

CARRERA DE NATUROPATÍA



SEGUNDO CICLO

Reflexología

Autora

Dra. María Alba Acosta

Edición:

Primera

Editorial:

Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís

Créditos:

- Lic. Masherlyn Gavín
- Tnlgo. Jorge Barrera

Revisión de contenidos (pares):

- Msc. Eliana Acosta
- Tnlgo Gerardo Solórzano

Revisión y corrección externa

- Dra. María Gabriela Oña Velástegui

Diseño y diagramación:

- Mgtr. Gabriela Puentes
- Lic. Bryan Daniel Ortega
- Ing. Alex Santillán

ISBN:

978-9942-7024-5-6

Riobamba - Ecuador

Introducción al estudio de la reflexología podal.....	05
Orientaciones generales para el estudio.....	06
Objetivo.....	06
Planificación del aprendizaje.....	07

08 UNIDAD 1

1. Introducción Histórica de la Reflexología	09
Introducción.....	09
1.1. Historia de la Reflexología	10
1.2. Algunas afirmaciones básicas	14
1.3. Base fisiológica	15
1.4. El arco reflejo, base neurológica de la reflexología	15
1.5. Arco Reflejo Complejo	17
1.6. Anatomía Ósea del Pie	18
1.6.1. Zonas reflejas en los pies.....	20
1.6.2. Las 10 zonas longitudinales y 4 zonas transversales del cuerpo.....	21
1.7. Correspondencias reflejas cruzadas	25
ACTIVIDADES RECOMENDADAS.....	29

31 UNIDAD 2

2. Aplicación de la Reflexología - Generalidades	32
Introducción.....	32
Objetivo.....	32
2.1. Prever las reacciones al tratamiento	33
2.2. Aplicación del tratamiento reflexológico podal	34
2.2.1. Indicaciones.....	35
2.2.1. El ambiente.....	36
2.2.3. Condiciones del terapeuta.....	37
ACTIVIDADES RECOMENDADAS.....	39

41 UNIDAD 3

3. Técnicas de la reflexoterapia	42
Introducción.....	42
Objetivo.....	43
3.1. Técnicas de Tratamiento	44
3.2. Duración del tratamiento	47
3.3. Desarrollo del tratamiento	48
ACTIVIDADES RECOMENDADAS.....	50

52 UNIDAD 4

4. Reflexoterapia como tratamiento	53
Introducción.....	53
Objetivo.....	53

4.1	Anamnesis	54
4.2	Secuencia de una sesión de reflexoterapia	57
4.4.	Reacciones después del tratamiento	62
4.5.	Indicaciones de la reflexoterapia	64
4.6.	Contraindicaciones de la reflexoterapia	65
	ACTIVIDADES RECOMENDADAS	68
	BIBLIOGRAFÍA BÁSICA	69
	BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA	69

INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL

La reflexología podal es una disciplina terapéutica que se basa en la exploración y tratamiento de a través de puntos reflejos ubicados en los pies, los mismos que están conectados con diferentes partes del cuerpo. Mediante de la estimulación de estos puntos o zona, se busca restablecer el equilibrio y promover la salud en general.

En esta asignatura de reflexología podal, exploraremos en profundidad los fundamentos teóricos y prácticos de esta terapia alternativa. Se repasará la anatomía y fisiología de los pies, para comprender cómo se relacionan con los diferentes sistemas del cuerpo humano.

También se estudiarán los beneficios y contraindicaciones de la terapia, y cómo adaptarla a las

necesidades y condiciones de cada paciente.

Por otro lado, se recordará la historia y filosofía de la reflexología podal, y cómo ha evolucionado a lo largo del tiempo, integrándose en el campo de la medicina complementaria.

Mientras transcurre la materia, el estudiantado tendrá la oportunidad de practicar y desarrollar habilidades de diagnóstico y tratamiento en sesiones prácticas.

Al finalizar esta asignatura, el estudiantado estará capacitado para realizar la reflexología podal de manera segura y efectiva, tanto en sesiones individuales como en entornos de bienestar y salud. Esta terapia puede complementar otras prácticas terapéuticas y promover el equilibrio y la armonía en el cuerpo y la mente.

**BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS AL ESTUDIO DE LA
REFLEXOLOGÍA PODAL**

ORIENTACIONES GENERALES PARA EL ESTUDIO

Estas son algunas orientaciones generales para el estudio de la Reflexología:

- **Leer** detenidamente cada unidad y comprender las bases fisiológicas y técnicas de la terapia.
- **Asistir** a las clases y a las asesorías correspondientes para adquirir los conocimientos necesarios que les permitan desarrollar prácticas técnicas y responsables.
- **Reforzar** los conocimientos mediante las prácticas diarias y/o frecuentes de la reflexología entre las/los compañeros/as en actividades dirigidas en clases y autónomas.
- **Desarrollar** las actividades planteadas en cada unidad.

OBJETIVO

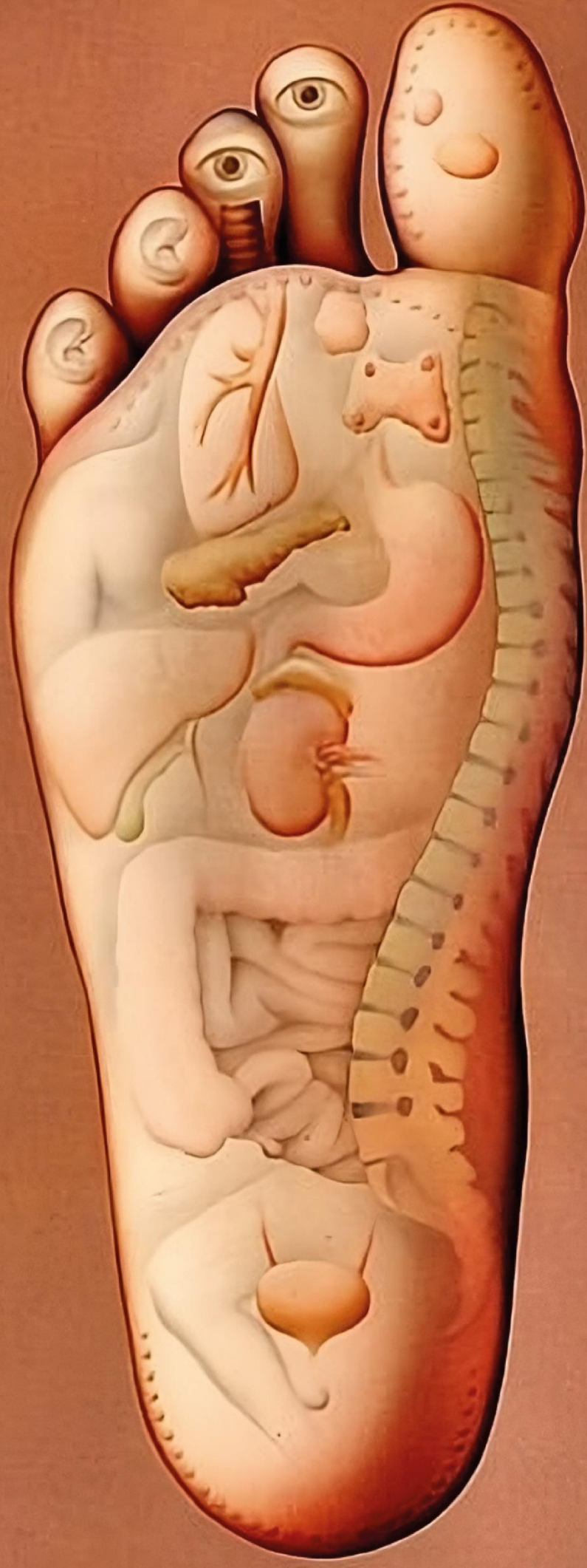
Facilitar al estudiantado los fundamentos teóricos y prácticos de la reflexología podal, aplicando conocimientos y habilidades para identificar y tratar desequilibrios en el cuerpo a través de la estimulación de puntos reflejos en los pies, con responsabilidad, ética y profesionalismo en favor del paciente.

PLANIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE

CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EN HORAS		
	DOCE	PRACT	AUTO
UNIDAD 1 Introducción al estudio de la reflexología	8	4	8
UNIDAD 2 Aplicación de la reflexología	8	8	8
UNIDAD 3 Técnicas de la reflexoterapia	8	8	8
UNIDAD 4 Reflexoterapia como tratamiento	8	12	9
Total:	32	32	32

UNIDAD 1

INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DE LA REFLEXOLOGÍA



1. Introducción Histórica de la Reflexología

Introducción

La reflexología es una terapia basada en la idea de que hay puntos reflejos en los pies, manos y orejas que corresponden a órganos y sistemas específicos en el cuerpo. Al aplicar presión en estos puntos, se cree que se puede estimular el flujo de energía y promover la curación en todo el cuerpo.

