

A decorative graphic on the left side of the page consists of a series of horizontal lines at the top, followed by three vertical lines of varying lengths extending downwards.

INTERCULTURALIDAD Y SALUD II

CATEDRATICO:

DR. MANUEL EDUARDO LOPEZ GOMEZ

ALUMNA:

DANIELA DE LOS ANGELES RAMIREZ MANUEL

ESPECIALIDAD:

MEDICINA HUMANA I

SEMESTRE:

SEGUNDO

JUNIO 2021

Introducción

En la actualidad, prestamos muy poca importancia a los pies, es el gran olvidado de nuestro cuerpo y, sin embargo, es la parte del cuerpo donde van a parar multitud de terminaciones nerviosas

La planta del pie y el pie en su conjunto, representa en forma esquemática la totalidad del cuerpo y sus órganos. Este es el principio de la reflexología podal. En ella, mediante el masaje se puede influir a modo reflejo sobre los correspondientes órganos y vísceras, aparte de la importancia diagnóstica que tiene

Los buenos resultados de la reflexología podal y la escasez de efectos secundarios, hace que hoy en día, sea aplicada con más frecuencia por los profesionales sanitarios, entre ellos los fisioterapeutas

Reflexología

La reflexología podal es una técnica terapéutica basada en la estimulación de puntos sobre los pies, denominados zonas reflejas, y que al aplicar presión sobre ellos es posible producir efectos específicos en otras partes del cuerpo

El funcionamiento de la reflexoterapia, y su influencia en el sistema nervioso parece la explicación más sensata. Cualquier presión aplicada en los pies genera una señal en el sistema nervioso periférico, que alcanza al sistema nervioso central, donde varias partes del cerebro la procesan. Es en ese momento cuando se redirige hacia órganos concretos para que relajen la tensión a la que están sometidos y autoajusten sus niveles de energía y oxigenación

La reflexología aplicada en los pies es una terapia que nos puede ayudar tanto a prevenir diferentes síntomas y dolencias como a conseguir un equilibrio físico y mental, algunos de los beneficios generales que podemos conseguir con la reflexología podal:

- Promueve la relajación y alivia el estrés
- Reduce el dolor en general
- Mejora la circulación de la sangre
- Contribuye a una mente positiva y mejora la respuesta emocional
- Mejora la calidad del sueño



Ventajas

- ✓ Fácil de entender, aprender y practicar
- ✓ Rápida y gran efectividad
- ✓ Bajo costo económico
- ✓ Pocas contraindicaciones y efectos secundarias
- ✓ Se puede aplicar como medida terapéutica y preventiva
- ✓ Sirve de apoyo a cualquier otra terapia o tratamiento

Desventajas

- × No las someten a los mismos controles de calidad
- × Son más lentos
- × La mayoría de los tratamientos se concentran en el origen del problema, no en el síntoma puede tardar mas en desaparecer
- × Son menos eficaces para aliviar un problema agudo
- × Suelen tener problemas para tratar emergencias
- × En casos de crisis, su espectro es muy limitado

Conclusión

Finalmente, la Reflexología podal, es una terapia natural que ayuda a reequilibrar nuestro organismo mediante procesos de regulación internos propios de cada ser humano, constituye una terapia complementaria a nuestro tratamiento fisioterapéutico, de gran utilidad, que nos ayuda a mejorar el estado físico y psíquico de nuestros pacientes, tan importante para el desarrollo y resultado satisfactorio de nuestra labor y dedicación diaria a cada patología que tratamos, aunque la mayor parte no se recomienda ya que algunos pacientes pueden decir que es una pérdida de dinero y de tiempo