

**Título: “REFLEXOLOGÍA PODAL EN EL TRATAMIENTO DE
TRASTORNOS DEL SUEÑO”**

Autoras: Jessica Livanesa Armijos Reyes. Estudiante Naturopatía

Dra. María Alba Acosta

Resumen:

Los trastornos del sueño son afecciones muy frecuentes en la vida moderna, en este ensayo académico las autoras desarrollan un ensayo académico sobre estos y la aplicación de la Reflexología como una modalidad de masaje que nos ayuda como diagnóstico y a la vez tratamiento desde la Naturopatía.

Palabras claves: Trastornos del sueño, Reflexología, modalidad de masaje, Naturopatía

ABSTRACT:

Sleep disorders are very frequent conditions in modern life, in this academic essay the authors develop an academic essay about them and the application of Reflexology as a massage modality that helps us as a diagnosis and at the same time treatment from Naturopathy.

Key words: Sleep disorders, Reflexology, massage modality, Naturopathy

INTRODUCCIÓN

El tiempo es efímero, pero a través de este, se han dejado huellas de la existencia de muchos propulsores del bienestar y la salud, es así que muchas terapias alternativas, practicadas hace siglos, han ido tomando fuerza a través del tiempo, resaltando que desde

hace miles años en la antigua china, se pudo observar que el masaje no solo influía en la parte del cuerpo, sino que, ejercía influencia en ciertas áreas reflejas que se relacionaban directamente con áreas corporales y órganos muy distantes, es así que hace 4000 años en la antigua china, gracias a esta observación de las zonas reflejas, surge la terapia manual llamada Reflexología.

Más adelante se observaría y constataría, en base a declaraciones favorables, como las del escultor Florentino Benvenuto Cellini (1500-1571), que indicó, que trató estados de dolor agudo mediante presión sobre los dedos de los pies. En América, los “curanderos o chamanes” de las tribus de indios aborígenes utilizaban la Reflexología como forma de tratamiento contra diversas enfermedades. Pero es solo en el siglo XIX, que la Reflexología Podal, se gestó como base científica. Luego otros investigadores desarrollaron las técnicas basadas en conocimientos anatómicos para calmar y sanar dolores e incluso para realizar intervenciones quirúrgicas.

Hoy en día la Reflexología Podal es utilizada en los ámbitos médicos, como tratamientos alternativos o complementarios, retomando así fuerza y expandiéndose en todo el mundo, como un medio de diagnóstico para prevenir y sanar enfermedades.

La reflexoterapia forma parte del conjunto de medicinas alternativas o complementarias que trata tanto la parte física del organismo, como la parte emocional. Este último factor es también muy importante para saber sobrellevar una enfermedad o patología y permite incluso llegar al origen para su proceso curativo. Al hablar de la parte terapéutica del masaje debe quedar muy claro desde el principio la reflexología no sustituye al médico, sino que lo acompaña de manera complementaria, o como medicina Alternativa.

Es por eso que considero, que esta, es una terapia de aplicación manual que influye de manera integral en adultos y niños, ya que les brinda y produce satisfacción, además de que es una terapia sencilla, de fácil aplicación y que ha demostrado ser un tratamiento muy eficaz.

La reflexología podal no produce efectos secundarios, pero si aporta innumerables beneficios al organismo, esta genera sensaciones de bienestar físico, emocional y mental, aporta tranquilidad, alivio al dolor y eliminación de toxinas, relajación total, garantizando un mejor estilo de vida a quien lo recibe.

Es por convicción que estamos dentro de esta inclinación de la medicina alternativa, donde cada uno tiene la responsabilidad ética, moral y profesional de actuar en base a conocimientos que darán frutos dentro de este maravilloso mundo que está frente a nosotros, para forjarnos como terapeutas y trabajar de forma integral en beneficio de la comunidad.

DESARROLLO

Aunque la reflexología fue reconocida hace poco como una terapia alternativa o complementaria para tratar diferentes patologías, es un campo muy vasto para curar enfermedades, desde la antigüedad ya se conocía los métodos y formas en la que los médicos sanaban de manera natural.

Los principales rasgos históricos sobre estos procesos sanadores, datan en el antiguo Egipto en el 2300 A.C. se han encontrado tumbas egipcias que reflejan dibujos, figuras en alto relieve, donde se explica claramente los procedimientos terapéuticos que aplicaban en aquellas épocas, demostrando que la reflexología es un método muy antiguo de sanación. (1)

Se encuentran jeroglíficos, donde se muestran a hombres recibiendo masajes en los pies y manos, haciendo énfasis en la reflexología podal, y demostrando el conocimiento que tenían nuestros ancestros.

La verdadera reflexología podal y conocida como *Zone Therapie* –Terapia Zonal, proviene de los estudios realizados del Dr. William FitzGerald, especializado en otorrinolaringología; se percató durante su trabajo de médico en el Boston City Hospital, que los pacientes que se presionaban con fuerza las yemas de los dedos de las manos contra los cantos que estaban debajo de los sillones operatorios, tenían un mejor umbral del dolor. Poco más tarde considero gracias a sus valiosos estudios que el cuerpo humano está imaginariamente dividido en diez zonas longitudinales, partiendo de cada uno de los dedos de las manos y de los pies, terminando en la bóveda del cráneo. Más tarde las investigaciones de FitzGerald, llegaron a ser conocidos y a popularizarse, años más tarde, fue el método terapéutico más conocido, junto a la quiropráctica.

Es así que la reflexología podal incursiona como una disciplina que guarda relación con la acupuntura y digitopuntura.

La reflexología es una terapia que no debe confundirse con el masaje, la reflexología se aplica para estimular los diferentes órganos, esto es presionando de manera ligera puntos específicos en la planta de los pies para lograr el equilibrio energético de los órganos, para que estos funcionen eficazmente.