El estudio de la reflexología implica aprender sobre la anatomía y fisiología del cuerpo humano, así como también sobre los principios y técnicas de esta terapia. Los estudiantes exploran cómo los diferentes sistemas del cuerpo están conectados y cómo se pueden tratar a través de la reflexología.

Durante el estudio de la reflexología, los estudiantes también aprenden a evaluar y analizar los pies, manos y orejas para identificar áreas problemáticas y determinar el enfoque adecuado para cada individuo. Se enseñan diversas técnicas de presión y tratamiento que se utilizan para estimular los puntos reflejos y promover el equilibrio y bienestar general.

Además, el estudio de la reflexología también puede incluir aspectos relacionados con la ética y la práctica profesional, ya que los reflexólogos deben tener un enfoque holístico y respetuoso hacia sus clientes.

Objetivo

Generar criterios integrales en los estudiantes para que comprendan los conceptos de la Reflexología Podal en un marco de amabilidad, respeto y empatía.

1.1 Historia de la Reflexología

Desde tiempos antiguos, se ha utilizado el tratamiento y las terapias de contacto para tratar enfermedades y promover la recuperación de la salud de forma natural. A medida que se utilizaban estas técnicas, se observó que los efectos no se limitaban solo a las áreas tratadas directamente, sino que también se producía una influencia refleja en otras partes del cuerpo, incluyendo órganos distantes. Fue a partir de esta observación que se desarrolló una técnica manual conocida como Reflexología.

Cada vez es más habitual el empleo de la reflexología, en medio de las Terapias Naturales o alternativas, conocidas en Europa como complementarias. Cada vez hay más personas de diferentes estatus sociales interesadas en aprender Reflexología, pero lo que destaca es el creciente interés que despierta entre personas jóvenes, año tras año.

Los buenos resultados obtenidos con la Reflexología, especialmente la podal, en la recuperación de la salud sin apenas efectos secundarios, ha llevado a que cada vez más profesionales de las Terapias Naturales, como Naturópatas, Quiromasajistas, Osteópatas, Fisioterapeutas, entre otros, adopten la Reflexología Podal como parte habitual de sus terapias.(1,2)

Es importante tener en cuenta que la Reflexología Podal no es una panacea, pero puede tener un impacto positivo en los desórdenes de los órganos y funciones corporales, así como en la prevención de enfermedades. Sin embargo, no siempre es suficiente para lograr la curación y sería irresponsable descuidar otros tratamientos necesarios en casos de enfermedades graves. En estos casos, la Reflexología Podal puede ser un complemento para otros métodos de terapia, ya que ayuda a estimular las defensas del organismo.

La técnica de aplicación de la Reflexología Podal es adecuada para estimular las zonas reflejas de los pies y fortalecer las funciones corporales, lo que puede resultar en una mayor resistencia a enfermedades y, en muchos casos, una curación o una notable disminución de los síntomas. No hay que temer a

los efectos secundarios, siempre y cuando la terapia sea realizada por alguien debidamente capacitado en la técnica de aplicación.

Si alguien está interesado en esta terapia y desea incluirla en sus métodos de tratamiento para el cuidado de la salud de otras personas, es importante que se prepare adecuadamente. Esto implica tener un conocimiento anatómico y fisiológico general, así como un aprendizaje perfecto de la técnica y la memorización de los puntos reflejos. También se deben tener en cuenta las posibles contraindicaciones, que se mencionarán en la guía correspondiente.

En China, la técnica de la Reflexología Podal se utilizaba de manera popular, tanto de forma preventiva para evitar enfermedades como para tratar enfermedades ya existentes, con resultados muy favorables.

Posteriormente, la técnica china de Reflexología Podal se extendió a la India, Europa y América. En la India, los indígenas la utilizaron de manera habitual como tratamiento para diversas enfermedades, siendo transmitida oralmente por los "curanderos o chamanes" de las comunidades indias. Aunque la historia precisa de la técnica no puede ser reconstruida con precisión cronológica, es seguro que los indios la practicaron, pero su conocimiento fue olvidado debido a la negación de sus conocimientos durante la conquista. En Europa, surgieron informes serios sobre el tratamiento de órganos internos a través del tratamiento de los pies y otros métodos basados en reflejos en el siglo XVI.(2)

Un informe sobre el escultor florentino Benvenuto Cellini (1500-1571) indica que trató dolores agudos mediante la presión de los dedos de los pies.

La Reflexología, especialmente la podal, con una base científica, comenzó en el siglo XIX. En este desarrollo participaron principalmente los siguientes investigadores:

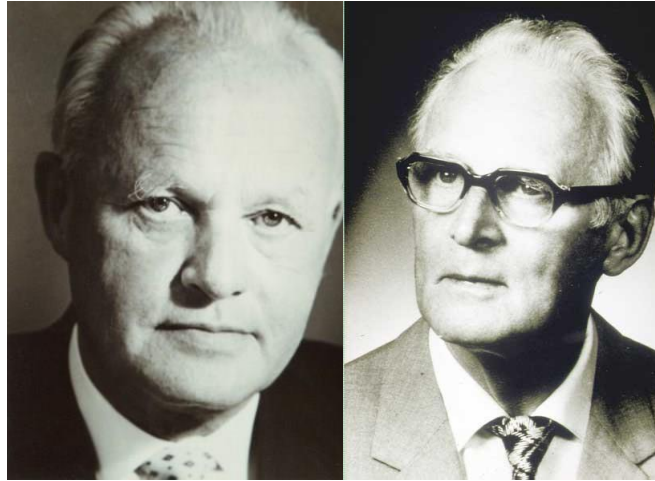


Figura 1. Dr. med. Ferdinand Huneke, Dr. med. Walter Huneke. (3)

En 1841, estos investigadores descubrieron el "fenómeno en segundos", que se convirtió en la base de la terapia del campo de interferencias o Terapia Neural. Demostraron que, al inyectar un anestésico local con efecto sobre el sistema nervioso en un campo de interferencias, como cicatrices o focos de enfermedad en raíces dentales o amígdalas, se pueden eliminar las inflamaciones en otras áreas del cuerpo mediante efectos reflejos a distancia. Este efecto tiene una duración aproximada de al menos 20 horas y, si se realiza de manera secuencial, puede conducir a la curación.

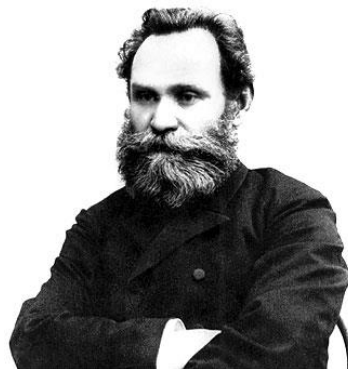


Figura 2. Ivan P. Pavlov. (4)

El premio Nobel de 1904, junto con su asistente y posterior sucesor Alexei D. Speranski, investigaron los reflejos y demostraron que el sistema nervioso tiene un papel importante o posiblemente destacado en el desarrollo de enfermedades. A través de sus famosos experimentos, sentaron las bases

científicas de la Reflexología en general y de la Reflexología Podal en particular.



Figura 3. William Fitzgerald. (5)

A principios del siglo XX, el Dr. Fitzgerald inició el desarrollo de su "terapia de zonas" y creó una organización del cuerpo en 10 zonas verticales. Este enfoque fue precursor de la reflexología podal actual. Es posible que Fitzgerald también se haya inspirado en las numerosas experiencias de los indios de su país, Estados Unidos. En torno a 1913, el Dr. Fitzgerald observó que, al aplicar presiones o pellizcos en diferentes zonas del cuerpo, podía realizar operaciones en la nariz y la garganta sin la necesidad de utilizar anestésicos de la época. Joseph Riley, discípulo y seguidor de Fitzgerald, puso en práctica la terapia de zonas de este último y desarrolló los primeros mapas de los puntos en los pies.



Figura 4. Eunice Ingham. (6)

Es la fisioterapeuta estadounidense que llevó las zonas corporales de Fitzgerald y la práctica de Riley en los pies a Inglaterra y desarrolló técnicas de tacto especiales para el tratamiento de las zonas reflejas. Se le reconoce como la creadora del sistema actual de reflexología podal. Ingham tuvo la idea original de considerar los pies como un mapa en miniatura del cuerpo completo y presentó un nuevo sistema de diagnóstico y terapia: la reflexología podal.

