



### Tríptico

*Nombre del Alumno: Kerilin Domínguez Márquez.*

*Nombre del tema: Reflexología podal.*

*Parcial: 4to Parcial.*

*Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.*

*Nombre del profesor: Lic. Cecilia de la Cruz Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería.*

*Cuatrimestre: 8vo Cuatrimestre.*

## QUIEN PUEDE APLICAR REFLEXOLOGÍA PODAL

Las personas que son capacitadas y han seguido entrenamiento en el conocimiento de los pies, sus zonas reflejas y las técnicas de presión terapéuticas.



## LA REFLEXOLOGIA ES DOLOROSA

Al realizar maniobras o presiones en las zonas reflejas del pie se pueden localizar puntos o zonas que se presenten dolorosos y hay varias posibles causas para esta situación de dolor:

- Pueden existir músculos o tendones inflamados
- Bloqueo de energía en la zona refleja tratada
- Callos o inflamaciones por infecciones



## CONTRAINDICACIONES

La reflexología podal no está exenta de contraindicaciones, las cuales debemos valorar antes de realizar el tratamiento:

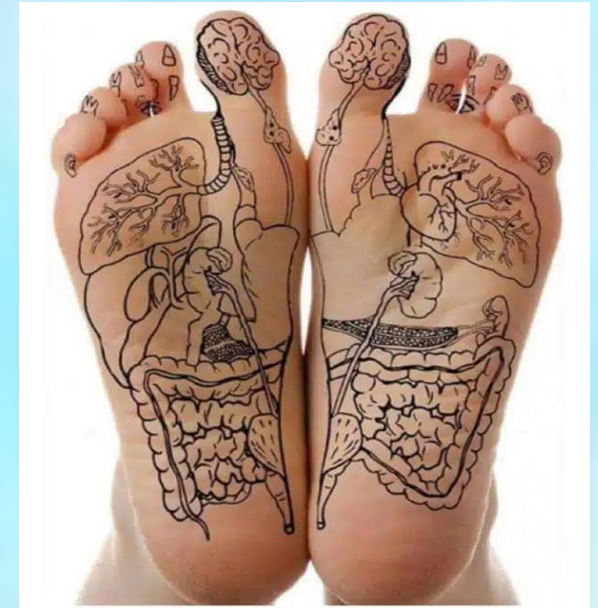
- Procesos agudos de fiebre.
- Osteoporosis del pie o de la pierna.
- Enfermedades isquémicas del corazón (angina de pecho, infarto de miocardio).
- Embarazos de riesgo.
- Infecciones agudas en general.



## CONCLUSIÓN

Para concluir debemos tener en cuenta que la reflexología es una terapia natural, no invasiva, complementaria a muchos de los tratamientos médicos, ya que genera un estado de calma y relajación, aliviando tensiones y estrés, aunque no reemplaza tratamientos médico, es solo una ayuda en el restablecimiento de la salud a través de lograr el equilibrio bioenergético, de manera que el cuerpo pueda poner en funcionamiento su poder auto sanador.

UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS PICHUCALCO



## REFLEXOLOGIA PODAL

ALUMNA

Kerilin Dominguez Marquez

CORREO

[kerilindominguez469@gmail.com](mailto:kerilindominguez469@gmail.com)

N<sup>^</sup> DE TELEFONO

9322039919

## INTRODUCCIÓN

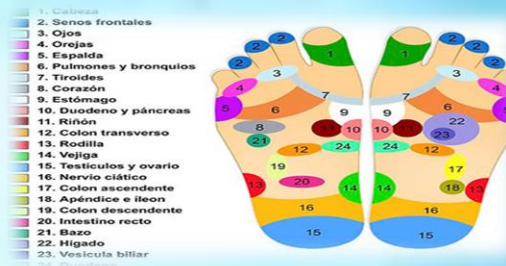
La reflexoterapia podal (RTP) es una técnica de terapia cuya finalidad es tratar aquellos puntos dolorosos detectados previamente, ya que otra finalidad que tiene es relacionar estos puntos con una enfermedad o dolencia, por el cual el médico puede aplicar esta técnica de masaje mientras realiza la historia clínica, haciendo una exploración del pie que le orientará llegar al diagnóstico del paciente, así mismo es como esto no se trata de dejar de lado las exploraciones habituales, sino de poder manejar otra herramienta orientadora, para mejoría del paciente, por el cual se le puede invitar a que la practique él mismo o algún familiar en aquellos puntos dolorosos que el especialista ha detectado, para así llegar a un efecto positivo sobre la persona.



## ¿QUÉ ES LA REFLEXOLOGIA PODAL?

La reflexología podal es un método muy antiguo empleado para ayudar a la recuperación de la salud con métodos naturales y con el uso de presiones sobre ciertas zonas de los pies.

Esta técnica de aplicaciones es adecuada para crear una estimulación sobre las zonas reflejas de los pies que refuercen las funciones corporales, para conseguir una mayor resistencia ante las enfermedades.



## ¿QUÉ BENEFICIOS OFRECE LA REFLEXOLOGIA PODAL?

- Fortalece sistema inmunológico
- Promueve la eliminación de toxinas
- Ayuda a combatir el insomnio
- Mejora los procesos digestivos
- Ayuda a eliminar el estreñimiento
- Mejora el estado de relajación del organismo
- Ayuda a combatir el estrés diario

## TECNICA DE REFLEXOLOGIA

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.



## REFERENCIAS

- ➡ <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-reflexologia-podal-13078717>
- ➡ <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/beneficios-y-contraindicaciones-de-la-reflexologia-podal>
- ➡ <https://naturoven.files.wordpress.com/2011/06/triptico-reflexo.pdf>