



**Nombre del alumno: Julián
Santiago Lopez**

**Nombre del profesor: Sergio Jiménez
Ruiz**

**Nombre del trabajo: Reporte de
lectura "Reflexología"**

Materia: Interculturalidad y Salud II

Grado: Segundo semestre grupo "B"

Facultad de Medicina

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Junio del 2021

REFLEXOLOGÍA.

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. 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 lo practique él mismo o algún familiar RTP, en aquellos puntos dolorosos que el especialista ha detectado.

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 Kusinara y en el monasterio de Tientai. El Dr. W. Fitzgerald observó que la aplicación de presión en determinadas áreas de pies y manos daban lugar a efectos anestésicos en otras áreas del cuerpo. Propuso que existe una relación directa entre las diferentes áreas del pie y los órganos del cuerpo. 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 muchas otras. 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 distintos cada uno de ellos de manera peculiar como:

1. Físico: mediante un desbloqueo, estimulando y mejorando la circulación.

2. Mental: El contacto físico tiene un efecto terapéutico en el cuerpo humano.

3. 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 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 la diarrea. La RTP consiste en masajear con la punta de los pulgares los puntos o zonas que el paciente percibió como doloroso 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 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 o 35 minutos, seguidas de un período 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 incluirán instrucciones prácticas que el paciente sea capaz de seguir como ejercicios sencillos, técnicas de respiración, dietas etc.

Antes de empezar con la sesión de reflexoterapia, se comienza con un calentamiento previo de los pies para que se adapte a la temperatura de la sala. El desarrollo de una sesión de reflexoterapia se divide en 3 manipulaciones básicas:

1. Manipulación destinadas a la exploración de puntos o zonas anormales

2. Manipulaciones dirigidas al tratamiento

3. Manipulaciones sedantes de un dolor agudo en el cuerpo.

La toma de antihipertensivos, antidepresivos, benzodiazepinas o esteroides pueden 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 nuestra mano. 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 borde bajo de la uña. Habrá que evitar el contacto de uñas con el pie.

c) Relajación del dedo hasta colocarse como en la primera fase

d) Pequeño avance, casi milimétrico, del pulgar, a la vez que se bascula ligeramente sobre su yema.

En conjunto, lo que resulta es un dedo pulgar móvil con fases 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 afectados del paciente, éste experimenta inmediatamente una sensación de dolor, suave, intenso.

El tratamiento reflejo en 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. 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 deberemos adaptar la presión e intensidad de masaje a la situación y sensibilidad de cada enfermo. Las manipulaciones terapéuticas son fundamentalmente de cuatro tipos diferentes:

a) Manipulaciones exploratorias, realizadas de forma rápida, intensa y permaneciendo sobre puntos reflejos

b) Movimientos circulares o en espiral con la punta del pulgar

c) Movimientos vibratorios en tenaza

d) Roce lento, profundo, con la punta del dedo pulgar

En general se puede concluir que la técnica de exploración RTP está basada en la identificación del dolor para que a través de presión se realice alivio del mismo.



(Saza & Ortiz, 2005)

Referencias

Saza, P., & Ortiz, M. (2005). Reflexología podal. *ELSEVIER*, 69-73. recuperado de:
<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-reflexologia-podal-13078717>