

# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Erwin Avelino Bastard Alvarado.*

*Nombre del tema: Tríptico de reflexología podal.*

*Parcial: IV parcial.*

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

*Nombre del profesor: Cecilia De La Cruz Sánchez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: VIII.*

*Pichucalco, Chiapas a 01 de Abril del 2023.*

## TIPOS DE TERAPIAS

- **Holismo (de holística):** En este caso, la creencia que todos y cada uno de los componentes de nuestro organismo afecta al conjunto y que por lo tanto las patologías, aun cuando locales, deben ser tratadas de forma global.

- **Fibromialgia:** Enfermedad aún poco entendida del sistema muscoesquelético y neuropsiquiátrico, pudiendo incluso afectar al sistema nervioso central, que se caracteriza por el dolor persistente, la fatiga extrema, rigidez y varios síntomas psicológicos.

- **Anamnesis:** En medicina, es la información proporcionada por el paciente, y por tanto subjetiva, que incluye antecedentes familiares y personales, signos y síntomas de su enfermedad, experiencias relacionadas.

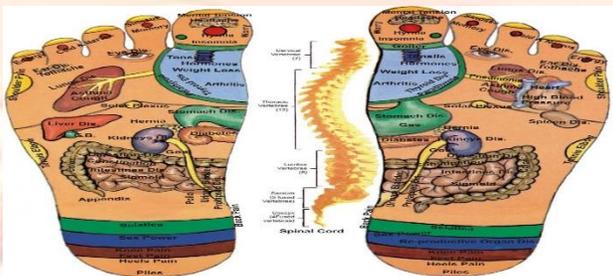


## ¿CÓMO FUNCIONA?

- Es una terapia que consiste en la presión en distintos puntos del pie.

- La presión en los pies se refleja en los órganos y músculos que necesitan ser tratados.

- Es claramente efectiva para tratar problemas del sistema urinario o como anestésico.



## ¿EN QUÉ CONSISTE?

- La técnica de la reflexología se basa en que las distintas partes del cuerpo están reflejadas en las plantas de los pies y que, masajeando dichas partes, se masajean de forma indirecta o refleja esas otras zonas del cuerpo; de ahí el nombre de la terapia.

- A través de la reflexología se pueden llegar a tratar los órganos, músculos y otras partes del cuerpo, estimulando los mecanismos autocurativos del propio organismo.

- Se ejerce tratamiento directo y localizado en los pies, ayudando a tratar y prevenir muchos problemas de la zona. Para su realización no se requiere de ninguna sustancia o herramienta más que las propias manos, si bien acostumbra a utilizar algo de aceite para poder masajear con más facilidad y fluidez.



## TÉCNICA DE TRATAMIENTO

- **Presión circular sedante:** Realizada con el pulgar en forma de círculos concéntricos en el sentido contrario de las agujas del reloj. Con ello conseguimos un efecto tranquilizante o de sedación sobre la zona refleja masajead.

- **Presión circular estimulante:** Realizada con el pulgar desde la periferia del punto a tratar, realizando círculos en el sentido de las agujas del reloj. Con ello conseguimos crear un efecto estimulante o de llamada en la zona refleja a tratar.

- **Presión circular sedante/ estimulante:** El masaje en bebés y niños pequeños será muy ligero, con fricciones suaves y de corta duración. En los niños de 8 a 10 años en adelante puede practicarse el masaje sobre todo para regular el sistema nervioso, favorecer el trabajo de las glándulas endocrinas, desarrollo óseo y muscular, y estimular todo el sistema inmunitario.



## CONTRAINDICACIONES

1.- Enfermedades agudas o crónicas.

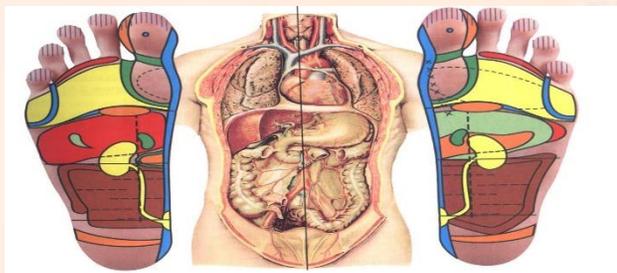
2.- Durante la menstruación en la mujer, no actuar sobre el aparato genital.

3.- Durante el embarazo, sobre todo en caso de peligro de abortos o parto prematuro o incluso en embarazadas con antecedentes de los mismos.