Con esto, el código de enseñanza y terapia de la reflexología podal adquirió una importancia cada vez mayor. En décadas pasadas, el tratamiento de las zonas reflejas ha sido acreditado en numerosas ocasiones y se ha desarrollado como un método de curación de las terapias naturales adaptado individualmente a cada paciente.

1.2. Algunas afirmaciones básicas

- **Todos los órganos** tienen su zona refleja correspondiente en los pies, ya sea en la zona plantar, dorsal o lateral, según el órgano en cuestión.
- **Las manipulaciones en los pies** no deben confundirse con un simple "tratamiento de pies", ya que sus estímulos tienen un impacto en todo el organismo y ayudan a mejorar sus funciones.
- **Existe una conexión real** entre los nervios que conectan los órganos internos y las zonas de la piel, lo cual se está demostrando cada vez más.
- **La reflexología podal** es uno de los métodos más utilizados actualmente para ayudar a la recuperación de la salud, con pocas contraindicaciones, y es practicada por profesionales de las terapias naturales y personas que la utilizan como autotratamiento.

Se espera que la medicina oficial realice investigaciones sobre los principios de la reflexología podal y la reconozca oficialmente, en beneficio de los pacientes.

1.3. Base fisiológica

En cuanto a la base fisiológica, la medicina alopática ha observado desde hace mucho tiempo que la mayoría de las funciones corporales están controladas por reflejos, que pueden ser innatos o aprendidos durante la infancia. Estos reflejos automáticos liberan a nuestra mente de la necesidad de pensar y llevar a cabo cada reacción y movimiento de manera consciente, permitiéndole enfocarse en otras tareas mentales importantes.

La base fisiológica de la reflexología se basa en la teoría de que existen conexiones entre los puntos reflejos en los pies, manos y orejas y los órganos y sistemas del cuerpo. Se cree que estos puntos reflejos están interconectados a través de vías nerviosas y canales de energía.

Cuando se aplica presión en los puntos reflejos, se estimulan las terminaciones nerviosas en esas áreas. Esto envía señales al sistema nervioso central, que luego se transmiten a los órganos y sistemas correspondientes. Esta estimulación puede tener efectos en la circulación sanguínea, el flujo de energía y la función de los órganos.

Además, se cree que la reflexología puede ayudar a liberar bloqueos o desequilibrios en la energía del cuerpo. Según la medicina tradicional china, la energía vital llamada "Qi" fluye a través de canales o meridianos en el cuerpo. Al trabajar en los puntos reflejos, se puede promover un flujo de energía armonioso y restaurar el equilibrio en el cuerpo.(1)

1.4. El arco reflejo, base neurológica de la reflexología

El arco reflejo, que consta de varias estructuras como el receptor, la vía sensitiva, el centro integrador, la vía motora y el efector, es la base neurológica de la reflexología.



Diagrama 1. Arco reflejo. (7)

Receptor: es la estructura encargada de detectar estímulos del entorno y convertirlos en impulsos nerviosos, estos impulsos son transmitidos a través de la vía aferente. Los receptores pueden ser células individuales o grupos de células ubicadas en los órganos o en la piel, e incluso formar parte de órganos complejos como los órganos sensoriales. Los receptores contienen neuronas especializadas en la recepción de diferentes estímulos.

Porción aferente o vía sensitiva: esta vía tiene la función de conducir los impulsos nerviosos desde el receptor hasta el centro integrador. Anatómicamente, corresponde a la parte sensitiva de un nervio periférico.

Centro integrador: es la estructura encargada de procesar y generar una respuesta adecuada al impulso nervioso recibido a través de la vía aferente. Ejemplos de centros integradores son la médula espinal y el cerebro.

En su forma más básica, está compuesto por una neurona de asociación presente en la médula espinal.

Vía o porción eferente o motora: esta vía tiene la función de transmitir el impulso nervioso que conlleva una respuesta o acción desde el centro integrador hasta el efector, constituye la parte motora o efectora de un nervio periférico.

Efector: es la estructura encargada de llevar a cabo la acción en respuesta al estímulo, los efectores suelen ser músculos, órganos y glándulas. Los músculos generan movimiento, los órganos modifican su función en respuesta a estímulos y las glándulas producen secreciones especiales.

Los efectores tienen la capacidad de ejecutar la orden proveniente del centro integrador.(7)

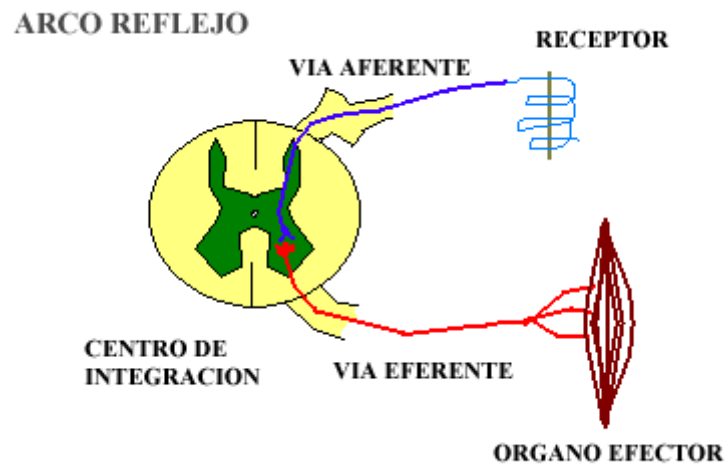


Figura 5. Arco reflejo simple. (7)

1.5. Arco Reflejo Complejo

En el mecanismo de la reflexología, no solo están involucrados arcos reflejos simples, sino también arcos reflejos complejos que están relacionados con órganos, glándulas y músculos especializados que se encuentran dentro de los órganos y forman parte de sistemas que pueden ser influenciados por los estímulos aplicados en los puntos de los pies. Por esta razón, se requiere un profundo conocimiento de la fisiología para practicar la reflexología de manera adecuada.

De esta manera, podemos comprender en gran medida cómo la reflexología podal utiliza los conocimientos sobre las conexiones nerviosas entre segmentos internos de los órganos, los músculos y la piel para influir, a través del tratamiento en las áreas apropiadas de los pies, en los órganos y las funciones a distancia de manera refleja, y así abordar enfermedades desde el exterior.

Es importante destacar que no se debe confundir la reflexología terapéutica que estudiamos con la reflexología de los reflejos condicionados estudiados

por Pavlov, que, si bien también involucra el sistema nervioso, pertenece más al ámbito de la psicología conductual y la respuesta fisiológica correspondiente. Ambos fenómenos forman parte de un mismo sistema que se estudia desde dos perspectivas diferentes.

1.6. Anatomía Ósea del Pie



Figura 6. Tipos de pies según su anatomía. (8)

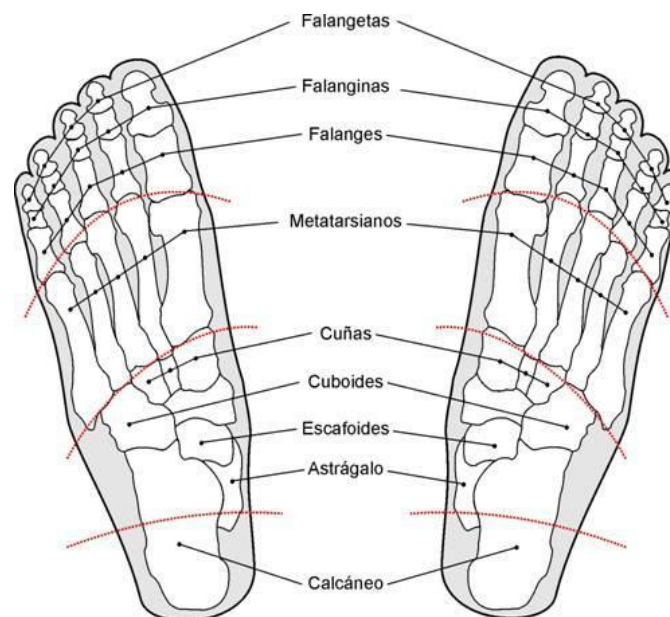


Figura 7. Sistema óseo, visión plantar. (9)

