



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: MARIO DE JESUS
SANTOS HERRERA**

**Nombre del profesor: MANUEL EDUARDO
LOPEZ**

Licenciatura: MEDICINA HUMANA

Materia: interculturalidad

Nombre del trabajo: reflexología

San Cristóbal De Las Casa, Chiapas a 23 de junio del 2021

Se trata de una terapia manual basada en ejercer presión mediante digitopuntura en determinados puntos del cuerpo, que están energéticamente enlazados con los órganos internos, buscando un efecto reequilibrante.

Reflexología o terapia zonal es la práctica de estimular puntos sobre los pies, manos, nariz u orejas (llamados zonas de reflejo), generando un efecto benéfico sobre otras partes del cuerpo, y de mejora en la salud general.

Todas las partes del cuerpo, los músculos y la piel, están comunicadas y la información sensitiva llega a la médula espinal, que transmite la información nerviosa al cerebro. En el caso de un órgano enfermo se produce una estimulación nerviosa. Esta estimulación se transmite por la médula espinal, después circula por las fibras nerviosas anteriores y llega a la zona cutánea (refleja) produciendo una dermalgia. En esta zona de tensión, la circulación local está alterada, lo que puede producir una acumulación de toxinas o la formación de pequeños cristales. Por lo tanto si se actúa localmente sobre el músculo o sobre la zona cutánea, haciendo desaparecer esta reacción refleja, se suprime el círculo vicioso del trastorno energético. Las zonas reflejas son de 5 a 20 veces más sensibles que los órganos mismos.



Beneficios de la reflexología

Existen varios beneficios del masaje del arco plantar, como el aumento del dinamismo del cuerpo, ya que activa el sistema linfático, armoniza las funciones vitales, libera el estrés y la tensión nerviosa, alivia la tensión en la espalda y otros dolores, mejora la circulación e induce a una relajación profunda de los músculos.

El bienestar generado por este tipo de masaje también asume un carácter psíquico, ya que relaja el cuerpo, libera la mente de las emociones negativas, que en la medicina china se definen como energías del yin y el yang. Puede ser útil para el equilibrio del cuerpo.

Contraindicaciones

Las contraindicaciones de este tipo de masaje pueden aparecer si el paciente tiene una inflamación o trauma en el pie, también en el caso de problemas cardíacos recientes, problemas relacionados con el movimiento (como flebitis) o al inicio de un embarazo. En caso de persistencia de los síntomas, es mejor consultar con un médico.