4.- Enfermedades infecciosas que cursan con un estado febril elevado, dolores fuertes, espasmos, hemorragias.

5.- Pacientes con cáncer, sobre todo en caso de metástasis.

La reflexología o reflexoterapia es un tratamiento manual terapéutico que consiste en la presión o masaje de distintos puntos del cuerpo.



Los masajes realizados en la reflexología se realizan normalmente en los pies, aunque también pueden realizarse masajes en las manos, el cráneo, las orejas. No obstante, la reflexoterapia de los pies o podal es la más común de todas.

### BENEFICIOS

- Produce un efecto relajante que ayuda a eliminar el estrés y facilita la relajación física y mental.
- Estimula la circulación sanguínea y linfática.
- Potencia el sistema inmunológico y el potencial de auto sanación del cuerpo.
- Regula el funcionamiento de los órganos de cuerpo.
- Equilibra y restituye los niveles de energía.



6.- En diabetes, si se inyecta insulina, se ha de llevar un control de glucosa (bajo control médico) por la posibilidad de oscilaciones en el nivel de glucosa en sangre.



### REACCIONES MÁS TÍPICAS

- Aumento de la cantidad de orina, que puede ser de olor fuerte.
- Aumento de la frecuencia y del volumen de las deposiciones.
- Aumento de la sudoración. Pueden aparecer hasta erupciones.
- Aumento de las secreciones de nariz, garganta y bronquios.
- Aumento de la secreción y de la acidez de las secreciones vaginales.
- Disminución de la fatiga.

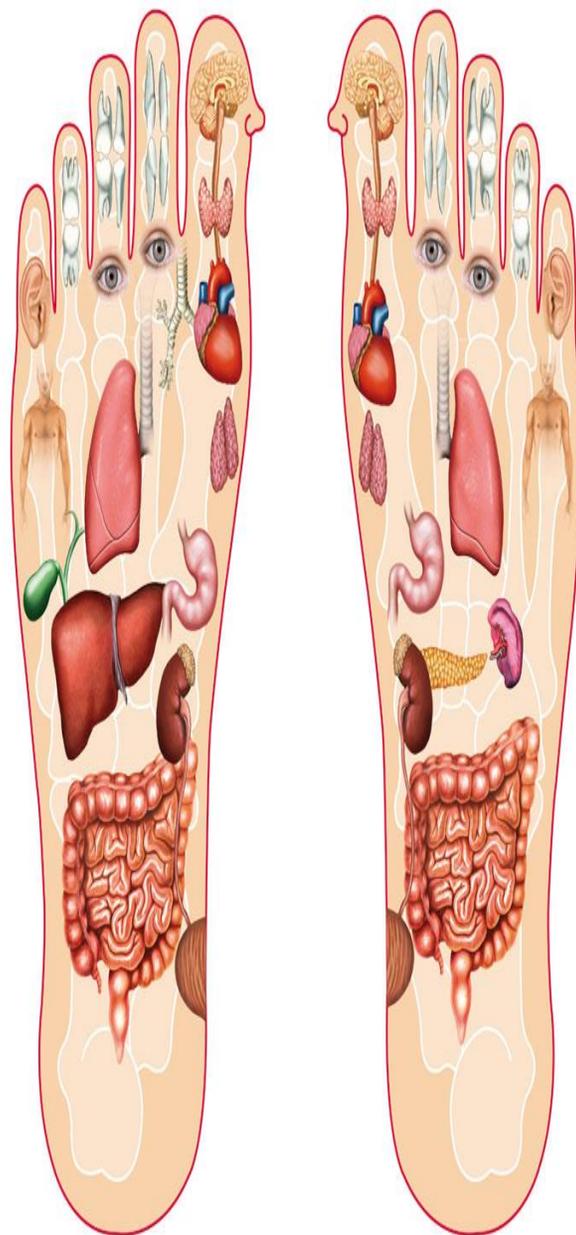


### BIBLIOGRAFÍA

<https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/terapias-corporales/reflexologia-podal/>

<https://www.deustosalud.com/blog/terapias-naturales/que-es-reflexologia-podal-que-beneficios-tiene>

# REFLEXOLOGÍA PODAL



- **ALUMNO:** Erwin Avelino Bastard Alvarado.
- **CORREO:** [alvaradoerwin303@gmail.com](mailto:alvaradoerwin303@gmail.com)
- **TEL:** 9612956248.