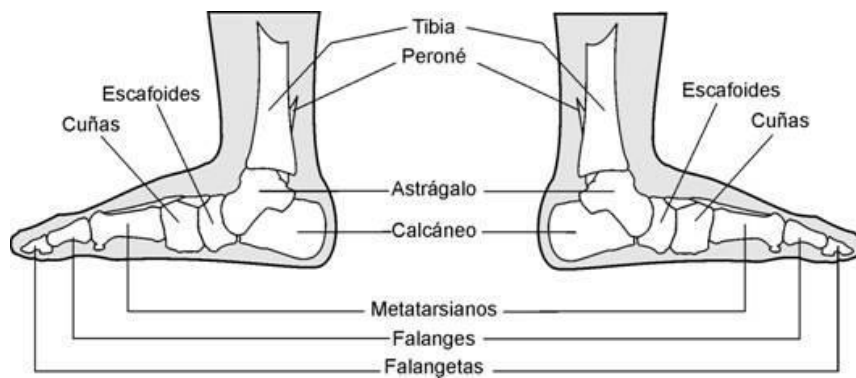


Figura 8. Sistema óseo, visión medial. (9)

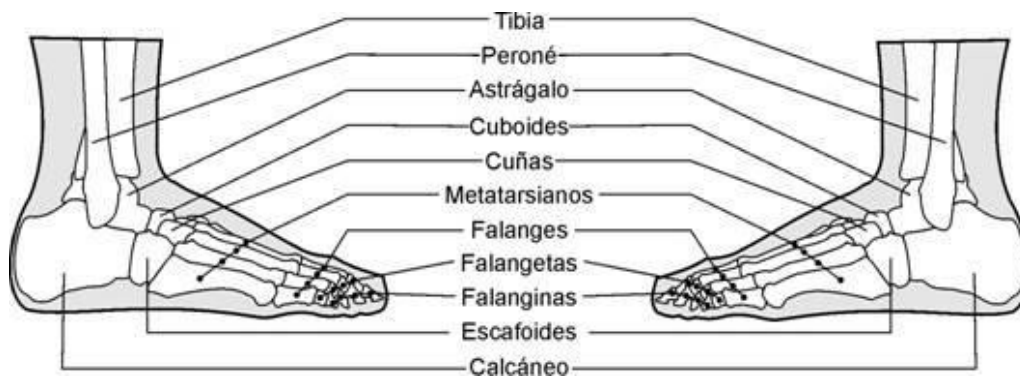


Figura 9. Sistema óseo, visión lateral. (9)

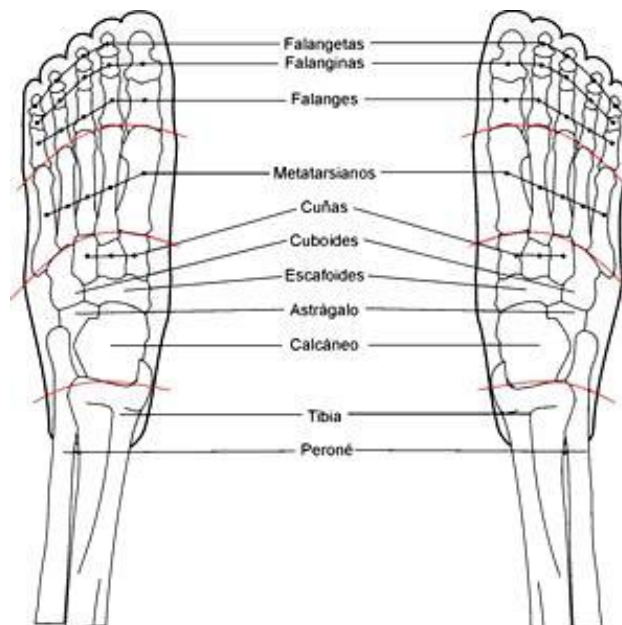


Figura 10. Sistema óseo, cara dorsal. (9)

Basándose en los gráficos anteriores, se estudiará descriptiva y funcionalmente la anatomía de los pies, haciendo hincapié en la relación con las zonas de proyección de los respectivos segmentos de la anatomía del cuerpo en general.

1.6.1. Zonas reflejas en los pies

Basado en el concepto de que los nervios conectan la médula espinal con los órganos y tejidos del cuerpo, y que los pies contienen terminaciones nerviosas que se conectan con esas áreas, la reflexoterapia trabaja a través de estímulos en los pies para producir respuestas en el sistema nervioso autónomo. Estas respuestas promueven el equilibrio funcional del sistema autónomo, mejorando la circulación y la nutrición de los tejidos, y restableciendo la función de los órganos.

La Reflexología Podal se basa en la idea de que los pies representan una imagen esquemática del cuerpo y sus órganos, con zonas específicas que corresponden a cada parte del cuerpo. Al tratar estas zonas, se puede influir de manera refleja en los órganos y vísceras correspondientes. Además, el dolor o las alteraciones en zonas específicas de los pies pueden indicar trastornos funcionales o enfermedades en las áreas corporales correspondientes.(2,10)

El cuerpo se divide en 10 zonas verticales y 4 zonas horizontales, y estas mismas zonas se encuentran en los pies, estas divisiones esquemáticas permiten ubicar las partes del cuerpo y los órganos según su ubicación real en un esquema longitudinal y transversal del cuerpo.

La reflexoterapia se basa en la estimulación de las zonas reflejas en los pies para influir en el sistema nervioso autónomo y promover el equilibrio funcional del cuerpo así tenemos que la Reflexología Podal utiliza estas zonas para tratar y diagnosticar posibles trastornos o enfermedades en las áreas corporales correspondientes. (11)

1.6.2. Las 10 zonas longitudinales y 4 zonas transversales del cuerpo

La teoría de las 10 zonas longitudinales fue desarrollada por el médico estadounidense Dr. William Fitzgerald, uno de los cofundadores de la Reflexología moderna.

Según esta teoría, el cuerpo humano, desde la cabeza hasta los pies y desde los hombros hasta las manos, está dividido en 10 zonas verticales iguales, en los hombros y en la parte inferior del cuerpo, estas zonas se distribuyen de manera que cada brazo y cada pierna contengan respectivamente 5 zonas. Estas líneas atraviesan todos los tejidos y órganos del cuerpo, aunque las vías de estas zonas no coinciden exactamente con los meridianos de la medicina china, se pueden establecer comparaciones entre ambas.

Para completar este concepto, también trazamos 4 zonas transversales que dividen el cuerpo horizontalmente, estas zonas se encuentran en la articulación de los hombros, en la parte inferior de las costillas y en la base de la pelvis.

Estas 4 áreas del cuerpo son las siguientes:

- **Área 1:** Comprende la cabeza, el cuello y la nuca hasta la línea transversal en la articulación de los hombros.
- **Área 2:** Se extiende desde la articulación de los hombros hasta el margen inferior de las costillas (puede tratarse fácilmente debajo de la piel) e incluye los órganos superiores hasta el codo.
- **Área 3:** Comprende el abdomen inferior y el área de la pelvis hasta su base, incluyendo los antebrazos y las articulaciones de la cadera.
- **Área 4:** Esta área comienza en la base de la pelvis y se extiende hacia los miembros inferiores.

Estas divisiones transversales también se aplican a los pies y, junto con las 10 zonas longitudinales, permiten crear un "mapa" preciso del cuerpo. Las 3 áreas transversales en la articulación de los hombros, en el arco costal

inferior y en la base de la pelvis se reflejan anatómicamente en los pies, dividiendo los dedos, el área media (metatarso) y el área posterior (tarso), dejando el extremo posterior del calcáneo para los miembros inferiores.

Aunque la representación de la pierna y el pie no se muestra en la práctica, el tratamiento se realiza directamente en el área correspondiente.

