 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. La manipulación se realiza fundamentalmente con los pulgares. Consta 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.
- c) Relajación del dedo hasta colocarse como en la primera fase.

2. Manipulaciones dirigidas al tratamiento:

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 se vayan haciendo cada vez menos dolorosos.

El dolor producido al masajear los puntos de RTP debe ser siempre soportable, por lo que deberemos adoptar la presión e intensidad de masaje a la situación y sensibilidad de cada enfermo.

Las manipulaciones terapéuticas son fundamentalmente de cuatro tipos diferentes:

- a) Como las manipulaciones explorativas, pero realizadas de forma rápida, intensa y permaneciendo unas instantes sobre los puntos reflejos.
- b) Movimientos circulares o en espiral con la punta del pulgar.
- c) Movimientos vibratorios en tenaza.

d) Hace lento, profundo, con la punta del dedo comprimido contra la uña.

3. 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.

Qué no hace la RTP

La reflexoterapia podal no reverte 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 puede aliviar alguno de los síntomas de estas enfermedades.

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 sus circunstancias.

No existe mucha evidencia científica que avale el uso terapéutico de la RTP.

Existen varios estudios con resultados positivos que demuestran su aplicabilidad en distintas dolencias, sin embargo, el tamaño de los estudios suele ser muy reducido.

(Pablo Saz, 2005)

Bibliografía

Pablo Saz, M. O. (Septiembre de 2005). *ELSEVIER*. Recuperado el 11 de Junio de 2021, de Reflexologia podal : <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-reflexologia-podal-13078717>