Desde el ámbito de la medicina se la considera una pseudociencia, aunque hay estudios (Universidad de Portsmouth) que prueban su eficacia para aumentar la capacidad de resistencia al dolor. (2) Por otra parte, cada vez son más los fisioterapeutas que la aplican, vistos los resultados de trabajar con esta técnica. No por casualidad los pies son la parte del cuerpo donde van a parar multitud de terminaciones nerviosas.

REFLEXOLOGÍA PODAL

El masaje en los pies relaja, estimula, pero también mantiene el equilibrio energético del cuerpo, además facilita la circulación, reduce el dolor, es por esto que, la reflexología podal es usada desde hace muchos años como un tratamiento efectivo para tratar y curar enfermedades.(3)

La reflexología podal es un complemento de la medicina tradicional que aporta muchos beneficios al cuerpo sanando dolencias físicas y emocionales.

La reflexología se realiza mediante la presión de las áreas reflejas de los pies y las manos, esta aplicación produce efectos específicos de acuerdo al punto estimulado que representa un órgano del cuerpo.

La reflexología estimula la circulación sanguínea, el sistema linfático, se observan beneficios a nivel muscular, mejora el estreñimiento, y alivia el sistema digestivo, reduce la sensación de fatiga logrando relajar músculos y sistema nervioso central, relaja la zona del cuello olvidando el estrés y relajando las extremidades inferiores, es muy beneficioso en las personas mayores, ya que les conduce a un sueño reparador,(11) es una técnica muy potente para conciliar el sueño, logrando de manera satisfactoria que el sueño sea de mejor calidad.

Eunice Ingham es considerada como la madre de la Reflexología moderna; ella introdujo las practicas terapéuticas en el hospital donde trabajaba, consiguiendo resultados muy halagadores, los enfermos con los que ella aplico la reflexología, manifestaron reacciones optimas de reducción del dolor, teniendo mejor movilidad y una recuperación natural.

Ella abandonó su trabajo en el hospital para dedicarse a la reflexología. Escribió libros sobre los puntos reflexológico, uno de ellos: “historias que los pies podrían contar”, confeccionó el primer mapa reflexológico con sus correspondencias, en las zonas plantares donde se encuentran los distintos puntos de órganos y entrañas (12).

LAS ZONAS REFLEJAS

Son los espacios donde se ejerce presión, esto es según la afección que se quiere tratar, es muy importante que el reflexólogo, tenga vasto conocimiento de los puntos reflejo que están en las diversas zonas

Si los comparamos con el resto del cuerpo, los pies son unos miembros relativamente pequeños, no obstante, su importancia no puede ser medida por dicho criterio, pero además de esto, en su misión de proporcionar motilidad, constituyen una envoltura valiosísima, que encierra todos los terminales nerviosos que hacen posible el poder establecer contacto con cada órgano y cada glándula del cuerpo humano(4). Algunos de los puntos reflejos son, como del tamaño de un alfiler y conectan con los mecanismos internos del cuerpo humano. Los órganos mayores son representados por un área mayor, la cual les corresponde en el pie. Cuando hacemos un masaje general de compresión no debe en él ser omitido ningún punto, ya que cada uno de ellos corresponde o está ligado a una parte de un órgano o glándula específicos, y el fallo en aplicar la adecuada presión en algún punto, significaría que quizás hayamos olvidado el área que más necesita de una ayuda(4).

Especialmente el primer masaje que hagamos deberá ser de tipo general, de chequeo o exploración para conocer en qué zonas existen problemas. Usando la técnica de Reflexología Podal.

El método aplicado en Reflexología Podal, proporciona una totalidad del conocimiento humano, donde además se reconocen:

- Las dimensiones del cuerpo, esto es lo concreto y la materia.
- La dimensión de la mente, que representa lo abstracto, esto es, las ideas, y las facultades intelectuales.
- La dimensión del espíritu, que refleja lo sutil, es decir el nexo con lo trascendente. Es también el centro de los pensamientos, sentimientos elevados que nos conectan con nuestra propia esencia y el sentido último de la vida.
- La dimensión relacional, que da cuenta de la interdependencia con nuestro entorno físico y social. (5)

Estos puntos son de vital importancia en el desarrollo de las actitudes sanadoras de cada uno de los usuarios que llegan a terapias reflexológicas.

CONEXIONES NERVIOSAS EN REFLEXOLOGÍA

Si la reflexología consiste en la manipulación firme y delicada de ambos pies para estimular sus puntos reflejos con el fin de:

- Aliviar la tensión del cuerpo.
- Sosegar el flujo de conciencia.
- Serenar las emociones.
- Reencontrarse a nivel espiritual. (1)

Recordemos que un punto importante son las conexiones nerviosas que posee todo nuestro cuerpo, esta se ve reflejada en los pies.

El masaje de pies libera tensiones y bloqueos, además es muy útil para aliviar los síntomas de estrés y fatiga, proporcionando una sensación de relajación que prepara el organismo para conciliar el sueño (12). El masaje reflexológico en los pies eleva el nivel de bienestar logrando un sueño reparador, combate el insomnio:

1. El masaje se aplica sobre las yemas de los dedos gordos del pie.
2. Repetir la acción con el pie izquierdo y derecho.

Se deben presionar puntos específicos para relajar y conciliar el sueño, estos puntos serían (9):

1. Plexo solar
2. Riñón y uréter.
3. Vejiga
4. Senos frontales
5. Glándula pineal
6. Sien
7. Cerebelo
8. Cuello
9. Pulmones
10. Glándula suprarrenal

Es así que las conexiones nerviosas, conectadas entre los órganos internos y zonas de la piel, demuestra la relación entre estas, sobre todo la actuación sobre órganos específicos, que se tratan con mucho cuidado (12).

