



**Nombre del alumno: Arguello Tovar
Avilene del Rocío**

Nombre del profesor: Jiménez Sergio

Nombre del trabajo: "Reflexología"

Materia: Interculturalidad y Salud II

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 2do "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de junio del 2021

Reflexología

La reflexología es una terapia con origen en China, alrededor del año 4000 a.C. 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 (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 en determinadas áreas del cuerpo. Propuso que existe una relación directa entre las diferentes áreas del pie y los órganos del cuerpo. Ingham avanzó en esta idea, dibujando las zonas reflejas en el pie que corresponde con cada parte anatómica del mismo. 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 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 maneja a la reflexoterapia podal (RTP) 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.

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 depende 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 la aparición de futuras 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 período de reposo 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, consejos dietéticos, etc.

Localización de los puntos dolorosos: 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.

El desarrollo de una sesión de 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; • Manipulaciones destinadas a la exploración de puntos o zonas anormales. La toma de antihipertensivos, antidepresivos, benzodiazepinas o esteroides puede interferir en la exploración de los puntos dolorosos.

La manipulación se realiza fundamentalmente con los pulgares, ya que son los dos dedos más móviles y potentes de nuestras manos; constan 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. A veces, 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, etc), conviene apretar con el canto de los pulgares para que el área de la presión sea lo más reducida posible. Habrá que evitar clavar o rozar el pie del paciente con las uñas de nuestros dedos.
- c) Relajación del dedo hasta colocarse como en la primera fase.
- d) Pequeño avance, casi milimétrica, del pulgar, a la vez que se bascula ligeramente sobre su yema.

Las manipulaciones terapéuticas fundamentales 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 de azúcar que imaginariamente estuvieran en los puntos reflejos anómalos detectados.

Bibliografía

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