



Licenciatura en Medicina humana

Nombre del alumno:

Fany Adilene González Arreola

Docente:

Dr. Josué Vásquez Sumoza

Asignatura:

Interculturalidad médica

Actividad:

Infografía de Reflexología



2°A

Reflexología

Definición

Terapia que se basa en la idea de que las diferentes áreas de los pies están conectadas a los órganos y sistemas de cuerpo.



Beneficios

La reflexología se ha utilizado para aliviar el dolor, reducir el estrés, mejorar la circulación, y apoyar la salud general en los órganos y sistemas del cuerpo.



Porque se realiza en los pies!

Porque la técnica se basa en que en ellos están reflejadas todas las partes del cuerpo, se elige el pie es por su tamaño, por la facilidad con la que se puede manejar y por su sensibilidad.



Cada cuánto se realiza?

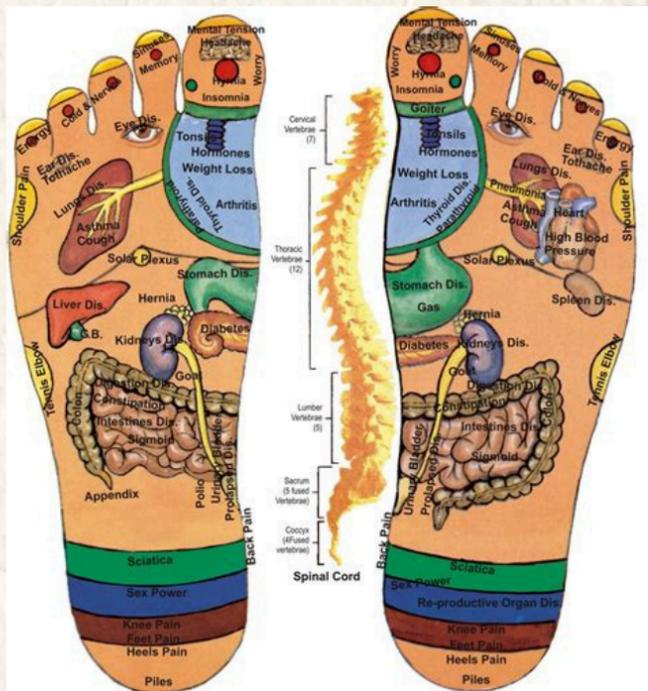
- Una vez al mes: En tratamiento de mantenimiento.
- Cada 15 días: En problemas leves
- 1 o 2 veces a la semana; En dolencias + graves

¿Que conexión hay entre el pie y la mente?

Es debida a las conexiones nerviosas entre la periferia y el sistema nervioso central, cuando estas se presionan con las distintas técnicas reflexológicas de digitopresión se consigue que el impulso llegue al sistema nervioso central a modo de corriente eléctrica

Pasos de reflexología:

- Preparación: Asegúrate de que la persona esté cómoda y relajada. Puedes aplicar un aceite para facilitar el movimiento.
- Localización de puntos: Conoce el mapa de reflexología podal para identificar
- Digropresion: Aplica presión suave pero firme con los pulgares o los dedos, siguiendo las zonas reflejas. La presión debe ser gradual, comenzando suavemente y aumentando la intensidad según la necesidad del paciente.
- Amasamiento: Realiza movimientos de estiramiento para relajar los músculos y mejorar la circulación.
- Tratamiento: Trabaja con los dos pies, comenzando por el pie izquierdo y luego el derecho, siguiendo un orden lógico desde la zona de la cabeza hasta el sistema linfático.
- Adaptación: Adapta el ritmo y la velocidad del tratamiento a las necesidades individuales del paciente.
- Terminación: Finaliza el tratamiento con técnicas de relajación y desbloqueo.



DATO:

Se realizó en el año 1960, Hazme Marquardt desarrollo esta teoría de las zonas reflejadas

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.saludmapfre.es>
- **European health y fitness**
- **fisioterapia.com**
- **técnicas de Reflexología**