La reflexología es una terapia que ha demostrado, contar con métodos y técnicas de uso para sanar varias enfermedades o ayudar en procesos Patológicos graves, uno de los procesos en los que ayuda significativamente, son los trastornos del sueño, tanto en niños como en adultos, son muy eficaces para tratar estos procesos en niños con algún tipo de condición especial. La reflexología aprovecha de manera general los conocimientos sobre las conexiones nerviosas entre segmento interno de órganos, piel y músculos, para luego influir a nivel reflejo, sobre enfermedades (12).

La descripción del mapa de los pies, es la guía para encontrar y poder diagnosticar que está afectando a la salud del usuario (14). El sistema nervioso es el responsable directo de la coordinación, funcionamiento y comunicación de los órganos, es también, el responsable de la aparición de diferentes enfermedades de los órganos internos, dejando notar en los pies puntos sensibles al dolor por presión.

Las 10 zonas longitudinales del cuerpo, es la teoría postulada por el Dr. FitzGerald, él es uno de los fundadores de la reflexología moderna (12). El partió desde la idea de que el

organismo desde la cabeza a los pies, desde los hombros a las manos, está separada de 10 zonas iguales, de orientación vertical; estos pasan a través de todos los órganos y tejidos.

Las zonas longitudinales y transversales y sus correspondencias con el pie, se definen las siguientes:

1. Zona Transversal 1: área de la cabeza, cuello, hasta el cinturón del hombro superior.

Corresponde a la línea transversal de la articulación de los hombros y pasa a través de las bases de los dedos del pie, estos corresponden a los órganos de la cabeza, el cuello y de la nuca, se encuentra en los primeros dedos (dedo gordo) del pie.

2. Zona Transversal 2: área del pecho y abdomen hasta el arco de la costilla superior.

Esta línea horizontal corresponde a la línea transversal del arco costal inferior. En el pie pasa a través del área ósea del pie, zona del metatarso, la cual comprende la bóveda del pie. Estos comprenden órganos del tórax y abdomen superior, así como miembros superiores hasta el codo. (17)

3. Zona Transversal 3: área del abdomen hasta la base de la pelvis. Esta delimita

el tronco en su parte inferior, incluyendo los brazos y articulaciones de la cadera. Esta línea de orientación transversal, la cual corresponde a la de base de la pelvis, se encuentra en el área de la raíz del pie (zona del tarso). Dentro de ella están, el hueso escafoides, el hueso astrágalo y el calcáneo.

4. Zona Longitudinal: zona sobre la espalda del pie o planta del pie (zona transversal 1, zona transversal 2, zona transversal 3. (17)

En la reflexología podal esta las zonas reflejas cruzadas, las cuales tienen una relación muy estrecha entre sí, significando cada una, un alivio a una dolencia específica:

- Una dificultad en el pie, se puede aliviar realizando un masaje en la zona refleja correspondiente, esta es, la mano.
- En el tobillo, las dolencias se solucionan, con un masaje en la zona refleja, que es la muñeca.
- Si los problemas se presentan en la pierna, se solucionan con un masaje en la zona refleja de su correspondencia, es decir, el antebrazo.

- Cuando la dificultad es en la rodilla, la zona refleja a tratar es la zona del codo.
- Si la dificultad es a nivel del muslo, se libera con un masaje en la zona refleja que corresponde al brazo.
- Si el problema es en la cadera, la zona refleja que calmara la dolencia es la zona del hombro.
- Si la dificultad es a nivel del sacro, las zonas reflejas correspondiente a realizar el masaje son los omóplatos (17).

LOS PUNTOS CLAVES QUE INVITAN AL SUEÑO

Lo mejor es regalarnos una placentera sesión con un fisioterapeuta para que nos ayude a la hora de beneficiarnos de estas rutinas saludables. Así, durante esos minutos de reflexología, este profesional manipulará los puntos clave para conciliar el sueño (12):

Los dedos de los pies están conectados con la cabeza y el cerebro y si se presiona la que se conoce como glándula pineal (lado externo del dedo gordo del pie) se segrega melatonina que es la responsable de controla nuestros ciclos de sueño.

Trabajando manualmente la zona del comienzo de los dedos nos estaremos yendo al cuello y los hombros, por lo que se podrá liberar la tensión acumulada en esas zonas.

En la bola del pie tenemos las terminaciones nerviosas que nos unen con el pecho y los pulmones. El punto perfecto para calmar nuestra respiración y favorecer esa sensación de relajación. Y debajo de esa misma localización activaremos el diafragma, con lo que lograremos fomentar una calma profunda.

TÉCNICAS REFLEXOLÓGICAS

Las presiones que se realizan nunca deben ser insoportables, la parte tratada ha de estar apoyada desde la posición contraria a la presión ejercida.

La duración de la presión ha de ser de 7 a 12 segundos para que sea efectiva. El movimiento del pulgar debe ser lento, profundo y circular, antes de esto el masajista debe

familiarizarse con el pie del usuario, esto se realiza mediante la manipulación y el masaje por al menos un minuto (12).

Las técnicas de presión que se ejercen son:

1. Presión directa: es la presión directa del pulgar.
2. Presión circular sedante: sentido contrario a las manecillas del reloj, ampliando progresivamente el círculo de rotación. Es decir, parte del círculo central hacia afuera.
3. Presión circular estimulante: esta inicia de la periferia hacia el punto central, en dirección a las manecillas del reloj (12).

Las técnicas básicas utilizadas:

- Effleurage: es la más superficial, es un ligero contacto con la piel del paciente, es un movimiento de caricia, se suele aplicar con aceite para comenzar a calentar la piel y relajar. Esta técnica se utiliza al inicio y al final de un tratamiento.
- Caminata de la Oruga: es un avance lento del pulgar sobre el pie.
- Fricción en círculos: esta se aplica utilizando la punta de los dedos en un movimiento pequeño circular, sobre la planta del pie (14).

