



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno:**

**Nancy Paulina Arguello Espinosa**

**Nombre del profesor:**

**Dr. Sergio Jiménez Ruiz**

**Nombre del trabajo:**

**Control de lectura “Reflexología”**

**Materia:**

**Interculturalidad y Salud II**

**Grado:**

**2do sem, Grupo “A” Medicina Humana**

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Junio del 2021

# Reflexología

La reflexología es la aplicación de presión en las áreas de los pies (o las manos), la reflexología es generalmente relajante y puede ayudar a aliviar el estrés. La reflexoterapia podal (RTP) es una técnica de terapia cuya finalidad es tratar aquellos puntos dolorosos detectados previamente, como una segunda finalidad podemos mencionar el relacionar estos puntos con alguna enfermedad o algún tipo de dolencia. La teoría detrás de la reflexología es que las áreas del pie corresponden a órganos y sistemas del cuerpo, se cree que la presión aplicada en el pie genera relajación y coordinación en el área correspondiente del cuerpo. La reflexología es una terapia con orígenes en China, al rededor 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. Se han propuesto diferentes mapas del pie, lo que ha desarrollado diferentes escuelas de reflexología, como la reflexología tradicional de Ingham, la holística y multidimensional, la reflexología Morrell o la terapia refleja de zona, entre o-

# Reflexología

tras. Se considera que la aplicación de una presión sobre distintas partes 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.

- Los reflexólogos usan tablas de pies para guiarlos a medida que aplican presión en áreas específicas. La reflexología a veces se combina con otras terapias prácticas y se pueden ofrecer quiroprácticas y fisioterapeutas, entre otros. 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 finalidad de la RTP 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 35 minutos, seguidas de un período de reposo de como mínimo 20 minutos. El progreso del paciente debe ser revisado en cada visita. 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 se divide en tres manipulaciones básicas:

- Manipulaciones destinadas a la exploración de puntos o zonas anormales:

Se realiza fundamentalmente con los pulgares, ya que son los dedos más móviles y potentes de nuestras manos. Lo que resalta es un dedo pulgar móvil con fases alternantes de presión y relajación, y con un avance en la dirección y el sentido que va desde la base a la punta del dedo pulgar. Al presionar directamente sobre las puntas o zonas reflejas afectadas por el paciente, éste experimenta inmediatamente una sensación de dolor, suave en algunos casos, intensa en otros, que a veces le hace retirar el pie.

#### • Manipulaciones dirigidas al tratamiento:

Mediante un masaje adecuado, conseguiremos que estas puntas se vayan haciendo cada vez menos dolorosas. El dolor producido por el masaje siempre deben de ser soportables, por lo que deberemos adaptar la presión e intensidad del masaje a la situación y sensibilidad del enfermo.

#### • 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 a los pies. Varios estudios indican que esta terapia puede reducir el dolor y los síntomas psicológicos, como el estrés, ansiedad y aumenta el sueño.

## Referencias

ELSEVIER. (PABLO SAZ, MARÍA ORTIZ). *Reflexología podal*, págs. Disponible en:  
<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-reflexologia-podal-13078717>.