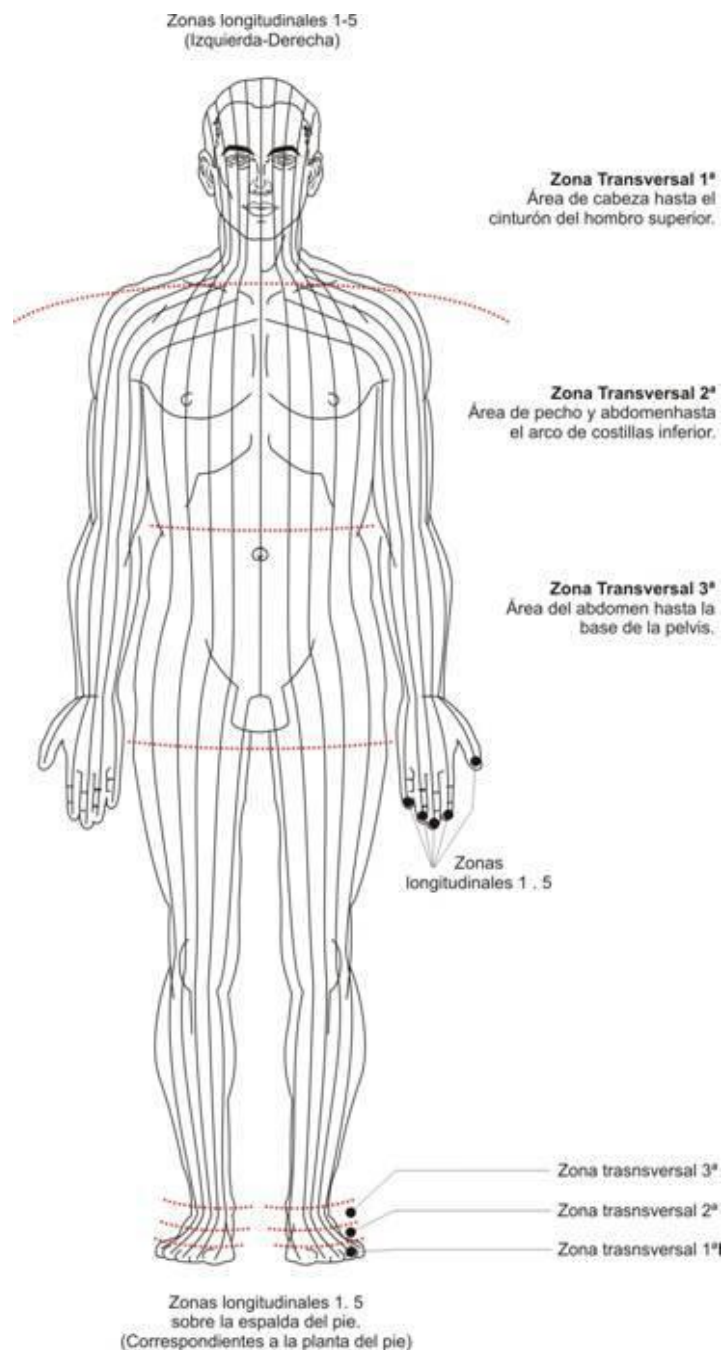


Figura 11. Zonas longitudinales y trasversales y su correspondencia con el pie. (1)

- **La primera línea transversal del pie** corresponde a la línea transversal de los hombros y pasa por las bases de los dedos del pie. Esta área está relacionada con los órganos de la cabeza, el cuello y la nuca. Por lo tanto, la zona de reflejo del área de la nariz y la faringe se encuentra en los primeros dedos del pie.
- **La segunda línea transversal del pie** corresponde a la línea transversal del arco costal inferior. En el pie, esta línea pasa por el área ósea del metatarso, que forma la bóveda del pie. El área del medio pie está relacionada con los órganos del tórax, el abdomen superior y los miembros superiores hasta el codo.
- **La última línea transversal del pie** corresponde a la base de la pelvis y se encuentra en el área del tarso. Esta área incluye las tres cuñas, el hueso escafoides, el hueso astrágalo y el calcáneo, y está relacionada con las partes del cuerpo y los órganos del área 3.

Es importante tener conocimientos de anatomía para ubicar correctamente las zonas de reflejo de los órganos y partes del cuerpo en los pies. En un próximo gráfico, se indicarán con precisión estas zonas.

Es importante destacar que las zonas de reflejo no solo se encuentran en la planta del pie, sino también en el lado interior y exterior del pie y en su dorso. El pie en su conjunto representa una imagen esquemática del cuerpo y sus órganos.

La Reflexología Podal utiliza las 10 zonas longitudinales del cuerpo y las traslada a los pies, dividiendo la planta y el dorso en un mapa correspondiente. Esto permite localizar en el pie las partes del cuerpo y los órganos según su posición en la división vertical de las zonas.

Además, **existen correspondencias** entre las zonas que representan las extremidades, lo que significa que pueden influirse mutuamente. Por ejemplo, problemas en **el tobillo** pueden afectar **la muñeca** y **la mano**, y **las**

rodillas pueden tener influencia en **los codos**, mientras que **las caderas** pueden afectar **los hombros**.

Esto se conoce como "**Reflejos cruzados**", que se pueden observar en el gráfico 7, junto con la proyección de los órganos abdominales y torácicos.(1,8,12)

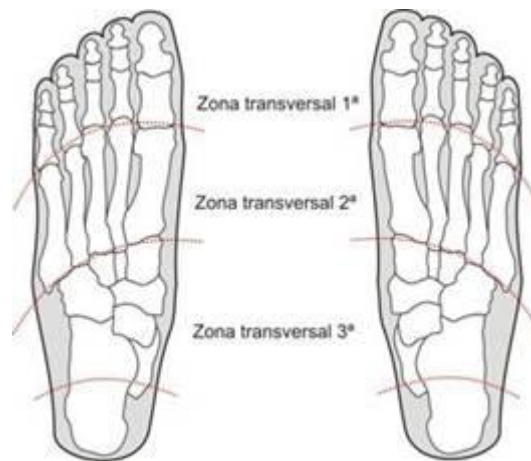


Figura 12. Zonas transversales, visión plantar. (9)

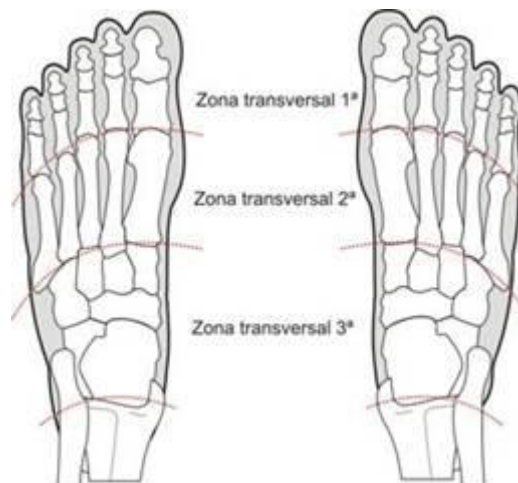


Figura 13. Zonas transversales, visión dorsal. (9)

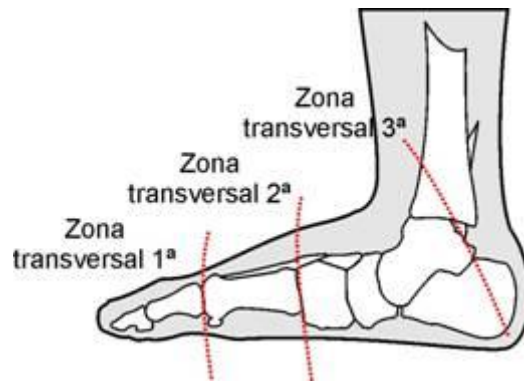


Figura 14. Zonas transversales, cara medial. (9)

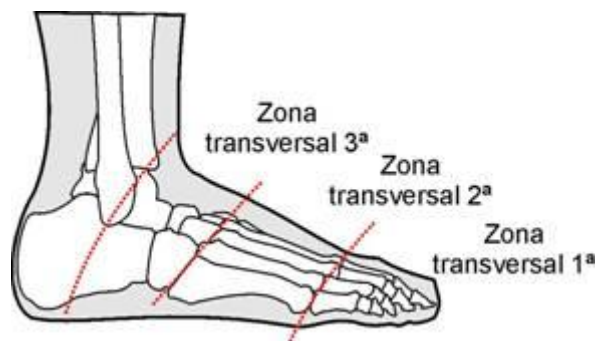


Figura 15. Zonas transversales, cara lateral. (9)

1.7. Correspondencias reflejas cruzadas

Las correspondencias reflejas cruzadas en la reflexología se refieren a la idea de que las zonas reflejas en un pie pueden tener una conexión con los órganos y sistemas del cuerpo en el lado opuesto. Esto significa que, por ejemplo, la zona refleja del hígado en el pie derecho puede estar relacionada con el hígado en el lado izquierdo del cuerpo.

Estas correspondencias reflejas cruzadas se basan en la teoría de que el cuerpo humano está dividido en dos mitades simétricas, y que los puntos reflejos en los pies y manos están conectados a través de vías nerviosas y energéticas que atraviesan el cuerpo.

Al trabajar en las zonas reflejas de un pie, se cree que se puede influir en los órganos y sistemas del cuerpo tanto en el lado correspondiente como en el lado opuesto. Por lo tanto, al estimular la zona refleja del hígado en el pie

derecho, por ejemplo, se puede tener un efecto beneficioso en el hígado en el lado izquierdo del cuerpo.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que las correspondencias reflejas cruzadas no siempre son una regla estricta en la reflexología. Algunos practicantes pueden enfocarse exclusivamente en las zonas reflejas del pie correspondiente al órgano o sistema específico que desean tratar.

Como mencionamos anteriormente, existe una estrecha correspondencia entre todas las articulaciones del cuerpo.