Técnicas avanzadas (12):

- Movimiento de espina: puede ser usado este movimiento en varios momentos del tratamiento, al inicio como calentamiento, o al final; se trabaja específicamente el área de la columna vertebral. La acción es parecida a torcer la ropa.
- Presión del pulmón: se realiza colocando el puño sobre el área pulmonar. Se utiliza en cualquier momento del tratamiento, pero muchas veces se utiliza al inicio conjuntamente con ejercicio de respiración del paciente.

-

Tenaza y estática: se emplea de manera profunda sobre el área refleja o el punto a tratar.

TRASTORNOS DEL SUEÑO.

El sueño es considerado por la antigua mitología como el paradigma de la tranquilidad y el olvido, a pesar de esto la realidad es otra, esta definición está muy lejana a la realidad porque mientras duermes, el cerebro presenta una gran actividad y en el organismo se dan acontecimientos y cambios.

El sueño humano es una conducta adaptativa que es necesaria, es también muy compleja; el sueño se caracteriza por una relativa tranquilidad y por un aumento del umbral o de respuestas a los estímulos externos en relación con el estado de vigilia. Todo esto dirigido por el sistema nervioso central, la aplicación de la Reflexología Podal, colabora en el proceso fisiológico del sueño. Además, con la medicina natural se genera tratamiento alternativo que colaboran para desaparecer y sanar los trastornos del sueño, que indisponen al ser humano, cambiando su comportamiento y funcionalidad.

Los trastornos del sueño, de forma particular, el insomnio deteriora la capacidad para trabajar con precisión e intensidad, causando malestar general directa e indirectamente, estando asociado a irritabilidad y hostilidad. La medicina natural, tiene su relevancia científica en el uso terapéutico de las plantas medicinales y otras intervenciones, que en los trastornos del sueño son de gran utilidad debido a que contienen propiedades tranquilizantes y sedativas, resultando útiles para aliviar estados de estrés, ansiedad, angustia y excitabilidad afectando negativamente al organismo.

Cuando la duración, el ciclo y la etapa del sueño son diferentes a las condiciones normales, se producen los trastornos del sueño, los cuales estarán directamente relacionadas con todos los aspectos del estilo de vida de cada persona, incluidas las condiciones internas y externas, los antecedentes socioculturales y la interacción con determinadas enfermedades mentales y medicamentosas(7).

Los factores comúnmente asociados con los trastornos del sueño incluyen:

- Cambios del ritmo circadiano.
- Modificaciones en el estilo de vida.

- Cambios ambientales (luz, ruido, exposición solar).
- Presencia de comorbilidades, tales como: enfermedad pulmonar obstructiva crónica, dolor crónico, enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales, endocrinas y Neuro-psiquiátricas como depresión, ansiedad, drogadicción, alcoholismo).
- Alergias
- Estrés y ansiedad
- Dolor crónico
- Ciertos medicamentos
- Notaria o Micción frecuente

Es por esto, que para colaborar y poder contribuir al mejoramiento de este padecimiento, permitiendo obtener una respuesta efectiva, aplicando la medicina tradicional, donde las creencias, costumbres y tradiciones ancestrales, no han desaparecido, se toma en cuenta, como la primera opción, la Reflexología Podal, uno de los métodos de tratamiento no invasivo, de mayor acogida en el mundo de las terapias.

¿CUÁLES SON LOS DIFERENTES TIPOS DE TRASTORNOS DEL SUEÑO?

Es importante conocer que tipos de trastornos del sueño están dentro de la designación del DSM-5, para conocer las patologías, síntomas, tratamientos, efectos que producen en las personas, esta noción dará más seguridad al terapeuta que tratará un desajuste del sueño. (19)

Es así, que se diferencian algunos como:

INSOMNIO: se refiere directamente a la incapacidad de conciliar el sueño o permanecer dormido.

El insomnio se clasifica de la siguiente manera: (19)

- **Crónico:** cuando esta falta de sueño ocurre al menos por el lapso de un mes.

Intermitente: cuando se tiene insomnio periódicamente.

Transitorio: cuando el insomnio dura unas pocas noches.

Causas que provocan insomnio

- estrés
-

-
- Ansiedad
- Problemas hormonales
- Problemas digestivos - Otras afecciones.

Consecuencias del insomnio

El insomnio genera problemas de salud de mucha consideración, ya que afecta tu estado general y la calidad de vida, causando dificultades potencialmente perjudiciales como:

(20)

- Depresión
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Aumento de peso
- Limitación en el desempeño dentro de la vida familiar y comunitaria, en la escuela y en las relaciones interpersonales.

APNEA DEL SUEÑO: esta se presenta, como una afección grave, ya que produce menos falta de oxígeno al cuerpo, causando pausas de la respiración, también, provoca que se despierten durante la noche.

Se conoce dos tipos de apnea:

- **Apnea obstructiva del sueño:** Es cuando se obstruyen o se estrechan las vías respiratorias, provocando que el aire se detenga.
- **Apnea del sueño central:** esta se produce por una dificultad de conexión entre los músculos que controlan la respiración y nuestro cerebro.

PARASOMNIAS: Estas causan movimientos y comportamientos anormales, durante el sueño, pueden ser muy comunes.

Entre las parasomnias se distinguen:

Sonambulismo: es cuando se levantan y caminan dormidos.

