



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Medicina Humana

Nombre del alumno: Yamili Lisbeth Jiménez Arguello.

Nombre del profesor: Dr. Sergio Jiménez Ruiz.

Nombre del trabajo: Reflexología.

Materia: Interculturalidad y salud II.

Grado y grupo: 2°B.

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de junio del 2021.

"Reflexología"

Reflexología podal.

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. No se trata de dejar de lado las exploraciones habituales, sino de poder manejar otra herramienta orientadora. Al paciente se le puede invitar a que la practique él mismo o algún familiar RTP en aquellos puntos dolorosos que el especialista ha detectado. En muchas ocasiones son los propios familiares los que encuentran un beneficio al poder hacer algo que se dan cuenta que tiene un efecto positivo sobre su familiar.

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. Se pueden encontrar impresiones de los pies de Buda mostrando puntos de reflexología de los años 500 a 400 a.C. en los templos cercanos Kusimara (China) y en el monasterio de Tientai, cerca de Pekín. El dr. W. Fitzgerald la introdujo en el mundo occidental a principios del siglo XX, al observar que la aplicación de presión

determinadas áreas de pies y manos daba lugar a efectos anestésicos en otras áreas del cuerpo. 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 tres puntos de vista:

- 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. 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 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 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.

Se trata de una parte de un tratamiento global, en el que se incluirá instrucciones prácticas que el paciente debe ser observado.

Localización de los puntos dolorosos: técnica y tratamiento.

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 adaptar la presión e intensidad de masaje a la

situación y sensibilidad de cada enfermo.

Que no hace el RTP.

La reflexoterapia podal no revierte las enfermedades crónicas degenerativas tales como el Parkinson, la esclerosis múltiple, la distrofia muscular, la espondilitis anquilosante, la fibrosis cística, 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 los características de cada paciente y sus circunstancias.

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

Existen varios estudios con resultado positivo que demuestran su aplicabilidad en distintas dolencias, si embargo, el tamaño de los estudios suele ser muy reducido.

Se trata de una técnica que puede utilizarse, como un conocimiento previo, como complemento en el tratamiento de muchas enfermedades.

Será importante el trabajo conjunto entre reflexoterapeutas e investigadores, para impulsar el conocimiento de esta técnica y sus técnicas y sus posibilidades.

Bibliografía:

- Brygge T, Heinig JH, Collins P, Ronborg S, Gehrchen PM, Hilden J, Heegaardk S, Poulsen LK. Reflexology and bronchial asthma. *Respiratory medicine*. 2001;95:173-9.
- Kannathal N, Paul JK, Lim CM, Chua KP, Sadasivan PK. Effect of Reflexology on EEG-A Nonlinear Approach. *The American Journal of Chinese Medicine*. 2004;32(4):641-50.
- Lacroix N. *Masaje y aromaterapia*. Madrid: Libsa, 1995.