Por ejemplo:

1. El masaje en la zona refleja correspondiente en la mano puede ayudar a solucionar problemas en el pie.
2. El masaje en la zona refleja correspondiente en la muñeca puede ser beneficioso para tratar problemas en el tobillo.
3. El masaje en la zona refleja correspondiente en el antebrazo puede ayudar a solucionar problemas en la pierna.
4. El masaje en la zona refleja correspondiente en el codo puede ser efectivo para tratar problemas en la rodilla.
5. El masaje en la zona refleja correspondiente en el brazo puede ayudar a solucionar problemas en el muslo.
6. El masaje en la zona refleja correspondiente en el hombro puede ser beneficioso para tratar problemas en el fémur.
7. El masaje en la zona refleja correspondiente en los omóplatos puede ayudar a solucionar problemas en el sacro.

Estas relaciones se pueden observar en el gráfico adjunto.(10,12)

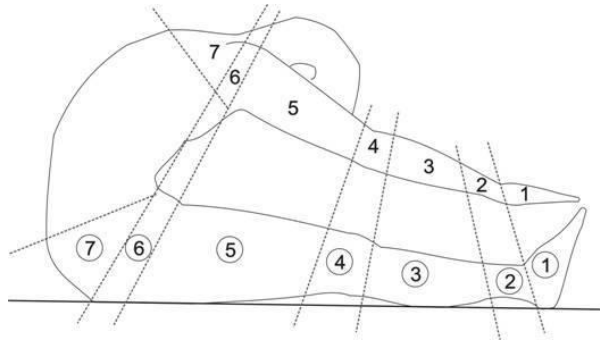


Figura 16. Correspondencia refleja primera. (8)

Trabajar con puntos reflejos cruzados puede ser especialmente beneficioso cuando la zona afectada está muy sensible o la lesión es intensa. Por ejemplo, en el caso de un esguince de tobillo, tratar la zona correspondiente en la mano puede ser altamente efectivo.

Existe una teoría que sostiene que hay una correspondencia armónica entre "lo que está arriba es como lo que está abajo, y lo que está abajo es como lo que está arriba". Esto significa que todo en el universo se relaciona de manera armoniosa. Podemos observar en el dibujo que las zonas del mismo color están reflejadas, lo que implica que, al tratar una zona, también se puede tener un impacto en su zona refleja.(8)

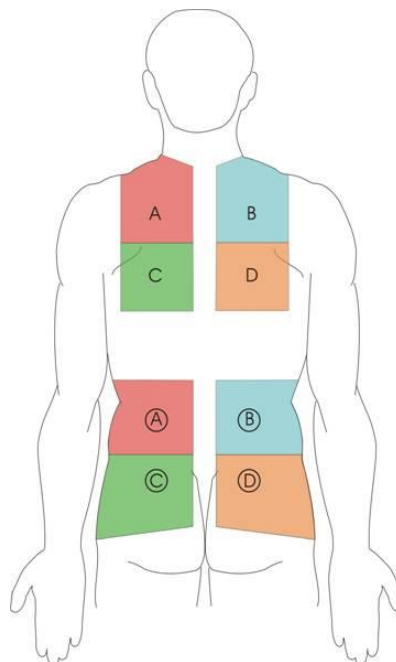


Figura 17. Correspondencia refleja segunda. (12)

La médula espinal se encuentra en la columna vertebral y de ella salen los nervios que transmiten los impulsos nerviosos a los órganos correspondientes.

El tratamiento en las zonas reflejas de la columna vertebral puede tener influencia en los nervios que están "irritados" o "inflamados" en las vértebras debido a compresiones, desplazamientos, desviaciones, lesiones o malas posturas, este tratamiento puede ayudar a restaurar la transmisión regular de los impulsos nerviosos.(10)

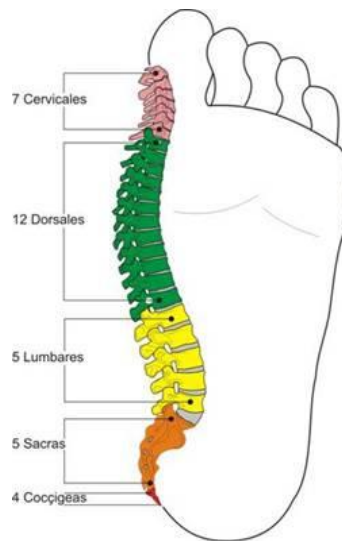


Figura 18. Correspondencia refleja tercera. (8)

.....

.....

Diga tres tipos de pies de acuerdo a su anatomía

.....

UNIDAD 2

APLICACIÓN DE LA REFLEXOLOGÍA



2. Aplicación de la Reflexología - Generalidades

Introducción

La Aplicación de la Reflexología, se centra en la práctica y aplicación de esta terapia en diversos contextos y situaciones. Durante esta unidad, los estudiantes explorarán cómo utilizar los conocimientos adquiridos en la unidad anterior para brindar tratamientos efectivos y personalizados a sus clientes.

En esta unidad, se estudiarán y practicarán diferentes técnicas de reflexología para abordar una amplia gama de condiciones y necesidades de los clientes. Los estudiantes aprenderán a adaptar las técnicas según las características individuales de cada persona, teniendo en cuenta su historial médico, síntomas específicos y objetivos de tratamiento.

Objetivo

Reconocer al ser humano en sus emociones, energía, espiritualidad, mente y cuerpo; niveles en los que actúa la reflexoterapia y utilizarla como medio para proporcionarle bienestar al paciente con cercanía, convicción y comunicación positiva.

Además, se abordarán temas relacionados con la gestión de la sesión de reflexología, incluyendo la creación de un ambiente relajante y seguro, la comunicación efectiva con el cliente y la documentación adecuada. Los estudiantes también aprenderán sobre la importancia de mantener altos estándares de higiene y ética profesional en su práctica.

A lo largo de esta unidad, se realizarán prácticas supervisadas para que los estudiantes puedan desarrollar sus habilidades prácticas y adquirir confianza en la aplicación de la reflexología. También se explorarán casos de estudio y se fomentará la reflexión crítica sobre la eficacia de los tratamientos y las posibles adaptaciones necesarias.

La reflexología tiene un impacto sorprendente en el bienestar general, las sesiones regulares y consistentes de reflexología crean un ambiente propicio para la salud. Cada sesión libera mensajes que permiten que el cuerpo se relaje y funcione de manera óptima.

El cuerpo, la mente y el espíritu responden positivamente a esta técnica, lo que resulta en una significativa mejora general.

2.1. Prever las reacciones al tratamiento

La Reflexología Podal generalmente es bien tolerada, ya que es un método de recuperación natural que aprovecha los procesos de regulación del organismo. Sin embargo, en algunos casos pueden surgir reacciones no deseadas que incluso pueden requerir detener el tratamiento.

Entre los efectos secundarios inofensivos de la Reflexología Podal se encuentra una estimulación general exagerada que puede llevar a la euforia, la cual puede manifestarse incluso horas después del tratamiento. Sin embargo, este efecto no es duradero y puede explicarse por el impacto del tratamiento en el sistema nervioso, que no se limita a una zona localizada, sino que afecta al organismo en su totalidad. Las personas especialmente sensibles pueden experimentar estas reacciones.

No es necesario tomar medidas de seguridad especiales ante estas reacciones. Sin embargo, en personas sensibles, se recomienda realizar el tratamiento antes de las 20 horas para evitar trastornos del sueño debido a la excitación.

El aumento de la sudoración como reacción al tratamiento no es negativo, ya que indica que el organismo está respondiendo y eliminando toxinas. Algunas personas pueden sentir frío en ciertas partes del cuerpo o en todo el cuerpo, lo cual no es preocupante siempre y cuando se recuperen rápidamente.

Las reacciones cardiovasculares también suelen ser inofensivas, pero en casos de problemas cardíacos, la Reflexología Podal puede tener efectos secundarios graves. Por lo tanto, si se experimenta dolor en la zona del

corazón o sus zonas reflejas, se debe interrumpir el tratamiento de inmediato, al igual que en alteraciones del ritmo cardíaco.

En comparación con otros métodos de tratamiento, los efectos secundarios no deseados durante o después de la Reflexología Podal son relativamente raros, pero no deben pasarse por alto.

Muchos de estos efectos secundarios pueden evitarse si el terapeuta domina la técnica y realiza el tratamiento correctamente. Además, es importante que el paciente esté bien relajado antes de comenzar el tratamiento.