-

-

Hablan mientras duermen

- Emiten gemidos mientras duermen
- Las pesadillas
- Mojar la cama mientras duermen
- Rechinar los dientes o apretar la quijada. (20)

SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS: Los síntomas pueden ocurrir en el día, pero son más frecuentes en la noche, este síndrome consiste en una necesidad angustiada de mover las piernas, incluso se puede sentir la sensación de hormigueo, que produce malestar.

Este síndrome se relaciona frecuentemente con afecciones médicas, es muy frecuente en aquellos que presentan el trastorno e déficit de atención e hiperactividad. La enfermedad de Parkinson, pero hasta ahora no se conoce una causa exacta para que se produzca este síndrome.

NARCOLEPSIA: por lo general se presenta como un cansancio extremo y se duermen si percatare. La narcolepsia se caracteriza por presentar “ataques de sueño” que ocurren mientras estas despierto, pero no eres consciente de que estas durmiendo todo el tiempo.

Este trastorno, además, causa parálisis de sueño, que mientras estas dormido sientes que te imposibilita el movimiento justo después de despertar.

SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los síntomas se presentan de acuerdo a la disfunción que tiene nuestro cuerpo, dependen del tipo del trastorno.

Sin embargo, los síntomas generales y frecuentes que se observan son:

- Dificultad para permanecer dormido
- Dificultad para conciliar el sueño
- Profunda necesidad de dormir o tomar siestas en el transcurso del día
- Patrones de respiración inusual
- Cansancio o fatiga diurna
- Patrones innecesarios de movimiento mientras estas en cama para dormir
- Experiencias inusuales mientras estas conciliando el sueño

-

-

Cambios de horarios de sueño/vigilia

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Limitación en el desempeño de actividades en el trabajo, en la escuela, dentro de la casa
- Falta de concentración
- Aumento de peso (21)

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO?

- Se realiza un examen físico, para obtener información real del paciente.
- Exámenes como: Polisomnografía (PSG), electroencefalograma, Prueba de la latencia múltiple del sueño (PLMS).

TRATAMIENTO PARA LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

El tratamiento para los trastornos del sueño, van acordes a la exigencia individual de cada paciente, diagnosticando el tipo de trastorno que presenta.

Los tratamientos varían, incluyendo: (19)

- Píldoras para dormir
- Suplementos de melatonina
- Medicamentos para alergias y resfriados
- Protector dental, esto en casos de rechinado de dientes
- Se utiliza en la apnea del sueño un dispositivo respiratorio o cirugía como tratamiento
- Cambios en el estilo de vida
- Nutrición adecuada: disminuir carbohidratos, menos grasas, menos azúcar, menos colorantes.
- Beber líquidos necesarios
- Fitoterapia
- Disminuir el tabaco y alcohol
- Seguir un horario para conciliar el sueño, este tiene que ser con una hora fija.
- Hacer más ejercicio y estiramiento
- Terapias alternativas y naturales: Reflexología Podal, masaje, yoga.

Uno de los mejores tratamientos es ser disciplinado en la hora de sueño, esto mejorará la calidad del descanso. (19)

VENTAJAS Y BENEFICIOS DE LA REFLEXOLOGÍA

Los beneficios de la reflexología apuntan al equilibrio y sanación en la parte de la salud física y emocional de manera general, a continuación, se mencionan algunas de ellas:

- Una experiencia de relajación muy agradable que contribuye a la reducción del estrés y calmar los dolores.
- Libera las toxinas del cuerpo por lo que contribuye a mejorar el sistema circulatorio y el inmunológico, cuando el cuerpo recibe suficiente oxígeno la reflexología actúa en forma preventiva para minimizar la aparición de enfermedades.
- Minimiza los ataques severos provocados por el miedo, la ansiedad, estrés y la frustración.
- Brinda una nueva perspectiva de la vida, lo cual da un rejuvenecimiento ya que por medio del masaje reflexológico se vitaliza y se equilibra las funciones de la mente, el cuerpo y el alma.
- Aumenta la vitalidad, la confianza y el buen humor para enfrentar las situaciones cotidianas de la vida.
- Optimiza la calidad del sueño en niños y adultos.
- Contribuye a la minimización de enfermedades cardiovasculares.

Según investigaciones, la técnica de reflexología podal aporta ventajas para la salud y para mantener un estilo de vida saludable, ya que se trabaja directamente en la estimulación de puntos para reducir el estrés (16).

- Aporta relajación desde el momento que se tocan los pies se siente la sensación agradable de relajación.
- Después de la intervención de reflexología se siente la reducción del dolor, provocando una sensación de bienestar.

-

Las investigaciones demuestran que la intervención reflexológica, mejora algunos problemas de salud, desde la hiperactividad en niños hasta dificultades control de orina en adultos.

- La reflexología ha demostrado, ser muy útil para mejorar el flujo sanguíneo, en los pies, el cerebro, los riñones e intestinos.
- La aplicación de reflexología ayuda en las recuperaciones post- operatorias, reduciendo el dolor y la aplicación de analgésicos.
- Inciden en las medidas fisiológicas como: presión arterial, colesterol, mejorando visiblemente el proceso fisiológico normal.
- Estimula los procesos mentales, propiciando ventajas en la salud de los individuos, reduce la depresión, la ansiedad, logrando notoriamente la mejoría de los pacientes.
- La reflexología como complemento en el tratamiento de cáncer, reduciendo el dolor, las náuseas, vómitos, ansiedad en los pacientes que han realizado quimioterapia.
- Alivia los dolores y nauseas del embarazo.
- Después del parto, la reflexología ayuda a la recuperación en menos tiempo, ayudando a usar menos analgésicos.
- La reflexología ha demostrado tener un efecto positivo en dificultades del sueño, de micción y evacuación intestinal después del parto.

El efecto más visible durante la aplicación de Reflexología Podal es la reducción de estrés que es la base, de otros problemas de salud entre estos la dificultad para conciliar el sueño.

