

# UDS

## Mi Universidad

# TRIPTI DE REFLEXOLOGIA PODAL

*Nombre del alumno: Ana cristel camas Álvarez*

*Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.*

*Temas: **RELEXOLOGIA PODAL.***

*Catedrático: Lic. Cecilia de la Cruz Sánchez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 8°*



# ¿Qué es la reflexología podal?



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, los orígenes de esta técnica manual curativa son difíciles de fechar y localizar, como lo son la mayoría de técnicas ancestrales.

## ¿CÓMO FUNCIONA LA REFLEXOLOGÍA PODAL?

- El terapeuta nos preguntará cual es el motivo de consulta, nos hará una ficha personal con nuestros datos, una anamnesis y una exploración física, tratando de encontrar allí más pistas sobre el tratamiento a seguir.
- Es una terapia que consiste en la presión en distintos puntos del pie.
- La presión en los pies se refleja en los órganos, músculo que necesiten ser tratados.
- Es claramente efectiva para tratar problemas del sistema urinario o como anestésico.



## ¿POR QUE SE REALIZA REFLEXOLOGÍA PODAL?

Es un complemento de la medicina tradicional que aporta una serie de beneficios en la recuperación del organismo:

- Efecto relajante.
- Reduce el dolor.
- Facilita la circulación.
- Mejora el sistema inmunológico.

## ¿CUAL ES LA EFECTIVIDAD DE REFLEXOLOGÍA PODAL?

El conjunto de patologías y enfermedades que puede tratar la reflexología es muy amplio, si bien es cierto que los estudios científicos realizados hasta ahora no son concluyentes en cuanto a su efectividad. Sin embargo, existen dos casos en los que la terapia que emplea la reflexología es claramente efectiva y muy positiva:

- Problemas del sistema urinario.
- Método anestésico o paliativo del dolor (por ejemplo, para personas que sufren fibromialgia, fatiga crónica, enfermedades crónicas).

## ¿CUALES SON LAS ENFERMEDADES REFLEXOLOGÍA PODAL?

- Dolores corporales como pueden ser de espalda o de cuello.
- Estreñimiento.
- Migrañas y dolores de cabeza.
- Diabetes.
- Lesiones como las luxaciones, las contracturas o los esguinces.
- Trastornos causados por la ansiedad.
- Insomnio.



## LESIONES DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL

- Las sesiones de reflexoterapia tienen una duración de entre 30 y 50 minutos.
- La reflexología de pies y manos utiliza manipulaciones mediante presión, estiramientos y movimientos metódicos.
- 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.

**La Reflexología es una técnica utilizada para equilibrar las energías del organismo mediante masajes en los pies, siendo estos el lugar donde se encuentran los reflejos de cada zona de nuestro cuerpo humano está conectado por numerosos canales nerviosos y energéticos, a través de estos canales viajan los estímulos de la reflexología hacia las zonas más alejadas de los pies.**

## BENEFICIOS DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL

- Fortalece el sistema inmunológico.
- Activa la circulación sanguínea.
- Calma la ansiedad y el estrés.
- Reduce el insomnio y mejora la calidad del sueño de cualquier persona.
- Equilibra el sistema nervioso central y periférico.
- Puede aliviar el dolor de espalda, cuello, cabeza, oídos y muelas.
- Contribuye a la eliminación de las toxinas del organismo derivadas de agentes externos.
- Mejora la función renal.
- Mejora la calidad del sueño.
- Reduce el dolor general.



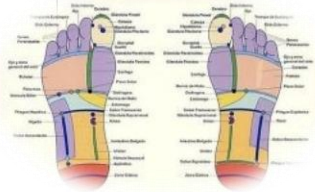
*La reflexología es también una efectiva técnica anti stress, que otorga al paciente relajación, sensación de bienestar, placer y lo ayuda a lograr una mejor calidad de vida, en los estímulos que realiza el terapeuta, se utilizan los dedos pulgar e índice, los cuales son empleados para proporcionar una suena de masajes que originan el estímulo deseado.*

### ● CONTRACCIONES 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.

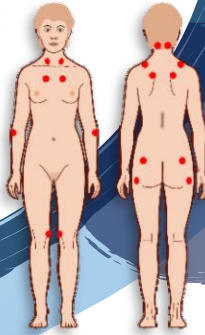
Los buenos resultados de la reflexología podal y la escasez de efectos secundarios hacen que hoy en día sea aplicada con más frecuencia por los profesionales sanitarios de la medicina convencional, entre ellos enfermeros y fisioterapeutas.



### ● TIPOS DE REFLEXOLOGÍA PODAL

**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 musco esquelético 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.



### ● REFLEXOLOGÍA HAMBURGO

Hamburgo (040) no es solo la tercera ciudad más grande de Alemania, sino también una parte económica del país elemental. La ciudad hanseática es mejor conocida como ciudad de medios y agencias. Sobre todo, a los empleados le esperan días largos y estresantes. Tarde o temprano esto afectará su propia salud. Problemas de sueño y tensión. son solo el comienzo. Sin embargo, lo que ayuda contra estos y otros problemas es un masaje de reflexología podal.

*“Con la estimulación adecuada de los pies se pueden enviar mensajes a lo largo del sistema nervioso a todas las zonas del cuerpo y el cerebro, evocando facultades curativas que se tenían dormidas, favoreciendo a que el propio cuerpo se equilibre y reestablezca”, comentó Sandra Rodríguez, Category Manager de masajes en Glitzi.*

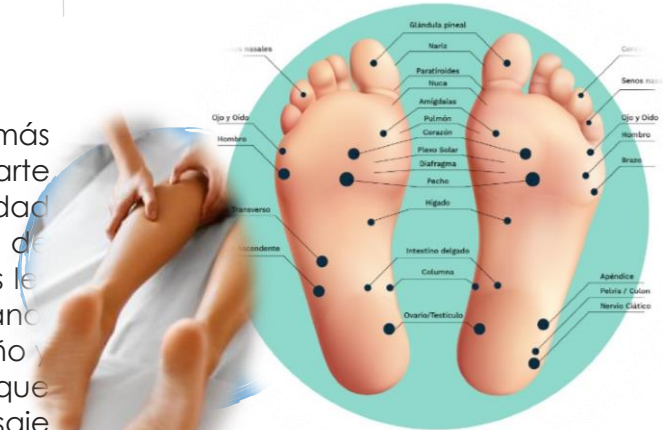
### ● CUIDADOS DE ENFERMERIA

- Facilitar un efecto de relajación que ayude a eliminar el estrés y facilita su relajación física y mental.
- Estimulación de la circulación sanguínea y linfática.
- Ayudar a la facilitación de sus terapias.
- Elevar el nivel del ánimo del paciente, para su pronto recuperación.

**Para más información contáctanos al número telefónico:**

**9321204798**

**Correo electrónico:**  
**anacristelavrez@gmail.com**



## ***BIBLIOGRAFIA***

- <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/terapias-corporales/reflexologia-podal/>
- <https://www.euroinnova.pe/que-enfermedades-se-pueden-tratar-con-la-reflexologia-podal>
- <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/beneficios-y-contraindicaciones-de-la-reflexologia-podal>
- <https://www.vivaz.com/consejos/salud-familia/reflexologia-podal.html#:~:text=La%20reflexolog%C3%ADa%20podal%20es%20un,una%20relajaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20y%20mental.>
- <https://neckattack.net/es/fussreflexzonenmassage-hamburg-vorteile-nachteile/>