En cuanto a los dolores que puedan surgir durante el tratamiento en una zona refleja, se deben tomar como una señal de que se está tratando la zona correcta. Por lo general, estos dolores disminuyen rápidamente o incluso desaparecen durante el primer tratamiento. En caso contrario, se recomienda interrumpir el tratamiento en las zonas más dolorosas durante unos minutos y luego continuar tratando otras zonas. Después se puede regresar a la zona dolorosa y se observará que los dolores son más leves o incluso desaparecen, lo que indica que se puede continuar el tratamiento en esa área.(9,12)

2.2. Aplicación del tratamiento reflexológico podal

Es fundamental tener presente que la reflexología podal es una terapia complementaria y no debe reemplazar el tratamiento médico convencional. Siempre se debe trabajar en colaboración con profesionales de la salud y respetar las limitaciones individuales de cada cliente.

La aplicación del tratamiento reflexológico en los pies implica la evaluación y estimulación de los puntos reflejos con el objetivo de promover la salud y el bienestar en todo el cuerpo. Siguiendo una secuencia de tratamiento adecuada y adaptándose a las necesidades individuales, esta terapia puede resultar una herramienta efectiva para lograr el equilibrio y la armonía tanto física como mental.(13)

2.2.1. Indicaciones

- **Estrés y ansiedad:** La reflexología podálica puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad, promoviendo la relajación y el equilibrio emocional.
- **Dolor crónico:** La reflexología podálica puede ser útil para aliviar el dolor crónico, como el dolor de espalda, la artritis, la migraña y otros tipos de dolor persistente.
- **Problemas digestivos:** La reflexología podálica puede ayudar en casos de problemas digestivos, como la indigestión, el estreñimiento y la acidez estomacal.
- **Problemas respiratorios:** La reflexología podálica puede ser beneficiosa para afecciones respiratorias como el asma, la sinusitis y las alergias, al promover la circulación y el equilibrio en el sistema respiratorio.
- **Problemas de sueño:** La reflexología podálica puede ayudar a mejorar la calidad del sueño y aliviar el insomnio, al promover la relajación y reducir el estrés.
- **Problemas hormonales:** La reflexología podálica puede ser útil para equilibrar los desajustes hormonales, como los síntomas del síndrome premenstrual (SPM) y la menopausia.
- **Mejora de la circulación:** La reflexología podálica puede ayudar a mejorar la circulación sanguínea, lo que puede ser beneficioso para personas con mala circulación, piernas cansadas o problemas vasculares.(13)

2.2.1. El ambiente

El lugar donde se realiza una sesión de reflexología debe cumplir con condiciones especiales, que son comunes a todas las terapias de contacto y a cualquier entorno de consulta terapéutica.

Estas condiciones incluyen:

- **La temperatura:** La sala debe tener una temperatura agradable, idealmente entre 20 y 25°C. En caso de condiciones climáticas extremas, se puede utilizar aire acondicionado o calefacción para crear un microclima. Es importante evitar corrientes de aire y tener a mano una frazada delgada pero abrigada en caso de necesitarla.
- **Privacidad y silencio:** Se debe garantizar que la sesión no sea interrumpida por terceras personas o llamadas telefónicas. Cortinas medianamente espesas pueden proporcionar privacidad. Además, es importante evitar ruidos molestos como pitidos, motores o conversaciones en voz alta. Se puede optar por música ambiental si el paciente lo desea o lo permite.
- **Aire y olor:** Es necesario mantener el aire purificado, especialmente en entornos urbanos con alta contaminación. Se puede utilizar un sistema de purificación artificial. En algunos casos, se puede combinar el tratamiento con aromaterapia ambiental, aunque es importante tener en cuenta que los olores pueden perdurar en el ambiente y no conocemos las preferencias del próximo paciente. No se recomienda el uso de inciensos, pero se pueden utilizar difusores de agua que no generen humo.
- **Comodidad:** Tanto el terapeuta como el paciente deben estar en una posición cómoda. La altura de la mesa de trabajo debe ser accesible para el terapeuta, de manera que no tenga que encorvarse al estar de pie y pueda mantener las manos a una altura adecuada al sentarse en un taburete giratorio. También existen camillas ajustables que brindan comodidad al paciente y permiten ajustar la altura de los pies. Se utiliza una toalla mediana debajo de los pies y otra pequeña para cubrir el pie que no se está tratando. Además, se deben disponer almohadillas o cojines para brindar apoyo al cuello y a la zona poplíteica, lo cual facilita la relajación.(13)

2.2.3. Condiciones del terapeuta

Es importante que las manos del reflexólogo estén en perfecto estado, sin callosidades y con las uñas bien cortadas y redondeadas, especialmente las del pulgar. Su amabilidad, atención y amor por los demás son fundamentales para inspirar confianza en los pacientes y despertar en ellos la fe en su recuperación. La Reflexología Podal se puede realizar en un sofá, una silla e incluso en el suelo, pero se recomienda hacerlo en una camilla adecuada. El reflexólogo debe considerar la edad del paciente, su sensibilidad a la presión de los dedos y también informarle sobre el tipo de terapia que se utiliza, manteniendo una comunicación durante la sesión. Algunos pacientes preguntan sobre la duración del tratamiento, por lo que es apropiado informarles sobre la duración promedio, pero explíqueles que ellos mismos determinarán cuándo finalizar según vayan desapareciendo o disminuyendo sus síntomas. El tratamiento en bebés y niños pequeños debe ser suave, con fricciones suaves y de corta duración. En casos de fiebre leve, el tratamiento en las vías linfáticas puede ayudar a resolver el problema más rápidamente, siendo suficientes unos pocos minutos. En niños de 8 a 10 años en adelante, se puede practicar el tratamiento principalmente para regular el sistema nervioso, favorecer el funcionamiento de las glándulas endocrinas, que experimentan una sobrecarga durante la pubertad, promover el desarrollo óseo y muscular, y estimular todo el sistema inmunológico. No se recomienda superar los 30 o 40 minutos por tratamiento en adultos sin complicaciones.

El tratamiento en personas mayores puede ayudar en las funciones motoras, regular el sistema nervioso, activar la capacidad respiratoria (ya que una mejor capacidad respiratoria significa más vida), mejorar la función intestinal y del sistema urinario, y es muy importante eliminar las toxinas diariamente. El tratamiento debe ser especialmente suave y delicado, teniendo en cuenta la estructura ósea y la posibilidad de osteoporosis. Sin embargo, la sesión será de corta duración para ellos. Se recomienda usar aceite sin aromas añadidos, pero si el paciente lo desea, se pueden agregar extractos o esencias comunes.

Solo se debe usar la cantidad necesaria de aceite para un paso cómodo, ya que, si se usa demasiado, el pie resbalará entre las manos. Personalmente, no recomiendo el uso de talco o harinas.(13,14)

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

Complete el cuestionario de autoevaluación:

Nombre cuatro reacciones al tratamiento con reflexología

.....

Las condiciones del ambiente son:

Tener una temperatura mayor a los 35 grados

Contar con privacidad y silencio

Mantener un ambiente con ruidos del entorno

¿Qué clases de ruidos se deben evitar durante una sesión de Reflexología?

Nombre tres:

.....
.....
.....

Mencione 2 razones por las que se debe usar poco aceite en la sesión de reflexoterapia

.....
.....

Explique en dos renglones cómo debe aplicarse la reflexoterapia en bebés y niños pequeños

.....
.....

En tres renglones indique cómo debe ser el ambiente donde se efectúan las terapias de Reflexología

.....
.....
.....

UNIDAD 3

TÉCNICAS DE LA REFLEXOTERAPIA



3. Técnicas de la reflexoterapia

Introducción

En las "Técnicas de la Reflexoterapia", se enfoca en explorar y practicar las diferentes técnicas utilizadas en la reflexoterapia para estimular los puntos reflejos en los pies, manos y orejas. Durante esta unidad, los estudiantes aprenderán una variedad de métodos y enfoques que les permitirán personalizar y adaptar los tratamientos según las necesidades individuales de cada cliente.

En esta unidad, se estudiarán y practicarán técnicas de presión, tratamiento y manipulación específicas para trabajar en los puntos reflejos. Los estudiantes aprenderán sobre la importancia de la precisión y la aplicación adecuada de estas técnicas para obtener resultados óptimos. Se enseñarán diferentes formas de presión, desde suave hasta más profunda, y se explorarán las

variaciones en la velocidad y el ritmo de los movimientos.

Además, se abordarán técnicas complementarias como el uso de aceites esenciales, el uso de herramientas de reflexología y la aplicación de calor o frío en áreas específicas. Los estudiantes también aprenderán a identificar y trabajar con zonas de congestión o tensión en los pies, manos y orejas, utilizando técnicas específicas para liberar bloqueos y promover la circulación de energía.

