



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Jhair Osmar  
Roblero Díaz**

**Nombre del profesor: Sergio Jiménez  
Ruiz**

**Nombre del trabajo: control de lectura  
(reflexología)**

**Materia: interculturalidad y salud II**

**Grado: segundo semestre**

**Grupo: b**

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Junio del 2021

# Reflexología

La reflexoterapia podal 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.

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 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 de pies y manos daba 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. Ingham avanzó en esta idea, dibujando las zonas reflejas en los pies que corresponden con cada

parte anatómica del mismo, se han propuesto diferentes mapas del pie, lo que ha desarrollado diferentes escuelas de reflexología, como la de reflexología tradicional de Ingham, la holística y multidimensional, 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, 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, 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 un síntoma que depende de la localización de las toxinas, así la liberación de toxinas en el aparato respiratorio mejora los síntomas de los enfisemas y la gripe, mientras que es en el aparato digestivo, reduce los síntomas de los 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. 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 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, consejos dietéticos, etc. Antes de empezar con la sesión de la 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, la manipulación destinada a la exploración de puntos o zonas anormales, manipulaciones dirigidas al tratamiento, manipulaciones sedantes de un dolor agudo en el cuerpo. La toma de antihipertensivos, anti-depresivos, 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 nuestras manos, a apoyo de la yema sobre la superficie del pie, 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 siempre clavar o rozar el pie del paciente con las uñas de nuestros dedos, relajación del dedo hasta colocarse como en la primera fase, pequeño avance, casi milimétrico del dedo a la vez que se bascula ligeramente sobre su yema, en conjunto lo que resulta es un dedo pulgar móvil con fases alternantes de presión y relajación y con un avance a 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 de inmediato una sensación de dolor, suave en unos casos, intensa en otros, que a veces le hace retirar el pie como si apretáramos un resorte. El tratamiento reflejo en los pies se basa en un masaje de las zonas o puntos detectados, mediante un mensaje adecuado, conseguimos que estas puntas se vayan haciendo cada vez menos dolorosas. Hay 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.

## Bibliografía

Pablo saz, M. O. (septiembre de 2005). Obtenido de Reflexología podal. Disponible:  
<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-reflexologia-podal-13078717>