

Presentado por: Ávila Delesma Clara del Rosario.

Nombre del tema: Reflexología Podálica.

Parcial: 4.

Nombre de la Materia: Enfermería y Prácticas Alternativas de Salud.

Catedrático: Lic. Cecilia de la Cruz Sánchez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

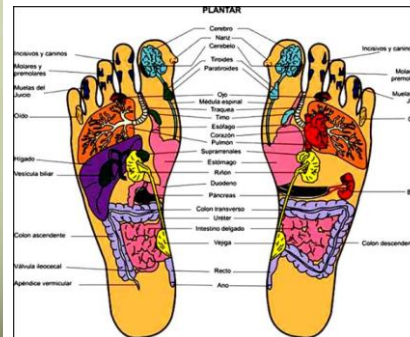
Cuatrimestre: 8°.

¿Qué es la reflexología podal y en qué consiste?

La Reflexología Podal es una terapia manual basada en la existencia de zonas reflejas en los pies que representan a todos los órganos y las partes del cuerpo, los cuales pueden tratarse a distancia mediante la simple presión o el masaje de estos puntos.

Esta técnica curativa alternativa permite actuar sobre un síntoma determinado o aliviar un dolor, pero también regular, en profundidad: la función de un órgano enfermo, mejorar la circulación corporal, favorecer la eliminación de los desechos y las toxinas y estimular la energía del organismo a fin de evitar nuevos desequilibrios.

Ciertos puntos de los pies reflejan tensiones, dolores, enfermedades o bloqueos relacionados con diversos órganos. Con el masaje o la presión de estos puntos, se dispersa la retención de la energía responsable del desequilibrio. A veces, se perciben pequeñas estructuras cristalinas bajo los dedos que indican la existencia de un trastorno a este nivel y constituyen una indicación terapéutica muy valiosa. Mediante la Reflexología, se actúa sobre el conjunto de los sistemas orgánicos, circulación sanguínea, sistema linfático, endocrino, neurológico y osteoarticular, a fin de tratar a distancia el órgano



Las sesiones

Las sesiones de reflexoterapia tienen una duración de entre 30 y 50 minutos. El terapeuta trabaja sobre los pies desnudos y normalmente se utiliza la técnica en seco, aunque algunos profesionales prefieren utilizar aceites para la sesión.

La reflexología de pies y manos utiliza manipulaciones mediante presión, estiramientos y movimientos metódicos. Es muy importante que la persona comente si las presiones que recibe le producen malestar y/o dolor en cualquier punto del pie u otro tipo de incomodidad. Generalmente se trata de una sensación muy soportable, según refieren los pacientes.

El reflexólogo debería iniciar la sesión con una completa entrevista sobre el estado de salud del paciente, y después examinar los pies e iniciar el tratamiento si así estuviera indicado.

Un reflexólogo siempre va a trabajar los dos pies como parte de un tratamiento completo. El pie izquierdo representa el lado izquierdo del cuerpo y el pie derecho representa el lado derecho.



REFLEXOLOGIA PODAL



Beneficios de la reflexología podal

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. A continuación, cito algunos de los beneficios generales que podemos conseguir con la reflexología podal:

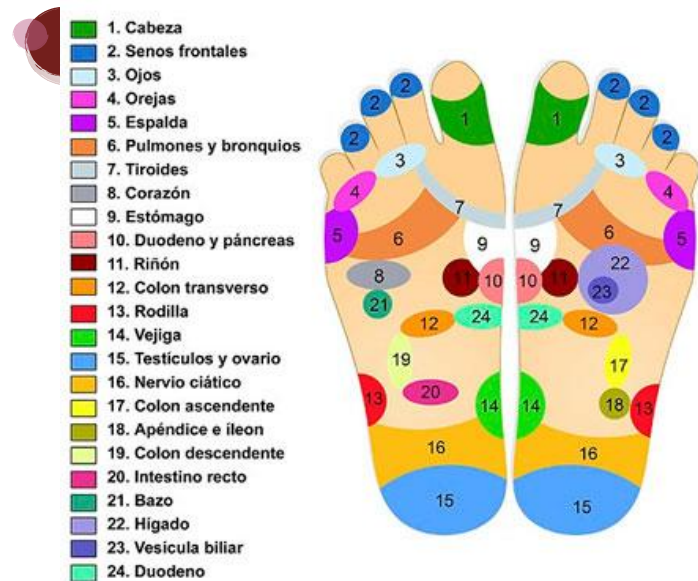
- Promueve la relajación y alivia el estrés.
- Reduce el dolor general.
- Mejora los casos de amenorrea.
- Mejora la circulación de la sangre, y reduce niveles de colesterol, y triglicéridos.
- Facilita el parto y la recuperación del mismo.
- Mejora la calidad del sueño.
- Mejora la función renal.
- Mejora el estreñimiento y función intestinal.
- Contribuye a una mente positiva y mejora emocional.

Contraindicaciones de la reflexología podal

Aunque cuenta con muchos beneficios, hemos de tener en cuenta que la reflexología podal no está exenta de contraindicaciones, las cuales debemos valorar antes de realizar el tratamiento:

- Procesos agudos de fiebre.
- Osteoporosis del pie o de la pierna.
- Enfermedades isquémicas del corazón (angina de pecho, infarto de miocardio).
- Embarazos de riesgo.
- Infecciones agudas en general.

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



Nuestros pies están conectados con todas las áreas y órganos de nuestro cuerpo a través de más de 7.200 terminaciones nerviosas que se concentran en nuestros pies. La reflexología se basa en que en el pie está representado de forma esquemática todo el cuerpo. Otro de sus principios es la utilización benéfica de los reflejos que producen los masajes en los pies. Y dependiendo de la zona del pie que el terapeuta estimule o trate, los beneficios irán a un órgano o zona del cuerpo a través de esos canales nerviosos y energéticos.



Para más información, comunicarse al número: 9191116732.

O al correo electrónico: clara_avila0710@hotmail.com

También contamos con redes sociales:

Facebook; Claritha ÁviDe.

Instagra; Claravide.

Twitter; @claritha0710.

Bibliografía

<https://www.trucosnaturales.com/que-es-la-reflexologia-podal/>

<https://www.hola.com/estar-bien/galeria/20191203155528/reflexologia-podal-estres/1/>

<https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/beneficios-y-contraindicaciones-de-la-reflexologia-podal>

<https://www.templodelmasaje.com/blog/reflexologia-7-cursiosidades-que-no-todo-el-mundo-sabe/>