



**Nombre del alumno: Hernández Morales
Jazmín**

Nombre del profesor: Jiménez Ruiz Sergio

Nombre del trabajo: Reflexología

Materia: Interculturalidad y Salud

Grado: 2°B

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de junio del 2021

REFLEXOLOGÍA

La flexoterapia es una técnica de terapia cuya finalidad es tratar aquellos puntos dolorosos detectados previamente. El médico puede aplicar esta técnica de masaje mientras realiza la historia clínica del paciente. La reflexología es una terapia con origen en China, alrededor del año 4000 a.C. 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 efecto anestésicos en otras áreas del cuerpo, existe una relación directa entre los diferentes áreas del pie y los órganos del cuerpo, se ha propuesto diferentes mapas del pie y los órganos del cuerpo lo que ha desarrollado diferentes escuelas de reflexología, como la de reflexología tradicional de Ingham, la holística y multi-dimensional, la reflexología Morrell o la terapia refleja

de zona, 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, la que facilita una potenciación de la función nerviosa y crea una sensación de bienestar.

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.

Las áreas sensibles y dolorosas indican un bloqueo de energía y desequilibrio, esto se debe al depósito de cristales de calcio y de ácido úrico que estas pueden ser rotas durante la sesión de reflexología.

Este proceso se ha relacionado con una disminución de una desintoxicación y puede producir unos síntomas que dependen de la localización de las toxinas. La liberación de toxinas en el aparato respiratorio mejora los síntomas de los enfriamientos y la gripe, si es en el aparato digestivo, reduce los síntomas de la diarrea.

La RTP consiste en masajear con la punta de los pulgares los puntos o zonas que el paciente percibe como dolorosa. Su finalidad es terapéutica y profiláctica, se pueden prevenir un progresivo empeoramiento o evitar la aparición de futuros enfermedades que se manifiestan previamente a los pies.

Las sesiones se realizan de dos a tres veces por semana durante un intervalo de tiempo de 20 a 30 minutos, un periodo de reposo de 20 minutos.

antes de empezar con la sesión de reflexoterapia propiamente, se comienza con un calentamiento previo de los pies para que se aclimaten a la temperatura de la sala, nunca deben de estar fríos durante la terapia 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.

Manipulaciones destinadas a la exploración de puntos o zonas anormales, la toma de antihipertensivos, antihipertensivos, benzodiazepinas o esteroides puede interferir en la exploración de los puntos dolorosos.

La manipulación se realiza fundamentalmente con los pulgares ya que son los dedos más móviles y potentes de nuestras manos manipulaciones dirigidas al tratamiento

Bibliografía

PABLO SAza, M. O. (septiembre de 2005). *reflexologia* . Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-reflexologia-podal-13078717>