LOS MOVIMIENTOS DEL MASAJE REFLEXOLÓGICO

Un masaje reflexológico eficaz depende principalmente del tacto terapéutico, que difiere de una persona a otra. Se trata de algo importante porque toda caricia de la piel evoca una emoción, sea consciente o subconsciente. Las acciones agresivas y amenazadoras nos hacen encogernos o desplegar una actitud violenta para defendernos, mientras que los actos de afecto y aceptación alimentan la confianza y crean un ambiente seguro que suprime el sufrimiento y la enfermedad. La reflexología valora la aplicación sensible con

entrega desinteresada. Lo primordial es la aceptación completa de uno mismo, y el equilibrio propio, esto es esencial porque los sentimientos del reflexólogo se vierten sin barreras en el receptor. Los movimientos del masaje desbloquean y disuelven con suavidad las fijaciones con tiempo, y liberan la mente, el cuerpo y el alma de quedar atrapados en un sistema de creencias que ya no se aplica, para que deje de interferir con el crecimiento y desarrollo personales. Los movimientos terapéuticos del masaje reflexológico:

- Devuelven la normalidad a todas las funciones corporales.
- Calman los nervios.
- Calman la hipersensibilidad o aumentan la sensibilidad cuando - estamos paralizados por el miedo.
- Generan armonía interior.
- Estimulan los sistemas circulatorio y linfático.
- Reducen la hipertensión y elevan la hipotensión.
- Calman las dolencias y dolores.
- Refuerzan el sistema inmunitario.
- Reducen la actividad de las glándulas y órganos hiperactivos y estimulan los hipoactivos.
- Reactivan las partes del cuerpo perezosas.
- Relajan los músculos.
- Alivian la tensión y el sufrimiento.
- Reducen los edemas.
- Eliminan sustancias tóxicas.
- Revitalizan y rejuvenecen la mente, el cuerpo y el alma.(8)

Instintivamente, la necesidad del tacto aumenta en periodos de enfermedad, sufrimiento e inseguridad, esto se refleja con el tiempo, como afecciones físicas, si no se busca sanar

APLICACIÓN DE LA TERAPIA DE REFLEXOLOGÍA PODAL EN TRASTORNOS DEL SUEÑO

La aplicación en los puntos reflexológicos se inicia de manera secuencial, no sin antes, contar con un protocolo de sanidad y limpieza, la aplicación de estos puntos, ayuda a tener buen sueño, que es esencial para un buen equilibrio físico, emocional y psicológico. Pero para algunos, quedarse dormido es complicado y a veces incluso se convierte en una fuente de ansiedad y estrés, ya que todos guardan preocupaciones que desvelan, la Reflexología Podal es una solución natural, derivada de la medicina natural y alternativa, se puede muchas veces tomar en cuenta los puntos de acupuntura, Digitopuntura, para calmar el dolor de manera rápida, la reflexología, es un método que permite masajear puntos precisos para estimular los meridianos en conexión con los órganos principales y tratar diversas dolencias, basadas en procedimientos que se nombran a continuación, para ofrecer la garantía de la persona intervenida en terapia.

DESARROLLO DE UNA SESIÓN DE REFLEXOLOGÍA

Posición del paciente: se coloca al paciente en decúbito supino, sobre la camilla, el terapeuta se coloca en una silla, con los pies del paciente de frente, a nivel del pecho, en esta primera consulta, se observa la morfología del pie, ya que esto nos orienta hacia la necesidad de sanación del paciente.

El pie refleja:(6)

- El pie plano influye de forma negativa a nivel refleja sobre el raquis.
- El pie cavo tiene consecuencias reflejas para los órganos de la respiración, hígado y vesícula biliar, corazón y articulaciones de los hombros.
- El hallux valgus, tiene consecuencias reflejas negativas en el raquis cervical, tiroides y corazón.
- Deformaciones de los dedos del pie como los dedos en garra o en martillo, tienen influencia refleja sobre los órganos de la cabeza.
- El valgo o varo exagerado del calcáneo junto al astrágalo, llevan a nivel reflejo a trastornos de los órganos del abdomen y pelvis, sobre todo del intestino.

Las zonas reflejo de los pies son las que indican las dificultades que existen en el cuerpo, en los pies se observa particulares como, enrojecimiento, dureza, callos, verrugas, sabañones, los cuales son señales claras de la interferencia a nivel reflejo sobre los órganos correspondientes, gracias a este mapa que se representa en los pies, se puede aliviar dolores y sanar patologías.

También se realiza un examen táctil, comprobando la movilidad de las articulaciones de los dedos y tobillo, la textura de la piel, poco a poco se va presionando sobre las zonas reflejas para percibir si en alguna de ellas se produce algún tipo de dolor.

La reflexología es una técnica fácil de aplicar, muchos poseen esta habilidad innata, otros la aprenden, lo importante es conocer la técnica, para aliviar asertivamente dolores y molestias, pero no somos conscientes que instintivamente, también aplicamos las técnicas reflexológicas para calmar y aliviar molestias, ejemplo:

- Se frota la piel para aliviar chichones o dolores articulares y musculares.
- Dar palmaditas o frotar la piel, cuando estamos alterados.
- Masajear áreas entumecidas o dormidas para estimular la circulación.

Esta es una manera de curar naturalmente, solo en base a los instintos y guiados por la intuición.

SECUENCIA DE TRATAMIENTO

1.Higiene y limpieza de los pies.

2.Movilizaciones preparatorias para el masaje: flexión/extensión y rotación de tobillo y dedos del pie, deslizamientos transversos en su conjunto, palmoteos en el dorso del pie.

