



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE.**

**LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA.**

**2DO. SEMESTRE.**

**4TA. UNIDAD.**

MATERIA:

INTERCULTURALIDAD Y SALUD II.

DOCENTE:

DR. LOPEZ GOMEZ MANUEL EDUARDO.

ALUMNO:

HERNANDEZ URBINA ANTONIO RAMON.

FECHA:

MIERCOLES, 23 DE JUNIO DE 2021.

# REFLEXOLOGIA.

## INTRODUCCION:

La reflexología es una medicina alternativa la cual se usa de manera de relajación por medio de presión en los pies y en las manos.

Sirve para aliviar la tensión del cuerpo, sosegar el flujo de conciencia, serenar las emociones y reencontrarse a nivel espiritual.

Como todas las medicinas alternativas, la reflexología tiene muchos beneficios pero también tiene muchas contraindicaciones en su aplicación.

## DESARROLLO:

La reflexología también es conocida como terapia de zonas relajantes la cual es una de las formas de la medicina alternativa.

Se usa la aplicación de presión en los pies y en las manos con técnicas específicas de pulgas, dedos y mano sin el uso de aceite o loción.

Se basa en un sistema pseudocientífico de zonas y áreas reflejas que supuestamente reflejan una imagen del cuerpo en los pies y en las manos, con la premisa de que dicho trabajo produce un cambio físico o mental en el cuerpo.

La reflexología consiste en la manipulación firme y delicada de ambos pies para estimular sus puntos reflejos.

Es una técnica de relajación que disipa la tensión, alivia la presión y termina por suprimir la enfermedad.

Sirve para aliviar la tensión del cuerpo, sosegar el flujo de conciencia, serenar las emociones y reencontrarse a nivel espiritual.

Beneficios de la aplicación de la reflexología:

- Es relajante.
- Reduce el estrés.
- Mejora la circulación.
- Permite la liberación de toxinas.
- Equilibra los distintos sistemas.
- Revitaliza la energía.
- Actúa de forma preventiva.

- Es gratificante para quien la da y para quien la recibe.

#### Contraindicaciones:

- Enfermedades agudas o crónicas.
- Durante la menstruación en la mujer, no actúa sobre el aparato genital.
- Durante el embarazo, sobre todo en caso de peligro de abortos o parto prematuro o incluso en embarazadas con antecedentes de los mismos.
- Enfermedades infecciosas que cursan con un esta febril elevado, dolores fuertes, espasmo, hemorragias, etc.
- Pacientes con cáncer, sobre todo en caso de metástasis.
- Personas débiles, edad avanzada y pacientes que acaban de superar una enfermedad o intervenciones quirúrgicas graves.
- En caso de hongos (pie de atleta u otros), heridas, llagas o cualquier tipo de erupción en los pies.
- En caso de callosidades, no presionar hasta que se hayan eliminado, la presión sobre estas zonas son muy dolorosas.
- Inflamación del sistema venoso o linfático.

#### **CONCLUSION:**

En lo particular, la considero un método muy ineficiente ya que no es una medicina alternativa que sea comprobada su efectividad.

Considero que se podría utilizar pero de manera como de relajación o de complemento, pero sin abandonar la atención médica, los tratamientos y los cuidados.

Menciona que es para prevención aunque a mi parecer la considero que no puede ser utilizada de prevención, ya que no se realizan estudios para el diagnóstico, sino solo la presión, la cual no nos dará indicaciones si el paciente esta propenso a alguna enfermedad.

La podría recomendar como parte de un complemento para relajación siempre y cuando este acompañado de un buen diagnóstico y tratamiento y siempre y cuando no presente enfermedades severas o graves el paciente.