



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LIC. EN MEDICINA HUMANA**

**SEGUNDO SEMESTRE
CUARTO PARCIAL**

**INTERCULTURALIDAD Y SALUD II
ENSAYO
REFLEXOLOGÍA**

DOCNETE:

Dr. Manuel Eduardo López Gómez

ALUMNA:

Angélica Montserrat Mendoza Santos

San Cristóbal de las Casas, Chiapas

REFLEXOLOGÍA



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

La reflexología podal es una técnica de masaje específico, que se aplica en ciertas zonas de los pies 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. Es un medio de ayudar a la persona para que utilice al máximo sus propios recursos de curación y para que su energía circule más armoniosamente a través del organismo

Esta técnica parte de la idea de que los pies representan una imagen esquemática del cuerpo entero y de sus órganos, y a la vez, los considera como fuente de información para entender el desequilibrio energético de la persona que está siendo tratada.

Cada zona de los pies es el reflejo de un órgano del cuerpo, de ahí que mediante el masaje de zonas concretas de los pies se puede influir reflejamente sobre los correspondientes órganos internos

BENEFICIOS



La reflexología podal es un método antiquísimo, del cual sabemos a partir de viejos textos e ilustraciones que los antiguos egipcios, chinos, japoneses, e indúes ya trabajaban sobre el pie para proporcionar buena salud. Al estimular ciertas zonas del pie se pueden obtener efectos en diferentes órganos o zonas del cuerpo. Algunos de los beneficios generales que podemos conseguir con la reflexología podal son:

- Los pies son una zona que frecuentemente olvidamos y maltratamos, por lo que los masajes producen relajación en la zona.
- Alivio del estrés. El masaje ayuda a liberarnos de las tensiones, aflojar las contracturas y ansiedades que se generan con el ajetreo del día a día.
- Se produce una activación de la circulación sanguínea en el cuerpo.
- Junto con la activación de la circulación se activa el sistema inmunológico.

- La apertura de las vías neuronales y circulatorias hacen más efectivos los mecanismos de eliminación y desecho de toxinas de las células.
- El cuerpo, al liberarse de las toxinas, puede encontrar un equilibrio

CONTRAINDICACIONES

A pesar de que a simple vista su aplicación puede parecer inocua y no generar ningún tipo de anomalía, esto no es así. En la reflexología podal existen una serie de situaciones patológicas en que su práctica puede estar contraindicada. Las más importantes son;

- Procesos agudos de fiebre, trastornos de conocimiento, dolores fuertes y hemorragias.
- Cáncer en los pies.
- Enfermedades que requieren intervención quirúrgica.
- Gangrenas en los pies.
- Embarazo con riesgo o amenaza de aborto.
- Quemaduras, heridas, hematomas, esguinces en los pies.
- Micosis extensas.
- Flebitis o linfangitis.
- Enfermedades infecciosas agudas.
- Trombosis venosa profunda