

2021

INTERCULTURALIDAD Y SALUD 2  
DRA. MAGALI GUADALUPE ESCARPULLI SIU  
YANNICK HARPER NARCIA

## REFLEXOLOGIA

La reflexología es la disciplina que promueve el tratamiento de diversas afecciones a través de masajes en las manos o en los pies. De acuerdo a esta doctrina, los masajes que se aplican en ciertos puntos del cuerpo provocan un reflejo en otras regiones corporales, permitiendo el alivio de un malestar.

## ORIGENES

El primer indicio que se ha encontrado de la existencia de la reflexología en la humanidad parece ser que son unos grabados del Antiguo Egipto de hace más de 4000 años que se encontraron en una tumba y en los que pueden verse a unos “médicos” haciendo un masaje en los pies de un “paciente”.

Según parece también hay indicios para creer que más o menos en la misma época también se practicaban masajes de este tipo en Japón y en China. De hecho, se han encontrado escrituras chinas muy antiguas en las que ya se habla de esta terapia a través de puntos reflejos.

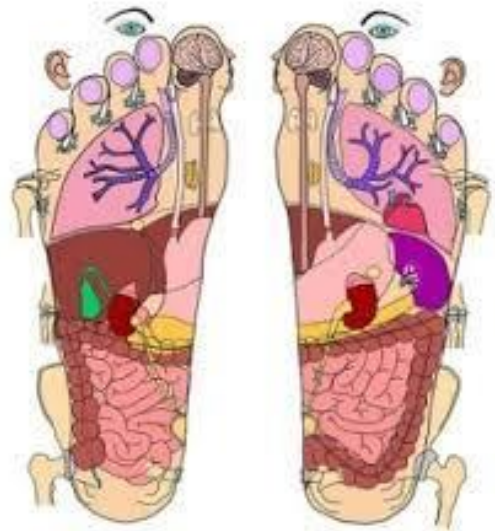
También en la India de hace 5000 años encontramos la idea de que los pies significaban la unión de todo el universo y se mencionan ya los masajes podales.

## PRACTICA

Antes de comenzar una sesión de reflexología, el profesional realiza una entrevista en la que debe recoger los datos necesarios para valorar si existe alguna de las contraindicaciones mencionadas con anterioridad.

El reflexólogo, a su vez, informa a la persona sobre la técnica y los efectos coadyuvantes que puede proporcionarle en su proceso de mejora, advirtiéndole de que no cese en ningún el tratamiento médico que pueda tener prescrito y que esté siguiendo en ese momento. En caso de no haber acudido a una consulta médica con anterioridad, el profesional reflexólogo siempre le va a recomendar la conveniencia de acudir a la consulta de su especialista.

La situación de la formación en reflexología podal es realmente diversa en los diferentes países de nuestro entorno. En España, no existe una formación académica regulada en esta disciplina, por lo que los planes de formación son propios de cada escuela que la imparte, ajustándose a la ley vigente de enseñanza privada.



## TERAPIA HOLÍSTICA

la medicina holística es una forma de terapia alternativa aplicada a la medicina. Se basa en la concepción del ser humano como un todo y no sólo la suma de sus partes.

En este sentido, la medicina holística indica que para un correcto tratamiento terapéutico se debe tener en cuenta el entorno y los diferentes aspectos que componen a la persona. Incluye conceptos como 'energía vital' y 'equilibrio'.

Se utiliza en el tratamiento de problemas de carácter físico (por ejemplo, dolores musculares) y también psicológico (angustia y depresiones, entre otros). Utiliza métodos tradicionales y naturales aunque también modernos. Dentro de la medicina holística se suele incluir la homeopatía, yoga, la fitoterapia y la acupuntura.

## ORIGEN

La medicina holística que conocemos hoy en día tiene raíces en tres culturas diferentes: China, India y Grecia.

Se sabe que la medicina tradicional china data de hace más de 4000 años atrás, aunque las publicaciones más antiguas sobre esta práctica fueron escritas hace más de 2000 años. Para esta cultura, la salud se entendía como un equilibrio entre el espíritu, los cinco elementos de la naturaleza (agua, tierra, fuego, metal y madera), el Yin y el Yang (energías positivas y negativas que se complementan), el Qi (la fuerza vital), los fluidos corporales, la sangre, el Jing (la esencia) y las emociones. Este tipo de terapias se expandió y comenzó a incluir prácticas como el masaje, la fitoterapia y la acupuntura.

El desarrollo de la medicina india es similar al de China, pero tiene una aproximación diferente en cuanto a los métodos. Algunos médicos chinos entendían que algunos males se podían originarse por la intervención de magia o espíritus, pero los indios tenían un concepto más terrenal: la salud es posible regulando adecuadamente los aspectos de la vida de cada paciente.

De hecho, el primer libro dedicado a la medicina tradicional de la India fue compilado por los griegos. Filósofos como Aristóteles, Platón y Sócrates escribieron discursos que hablaban de las propiedades de la curación holística. Hipócrates, considerado por mucho como el fundador de la medicina moderna, consideraba que las enfermedades eran producto del desequilibrio de los cuatro humores del cuerpo: sangre, flema, bilis negra y bilis amarilla. Suponía que un tratamiento adecuado podría volver a equilibrar estos líquidos y ayudar al cuerpo a curarse a sí mismo.

## PRACTICA

### Homeopatía

Esta terapia estimula las propias capacidades curativas del cuerpo con la intención de que pueda sanar y recuperar la vitalidad y el bienestar con el uso de medicamentos que restablecen el equilibrio natural.

### Acupuntura

Una de las técnicas de la medicina tradicional china, la acupuntura consiste en utilizar agujas muy delgadas para estimular puntos específicos del cuerpo llamados "meridianos". De esa manera, se libera la energía concentrada para que fluya y equilibre el cuerpo.

### Fitoterapia

Es la aplicación y el estudio de las plantas y otros productos de origen natural que pueden ser utilizados de manera terapéutica para prevenir, mitigar o curar enfermedades.

### Terapia Floral

También conocidas como “Flores de Bach”, esta práctica consiste en utilizar una serie de esencias de origen natural que se utilizan para tratar alteraciones emocionales como la soledad, el estrés, los miedos y las obsesiones, entre otras.

### Aromaterapia

Es el uso terapéutico de aceites esenciales y otros productos de origen vegetal para poder brindar un efecto beneficioso para el cuerpo y la mente. La aromaterapia suele ser efectiva para aliviar dolores menores, molestias digestivas, reducir el estrés e incluso para solucionar problemas de piel.