3.Cubrimos el pie con aceite de masaje, aceites relajantes, estimulantes, según el estado físico de nuestro paciente y lo que queramos conseguir o incluso lo podemos combinar con aromaterapia, dividimos el pie por sistemas, tratando minuciosamente cada punto y haciendo especial hincapié en aquellos puntos dolorosos o indurados que hemos encontrado durante la exploración.

PUNTOS REFLEXOLÓGICOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

Los puntos reflexológicos, son fáciles de manipular, se inicia con un suave masaje, se coloca el aceite de preferencia, se inicia con movimientos suaves y luego con presión en puntos reflejos, para ayudar a relajar. (9)

Los problemas de sueño por lo general, tienen que ver con la Epífisis o Glándula Pineal, esta zona refleja se encuentra en el pie izquierdo, como en el derecho, la estimulación es de manera profunda en la siguiente secuencia:

11. Plexo solar
12. Riñón y uréter.
13. Vejiga
14. Senos frontales
15. Glándula pineal
16. Sien
17. Cerebelo
18. Cuello
19. Pulmones
20. Glándula suprarrenal

Se reinicia, para terminar en el punto 1.

1. Glándula suprarrenal
2. Pulmones
3. Cuello
4. Cerebelo
5. Sien
6. Glándula Pineal
7. Senos frontales
8. Vejiga
9. Riñón y uréter
10. Plexo solar (12)

Se inicia desde el punto 1, hasta el punto 10, y luego se regresa hasta terminar en el punto de inicio.

Siempre se debe proporcionar un lugar agradable y cálido para realizar la intervención de reflexología.

El aceite que se utiliza, puede ser de coco, almendras, naranja, y la esencia que se utiliza en los puntos específicos para colaborar en el masaje reflexológico debe ser agradable para el paciente, y cumplir con la exigencia terapéutica, esto es, deben ser puras, para lograr los beneficios deseados.

Recordemos, que los que en los dedos de los pies se refleja la cabeza y el cerebro, el sistema nervioso

CONTRAINDICACIONES(6)

- Enfermedades agudas o crónicas.
- Durante la menstruación en la mujer, no actuar sobre el aparato genital. Y plexo solar.
- Durante el embarazo, sobre todo en caso de peligro de abortos o parto prematuro o incluso en embarazadas con antecedentes de los mismos.
- Enfermedades infecciosas que cursan con un estado febril elevado, dolores fuertes, espasmos, hemorragias.
- Pacientes con cáncer, sobre todo en caso de metástasis.
- 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.
- Personas débiles, edad avanzada y pacientes que acaban de superar una enfermedad o intervención quirúrgica grave.
- En caso de hongos (pie de atleta, micosis), heridas, llagas o cualquier tipo de erupción en los pies.
- En caso de callosidades, no presionaremos hasta que se hayan eliminado, la presión sobre estas zonas son muy dolorosas, por estar las zonas reflejo insensibilizadas.
- Inflamación del sistema venoso o linfático (trombosis, flebitis).

CONCLUSIÓN

Se concluye, que al ser la Reflexología Podal, una terapia natural que ayuda a reequilibrar nuestro organismo mediante procesos de regulación internos propios de cada ser humano, conectando con cada parte del Yo interno, constituye una terapia alternativa o complementaria para adultos y niños.

La población atendida es de 42 alumnos, específicamente se trabajó con 12 niños que presentaban problemas de insomnio, generado por diferentes motivos, de los cuales 10 han cumplido a cabalidad el tratamiento, muchas de las sesiones se realizaron de manera híbrida (presencial y virtual), los padres tuvieron la debida preparación) y han realizado el seguimiento, teniendo beneficios para la salud y bienestar de los niños y niñas.

La pandemia marca muchas situaciones limitantes y negativas, pero a pesar de ello se lograron beneficios extraordinarios mediante la reflexología podal, las aplicaciones de las sesiones de reflexología fueron de gran utilidad, mejorando considerablemente:

- La falta de sueño en los niños y adultos.
- La aplicación de puntos reflejos específicos en los niños y sus parientes ayudó significativamente en el padecimiento que tenían como es el insomnio, regulando el comportamiento dentro y fuera de la casa.
- Gracias a la reflexología podal, mejoró la atención que es vital para realizar las actividades de enseñanza- aprendizaje.
- Además, el hecho de poder dormir plácidamente, provoca en ellos un equilibrio de sus emociones, desarrollando una interacción con los demás de manera sociable y tranquila.
- Los padres obtuvieron el valor infinito de obtener conocimientos nuevos para ayudar a los niños y niñas.

Los padres de los niños comentan que sus hijos son más amables al momento de levantarse en las mañanas, y tienen mejor predisposición durante el día para realizar las actividades tanto escolares como familiares. Por lo tanto, desean continuar aplicando cada una de las técnicas para ayudar a sus hijos, siendo ellos ahora, los protagonistas de las sesiones reflexológicas.

Además:

- Se ha observado que las técnicas de Reflexología Podal aportan equilibrio físico, emocional y energético en cada usuario.
- Las técnicas de Reflexología Podal las pueden aplicar los padres a los niños y a sí mismo, ya que por la pandemia la mayoría aprendieron a aplicarlas, siendo estas la solución a las dificultades que presentaban los niños.
- Como experiencia propia me ha permitido ser consciente de cada una de las aplicaciones de la reflexología, observando cómo actúa y los beneficios que esta brinda a nivel físico, emocional y energético.
- Me ha enseñado a ser más humana, más flexible y a llevar la naturopatía más allá de mi propio conocimiento ético, profesional y moral.

RECOMENDACIONES

Se recomienda:

- Continuar con las sesiones de Reflexología Podal en casa.
- Asistir a terapia mínimo 2 veces al mes para continuar con la aplicación en los niños y adultos, equilibrando su estado físico, emocional y energético.

