



**Nombre del alumno:**

Johana Nazareth Vázquez Flores

**Nombre del profesor:**

Dr. Sergio Jiménez Ruiz

**Nombre del trabajo:**

Control de lectura

**Materia:**

Interculturalidad y salud II

**Grado:**

2do A

**Comitán de Domínguez, Chiapas a 08 de Junio 2021**

# REFLEXOLOGÍA

La reflexoterapia es una técnica de terapia cuya finalidad es tratar aquellos puntos dolorosos detectados previamente. Pero también tiene como finalidad relacionar puntos de una enfermedad con dolencia.

La reflexología es una terapia con origen chino, la reflexología tiene influencia sobre todo los sistemas & órganos del cuerpo humano desde tres puntos de vista distintos:

**Físico:** mediante un desbloqueo, estimulando & mejorando la circulación

**Mental:** el contacto físico tiene un efecto terapéutico en el cuerpo

**Emocional:** disminuye el dolor & produce relajación corporal

Las áreas sensibles & dolorosas indican un bloqueo de energía & desequilibrio, lo que se debe al depósito de cristales de calcio & de ácido úrico que pueden ser rotos durante la sesión de reflexología, absorbidos & posteriormente eliminados mejorando la circulación del cuerpo. Este proceso se ha relacionado con una desintoxicación & puede producir unos síntomas que desprenden de la localización de las toxinas.

En los pies se reflejan prácticamente todos los órganos o partes anatómicas que constituyen nuestro cuerpo, a excepción de las manos, muñecas & los antebrazos, así como tampoco los pies, tobillos & piernas.

La RTP consiste en masajear con la punta de los pulgares a los puntos o zonas que el paciente percibió como dolorosas cuando se le exploraron los pies. Su finalidad es terapéutica & profiláctica, en cuanto se puede no solo 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 se realizan de dos a tres veces por semana durante un intervalo de tiempo de 20-35 minutos, seguida de un tiempo de reposo de como mínimo 20 min. El progreso del paciente debe de ser revisado cada visita.

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

Se comienza con un calentamiento previo de los pies que se aclimaten a la temperatura de la sala.

El desarrollo se basa 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 La toma de antihipertensivos, antidepressivos, benzodiazepinas o esteroides puede interferir en la exploración de los puntos dolorosos.

La manipulación se realiza fundamentalmente en los pulgares, ya que con los dedos más móviles & potentes de nuestras manos, consta de 2 fases:

- a) apoya de la yema sobre la superficie del pie
- b) flexión del dedo, a la vez que se presiona con su punta & se comprime el rodete carnoso que hay por delante & por debajo de la uña
- c) relajación del dedo hasta colocarse como en la a)
- d) Pequeño avance, casi milimétrico del pulgar, a la vez que se bascula ligeramente sobre su yema

2 El tratamiento reflejo de 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. El dolor producido al masajear los puntos de ITTP debe de ser siempre soportable, por lo que se debe tolerar la presión e intensidad de masaje a la situación en la sensibilidad de cada enfermo.

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

La reflexoterapia no revierte las enfermedades crónicas degenerativas tales como el Parkinson, la esclerosis múltiple, la distrofia muscular, la espondilosis anquilosante, la fibrosis cística, a pesar de que puede aliviar alguno de los síntomas de estas enfermedades. También está claro que no promete curación de enfermedades en general & como cualquier otra terapia, la respuesta varía en función de las características de cada paciente & sus circunstancias.

## Referencia bibliográfica

PABLO SAZ y MARÍA ORTIZ (2005). Reflexología podal [Fecha de consulta 08 de Junio 2021]. Disponible en <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13078717>