



MEDICINA HUMANA

Nombre del alumno: Sanchez Chanona Jhonatan

Docente: Jiménez Ruiz Sergio

Nombre del trabajo: “Reflexología”

Materia: Interculturalidad y Salud II

Grado: 2°

Grupo: “B”

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de junio de 2021.

REFLEXOLOGIA

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. 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. La reflexología es una terapia con origen en China, alrededor del año 4000 a.C.

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.

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. 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 los diarreas.

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, no solo alivia o cura muchas dolencias, sino también prevenir un progresivo empeoramiento o evitar la aparición de futuras enfermedades que se manifiesten 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 periodo de reposo de como mínimo 20 minutos. Se trata de una parte de un tratamiento global, en el que se incluirán instrucciones prácticas que el paciente sea capaz de seguir, como ejercicios sencillos, técnicas de respiración, consejos dietéticos, etc.

Técnica y tratamiento. Antes de empezar con la sesión de reflexoterapia propiamente dicha, 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. La 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 manipulación se realiza fundamentalmente con los pulgares, ya que son los dedos más móviles y potentes

de nuestras manos. 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. Cuando el dedo de la persona que explora es demasiado grande en comparación con el pie que está explorando (pie de niño, dedos de los pies), conviene apretar con el canto de los pulgares para que el área de la presión sea lo más reducida posible. Habrá que evitar siempre clavar o rozar el pie del paciente con los uñas de nuestros dedos.

c) Relaxación del dedo hasta colocarse como en la primera fase.

d) Pequeño avance, casi milímetros, del pulgar, a la vez que se bascula ligeramente sobre su yema. Lo que resulta es un dedo pulgar móvil con fases alternas 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 los puntos o zonas reflejas afectados del paciente, éste experimenta inmediatamente una sensación de dolor, suave en unos casos, intensa en otros, que a veces le hace retirar el pie como si presentáramos un resorte.

El tratamiento reflejo en los pies se basa en un masaje de los zonas o puntos detectados.

Mediante un masaje adecuado, conseguimos, que estos puntos se vayan haciendo cada vez menos dolorosos. Hay que tener presente que cuanto menor sea la superficie de presión del

pulgar, tanto mayor será el efecto. El dolor producido al masajear los puntos de RTP debe ser siempre soportable, por lo que se debe adaptar la presión e intensidad de masaje a la situación y sensibilidad de cada enfermo. Las manipulaciones terapéuticas son de cuatro tipos diferentes:

a) Como las manipulaciones exploratorias, pero 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 unos granitos de sal o azúcar que imaginariamente estuvieran en los puntos reflejos anómalos detectados. El sentido es indiferente.

c) Movimientos vibratorios en tenaza, especialmente adecuados cuando localizamos en el dorso y en la planta del pie los puntos anómalos correspondientes a la afectación de un determinado órgano.

d) Roce lento, profundo, con la punta del dedo comprimida contra la uña, como si quisiéramos borrar los puntos reflejos encontrados.

Cuando sobreviene un dolor intenso en el cuerpo podemos aliviarlo 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. Su finalidad es más sintomática que propiamente terapéutica. La reflexoterapia no revierte las enfermedades crónicas degenerativas tales como Parkinson, la esclerosis múltiple

La distrofia muscular, la fibrosis quística, etc. 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.

Bibliografía

Pablo Saz, María Ortiz. (2005). Reflexología podal. Recuperado el 10 de junio de 2021.
<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-reflexologia-podal-13078717>