



*Nombre del Alumno: **Cesar Iván Espinoza Morales.***

*Nombre del tema: **Medicina tradicional***

*Parcial: **2***

*Nombre de la Materia: **ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD***

*Nombre del profesor: **Felipe Antonio Morales Hernández***

*Nombre de la Licenciatura: **Enfermería***

*Cuatrimestre: **8***

REFLEXOLOGÍA PODÁLICA

* BENEFICIOS

- Alivio del estrés y la tensión.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Estimula el sistema nervioso.
- Promueve el bienestar general y el equilibrio emocional.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora el sueño.

* CONTRAINDICACIONES

- Embarazo: Evitar puntos específicos que pueden inducir contracciones.
- Lesiones en los pies: Evitar la terapia en zonas con heridas o infecciones.
- Trastornos graves de circulación: (como trombosis).
- Enfermedades agudas o infecciones.
- Diabetes: Consultar con un profesional antes de aplicar.

* EFECTOS SECUNDARIOS COMUNES

- Dolores musculares y articulares.
- Estrés y ansiedad.
- Trastornos digestivos (estreñimiento, acidez, etc.).
- Trastornos circulatorios.
- Dolores de cabeza y migrañas.
- Insomnio.
- Problemas hormonales y menstruales.

* METODO

Este método permite al organismo estar en las mejores condiciones posibles tanto físicas como mentales para luchar o prevenir los distintos síntomas o dolencias es un medio de ayudar a la persona para que utilice al máximo sus propios recursos de curación y para que su energía circule más armoniosamente a través del organismo.

REFLEXOLOGÍA PODÁLICA

* DEFINICION

Terapia alternativa que utiliza la presión sobre puntos específicos en los pies (zonas reflejas) para mejorar la salud general y tratar diversos trastornos.

* PRINCIPIOS BÁSICOS

- Zonas reflejas: Puntos en los pies que corresponden a órganos y partes del cuerpo.
- Energía vital: Estimulación de los puntos mejora el flujo de energía en el cuerpo.
- Equilibrio cuerpo-mente: Se busca el equilibrio entre cuerpo, mente y emociones.

* INDICACIONES

- Dolores musculares y articulares.
- Estrés y ansiedad.
- Trastornos digestivos (estreñimiento, acidez, etc.).
- Trastornos circulatorios.
- Dolores de cabeza y migrañas.
- Insomnio.
- Problemas hormonales y menstruales.

* TÉCNICAS DE APLICACIÓN

- Presión digital: Aplicación de presión con los dedos sobre los puntos reflejos.
- Deslizamiento y rotación: Movimientos suaves para relajar y estimular.
- Amasamiento: Para aliviar tensiones en ciertas áreas del pie.
- Técnica de pellizco o presión suave.







