

REFLEXOLOGIA

UZIEL DOMÍNGUEZ ÁLVAREZ

DEFINICIÓN

La reflexología es una terapia natural basada en la idea de que existen puntos reflejos en los pies, las manos y las orejas que se corresponden con todas las partes y órganos del cuerpo. Al aplicar presión en estos puntos, se estimula la capacidad de autorregulación del cuerpo, promoviendo la salud y el bienestar.

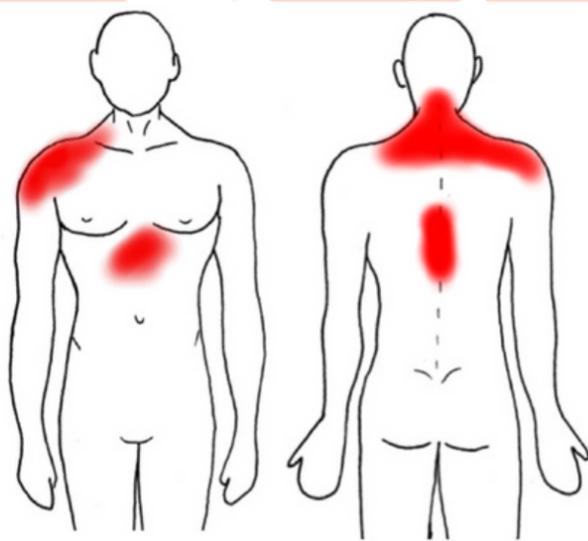


ASOCIACIÓN QUE EXISTE

La reflexología se centra en las áreas reflejas en los pies, las manos y las orejas, mientras que los dermatomas se refieren a las áreas de la piel inervadas por los nervios espinales. El homúnculo de Penfield muestra la representación del cuerpo en el cerebro. Fue creado por el neurocirujano Wilder Penfield y muestra qué partes del cuerpo están representadas en diferentes áreas del cerebro. En el homúnculo de Penfield, las áreas del cuerpo que requieren más precisión y control motor tienen una representación más grande en el cerebro.

DOLOR REFERIDO

El dolor referido en la reflexología se refiere a la sensación de malestar o dolor que se experimenta en una parte del cuerpo, pero que se origina en otro lugar distante. Por ejemplo, al aplicar presión en ciertos puntos reflejos en los pies, se pueden aliviar dolores en otras áreas como la cabeza, los hombros o los órganos internos.



TIPOS DE REFLEXOLOGIA

1. Reflexología podal: Se centra en los puntos reflejos de los pies y es la forma más común de reflexología. Se cree que cada órgano y sistema del cuerpo tiene una zona correspondiente en los pies. Al aplicar presión en estos puntos, se estimula la curación y el equilibrio en el cuerpo.

2. Reflexología de manos: Se enfoca en los puntos reflejos de las manos. Al igual que en la reflexología podal, se cree que los órganos y sistemas del cuerpo están representados en las manos. Mediante la estimulación de estos puntos, se busca restaurar la armonía y el flujo de energía en el cuerpo.

3. Reflexología auricular: Se basa en la estimulación de los puntos reflejos en las orejas. Según esta técnica, cada parte del cuerpo tiene una zona correspondiente en las orejas. Al trabajar en estos puntos, se busca aliviar dolores y promover el bienestar general.

BENEFICIOS

1. Reducción del estrés y la ansiedad.
2. Alivio del dolor y la tensión muscular.
3. Estimulación del sistema inmunológico.
4. Mejora de la circulación sanguínea.
5. Promoción del equilibrio y la relajación del cuerpo y la mente.
6. Estimulación de la eliminación de toxinas y el proceso de desintoxicación.
7. Mejora de la calidad del sueño.
8. Alivio de los síntomas de problemas digestivos.
9. Apoyo en el manejo de condiciones crónicas como la migraña, la artritis y el síndrome premenstrual.



FUENTES DE INFORMACIÓN : [HTTPS://WWW.FISIOTERAPIA-ONLINE.COM/GLOSARIO/REFLEXOLOGIA](https://www.fisioterapia-online.com/glosario/reflexologia)