A los padres:

- Asistir a las orientaciones del terapeuta y realizar la sesión mínimo 1 vez a la semana dentro de casa.
- Continuar preparándose en las técnicas reflexológicas, para ayudar a sus hijos y a sus parientes.

- No faltar a las sesiones planificadas con el terapeuta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Indicaciones AA. Reflexología podal. 2019. enero 28.
2. Reflexología, mejor que los analgésicos | Salud180 [Internet]. [cited 2021 Dec 16]. Available from: <https://www.salud180.com/salud-diadia/reflexologia-mejor-que-los-analgescicos>
3. Gómez ÁV. Una revisión sobre la efectividad de la reflexología. 2000 9 16.
4. Jesús M, Castillo A. Manual-de-reflexologia-podal-centro-ki-maria-jesusarmada-castillo.html <https://docplayer.es/18512009>
5. Nuevo manual de Reflexología: El método más completo y actual sobre las técnicas, la práctica y la teoría de la ciencia reflexológica (Masters) eBook : Blanco, Alicia López: Amazon.es: Tienda Kindle [Internet]. [cited 2021 Dec 16]. Available from: <https://www.amazon.es/Nuevo-manual-Reflexología-completo-reflexológica-ebook/dp/B06XCY4T3B?asin=B06XCY4T3B&revisionId=cee4c868&format=1&depth=1>
6. María I, Medina F. REFLEXOLOGÍA PODAL: UN ENFOQUE DESDE LA FISIOTERAPIA. [cited 2021 Dec 16]; Available from: <http://www.efisioterapia.net/articulos/imprimir.php?id=245&p=245.pdf>
7. De Enfermería C. FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS.
8. Reflexología podal: un enfoque desde la fisioterapia [Internet]. [cited 2021 Dec 16]. Available from: <https://www.efisioterapia.net/articulos/reflexologiapodal-un-enfoque-la-fisioterapia>
9. REFLEXOLOGÍA para DORMIR. Los puntos REFLEJOS CLAVE para COMBATIR EL INSOMNIO - YouTube [Internet]. [cited 2021 Dec 16]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=6dcYvd1jIhg>

10. Enma mIrabet. Beneficios de la reflexología Podal. 2021 septiembre 1. Disponible en: <https://emmamirabet.com/beneficios-de-la-reflxologiapodal/>
11. Victoria herrero. La reflexología para mejorar el sueño de las personas mayores. Fisioterapia. 2019 julio. Disponible en: https://www.65ymas.com/salud/fisioterapia/beneficios-reflexologia-podalmejorar-sueno-personas-mayores_6187_102.html
12. Reflexología : teoría, aplicación y ejemplos. Ediciones Mirbet.S.A.C. ISBN: 978-9972-233-16-6. Ecuador, calle 6 d emarzo N 623 entre la Luque y Veloz-Guayaquil.20.septiembre.2012.
13. Masaje de pies antes de acostarse para dormir mejor - Blog Natural Power&Tech. <https://www.naturalpowertech.com/masaje-pies-acostarsedormir-mejor/> Accessed: 2021-12-25
14. Gonzalo, Luis María; Reflexoterapia: Bases Neurológicas. Pamplona, Edunsa, D.L. 1997.
15. Marquardt, Hanne . Manual práctico de la terapia de las zonas. 2015. Disponible en: reflejas de los pies. <http://lareflexologia.info/beneficios>
16. Tratamiento de reflexología podal. Beneficios, indicaciones y efectos. FisiOnl line. <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/tratamiento-de-reflexologia-podal-beneficios-indicaciones-y-efectos>
17. García, Jesús. Reflexología Podal. Capitulo 6: Zonas Reflejas de los pies. 2016 marzo 02. Disponible en:<http://www.mailxmail.com/curso-reflexologia-podal/zonas-reflejo-pies>
18. Citas y Referencias Vancouver. Fondo Editorial, Universidad César Vallejo. Adaptación del Manual de Vancouver. Lima - Perú; 2017. Disponible en: [moz-extension://bac4245b-3b2d-4e5a9c314dd6fb9e8b5d/enhancedreader.html?openApp&pdf=https%3A%2F%2Fwww.ucv.edu.pe%2Fdatafiles%2FFONDO%2520EDITORIAL%2FManual_VANCOUVER.pdf](https://www.moz-extension://bac4245b-3b2d-4e5a9c314dd6fb9e8b5d/enhancedreader.html?openApp&pdf=https%3A%2F%2Fwww.ucv.edu.pe%2Fdatafiles%2FFONDO%2520EDITORIAL%2FManual_VANCOUVER.pdf).

19. Roddick, Julie; Cherney, Kristeen. Healthline. 2021 agosto 9. Disponible en:
<https://www.healthline.com/health/es/trastornos-del-sueno>
20. Carro, T.; Acha, A.; Boyan, I. Trastorno del sueño. Capítulo 26. Disponible en:
https://www.segg.es/tratadogeriatria/PDF/S35-05%2026_II.pdf
21. Gallegos, J. Toledo, J.B. Urrestarazo, J. Iriarte. Clasificación de los trastornos del sueño.2017. Classification of sleep disordersUnidad de Sueño. Clínica Universitaria, Universidad de Navarra. Pamplona. Anales Sis Sa Navarra vol. 30 supl. 1 Paplona. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113766272007000200003.
22. American Psychiatric Association. DMS-5 Actualización. Suplemento del Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos mentales. 2018 octubre. Quinta edición. Disponible en:
<https://www.medicapanamericana.com/descargas/es/DSM5Actualizacion2017.pdf>
23. American Psychiatric Association. Guía de Consulta de los Criterios diagnóstico del DSM-5. Londres-Inglaterra. 2017. disponible en:
<https://www.eafit.edu.co/ninos/redde laspreguntas/Documents/dsm-v-guiaconsulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>