



DERECK HARPER NARCIA

“REFLEXOLOGIA”

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MATERIA: INTERCULTURALIDAD  
FECHA: 17 DE MAYO DEL 2021  
DR: MAGALLI ESCARPULLI  
TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

### 1-QUE ES LA REFLEXOLOGÍA Y SUS FUNCIONES:

La reflexología es la aplicación de presión en las áreas de los pies (o las manos). La reflexología es generalmente relajante y puede ayudar a aliviar el estrés.

La teoría detrás de la reflexología es que las áreas del pie corresponden a órganos y sistemas del cuerpo. Se cree que la presión aplicada en el pie genera relajación y curación en el área correspondiente del cuerpo.

Los reflexólogos usan tablas de pies para guiarlos a medida que aplican presión en áreas específicas. La reflexología a veces se combina con otras terapias prácticas y la pueden ofrecer quiroprácticos y fisioterapeutas, entre otros.

Varios estudios indican que la reflexología puede reducir el dolor y los síntomas psicológicos, como el estrés y la ansiedad, y aumentar la relajación y el sueño. Dado que la reflexología también es de bajo riesgo, puede ser una opción razonable si buscas relajación y alivio del estrés.

### 2-QUE TIPO DE ALIVIO O "CURACIÓN" PROPORCIONA LA REFLEXOLOGÍA:

Entre los beneficios que trae esta técnica tenemos relajación, alivio del estrés, aumento de la circulación sanguínea, del sistema inmunológico, de eliminación y desecho de toxinas de las células y equilibrio de las funciones corporales.

### 3-COMO SE REALIZA UNA SESION DE REFLEXOLOGÍA:

técnica de masaje específico, que se aplica en ciertas zonas de los pies y manos que se corresponden con otras partes del cuerpo. Este método permite al organismo estar en las mejores condiciones posibles tanto físicas como mentales para luchar o prevenir los distintos síntomas o dolencias.

### 4-ESCRIBE TU OPINIÓN PERSONAL Y CONCLUSIONES ACERCA DE ESTE TIPO DE PRÁCTICAS:

Mi postura hacia este tipo de tratamiento y terapia es que aún no hay suficientes pruebas que comprueben que un simple masaje en una zona de dolor como los pies y manos puedan ayudar pero investigando un poco media conocer que si hay algunas pruebas científicas que avalan esto y puede tener un poco de lucha pero también dice que esta técnica mejoran las condiciones física y mental Y previene distintos síntomas pero la verdad eso si no lo creo ya que con un simple masaje no creo que se pueda prevenir algún tipo de síntoma ni la curación de algo cómo podría ser un desgarre muscular.