A lo largo de esta unidad, los estudiantes tendrán la oportunidad de practicar estas técnicas en parejas o grupos, recibiendo y brindando tratamientos reflexológicos. Esto les permitirá desarrollar sus habilidades prácticas y adquirir experiencia en la aplicación de las diferentes técnicas

Objetivo

Establecer los procedimientos para el desarrollo de la terapia aplicando las técnicas de la reflexología con ética, compromiso, responsabilidad, intención y atención.

3.1 Técnicas de Tratamiento

El tratamiento implica utilizar las manos para manipular el área del cuerpo a tratar, el éxito del tratamiento depende de una aplicación correcta, lo cual también se aplica a la Reflexología Podal.

Durante el tratamiento, las manos tienen la función de mantener el pie relajado y ligero, la presión de apoyo es crucial, ya que ayuda a mantener el pie contra la presión de los dedos de la otra mano. Solo a través de esta presión de apoyo, la presión de los dedos puede ser lo suficientemente profunda en los tejidos.

Por lo general, se utiliza el pulgar para el tratamiento, ya que es el dedo más fuerte y móvil, en caso necesario, el terapeuta también puede usar los otros dedos o la primera articulación del pulgar flexionado.

Es importante que la uña no toque los tejidos, ya que su borde afilado puede resultar incómodo e incluso doloroso, por lo tanto, es necesario que la uña esté cortada correctamente para que solo se utilice la punta del dedo, se utiliza especialmente el borde externo del pulgar.

Durante el tratamiento, se coloca el pulgar sobre la zona de reflejo en el pie y se aumenta gradualmente la presión en los tejidos profundos. Durante este proceso, es posible que se sienta dolor en las zonas de reflejo que están relacionadas con órganos enfermos.

Una vez que se ha alcanzado la presión máxima en los tejidos profundos, el pulgar regresará suavemente a la posición inicial. De esta manera, se realiza un tratamiento de presión que aumenta y disminuye de forma rítmica en forma de onda, es importante que el contacto del pulgar con la piel sobre la zona de reflejo no se interrumpa una vez que se haya iniciado.

De esta manera, se trabaja la zona de reflejo correspondiente a un órgano enfermo, centímetro a centímetro. El tratamiento puede realizarse de arriba hacia abajo o viceversa, en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario, según se indique durante el curso práctico.

Si durante la aplicación en una zona de reflejo específica se tratan también otras zonas circundantes, no hay problema. De hecho, se recomienda realizar un tratamiento global en todas las zonas del pie, enfocándose en los puntos reflejos de la parte afectada.

El efecto del tratamiento local no se limita solo al área tratada directamente, sino que se extiende a los alrededores.

La fuerza, duración y ritmo de trabajo de la técnica básica se ajustan según la reacción y tolerancia del paciente:

Las zonas del pie se trabajan lentamente, centímetro a centímetro.

La presión del pulgar se dosifica de manera que el dolor que cause sea tolerable. Si no hay efecto, no se debe superar el límite de tolerancia del dolor al presionar demasiado fuerte, ya que esto puede causar una reacción no deseada.

La duración de la presión en un mismo lugar varía desde unos segundos hasta varios minutos. También en este caso, se ajusta según la tolerancia individual, que está relacionada con el dolor que se experimente. La presión nunca debe durar tanto como para causar un dolor demasiado intenso. Es mejor realizar el tratamiento en breves intervalos continuos, aplicando presión que aumente y disminuya.

La dosificación de la presión en términos de intensidad y duración puede no ser la misma en el próximo tratamiento. Estamos sujetos a cambios constantes. Por lo tanto, es necesario adaptar el tratamiento al estado individual de cada paciente en cada aplicación.

En caso necesario, el terapeuta puede ampliar y mejorar el efecto del tratamiento utilizando técnicas vibratorias y de circunducción, en las cuales también intervienen otros dedos.(8,13,14)

Técnica de sedación

La sedación en la Reflexología Podal se refiere a alcanzar un estado de tranquilidad, es una técnica de tratamiento especial que se utiliza para aliviar dolores agudos y otros síntomas. Se realiza principalmente con el pulgar, aunque también se puede utilizar otro dedo si es necesario.

El objetivo es identificar la zona específica de dolor agudo en el pie y aplicar presión directa en esa área utilizando la técnica de sedación.

Presión directa:

Es la presión realizada con 90° del pulgar en una zona concreta.



Figura 19. Presión directa. (13)

Presión circular sedante:

implica aplicar presión con el pulgar en una zona específica. La presión debe ser tolerable para el paciente y se realiza realizando movimientos circulares en sentido contrario a las agujas del reloj, comenzando desde un punto central y ampliando gradualmente el círculo de rotación.

La intensidad de la presión se ajusta para que el dolor sea soportable y la duración depende de la reacción del paciente. A veces, el dolor en el órgano puede desaparecer en unos segundos, mientras que otras veces puede tardar más tiempo. El alivio claro del dolor o la disminución de otros síntomas agudos indica que se debe detener la presión.

Esta técnica de sedación puede repetirse si es necesario y puede aliviar rápidamente estados agudos de enfermedad. Sin embargo, es importante

tener en cuenta que el cese de los síntomas no siempre significa curación, sino simplemente un alivio de los síntomas similares a lo que se logra con un analgésico.

Aunque en ocasiones esta técnica puede activar las fuerzas de auto curación del cuerpo y eliminar las causas de la enfermedad por sí sola, no se debe depender exclusivamente de ella. Existe el riesgo de confundir el alivio de los síntomas con la curación, lo que podría ocultar una enfermedad grave y dificultar la provisión de una ayuda efectiva.

La técnica de presión circular sedante se recomienda especialmente para aliviar dolores dentales agudos, de oído, nerviosos y reumáticos, principalmente en la espalda. También puede ser útil para aliviar espasmos dolorosos y cólicos en órganos digestivos.

La Medicina Tradicional China utiliza puntos de acupuntura y digito presión para aliviar rápidamente el dolor y los estados agudos de enfermedad. Esto demuestra la relación entre la Reflexología Podal y el arte curativo chino, que son efectivos al armonizar los flujos de energía en el cuerpo.(13)

3.2 Duración del tratamiento

Como mencionamos anteriormente, la duración del tratamiento podal varía según las reacciones individuales de cada paciente y si se trata de zonas específicas o de todo el pie.

Por lo general, la primera visita suele durar entre 40 y 50 minutos, ya que se utiliza para realizar una exploración inicial, después de obtener una breve historia clínica, el terapeuta utiliza el tacto en las zonas reflejas del pie para tener una primera impresión del estado de salud del paciente y detectar las zonas dolorosas.

En las visitas posteriores, la duración dependerá de las reacciones del paciente al tratamiento, por lo general, una sesión tiene una duración mínima de 20 minutos, generalmente entre 25 y 30 minutos. El objetivo de la visita se considera alcanzado cuando el dolor en las zonas de reflejo disminuye

claramente o desaparece por completo, se recomienda no exceder los 40 minutos.

El número total de sesiones también varía en algunos casos, unas pocas sesiones son suficientes para la curación, mientras que en otros (especialmente en enfermedades crónicas) pueden ser necesarias 20 o más sesiones. El terapeuta determina la curación de una enfermedad de dos maneras:

No se produce ninguna reacción dolorosa al presionar los dedos en la zona de reflejo correspondiente del pie.

La presencia de cristalizaciones debajo de la piel indica una enfermedad crónica. Su desaparición o disminución es un indicio de curación.

Además de la Reflexología Podal, otros métodos de diagnóstico también pueden ser utilizados para diagnosticar y tratar enfermedades, así como para realizar un seguimiento.

Si el naturópata y el reflexólogo no son la misma persona (por ejemplo, un naturópata puede derivar a un paciente a un reflexólogo para el tratamiento de las zonas de reflejo), el naturópata es responsable del diagnóstico general utilizando métodos convencionales, mientras que el reflexólogo se encarga de las zonas reflejas del pie.(1,8)

3.3 Desarrollo del tratamiento

Es recomendable realizar el trabajo de las zonas reflejas en el pie de manera sistemática, especialmente durante el primer tacto exploratorio de los pies o el tratamiento podal completo, ya que esto facilita su aplicación práctica.

En la práctica, es preferible comenzar trabajando las zonas de la cabeza y luego avanzar hacia las zonas de las glándulas linfáticas en los pies, este enfoque es seguido por la mayoría de los reflexólogos, aunque no necesariamente es el único.

A medida que se avanza, se reconocen y tratan las otras zonas en los pies.

Es importante tener en cuenta que la Reflexología Podal siempre se realiza en ambos pies, no al mismo tiempo y evitando cambiar continuamente de izquierda a derecha (o viceversa). Lo mejor es dividir el tratamiento en zonas corporales en cada pie, como las zonas de la cabeza, las zonas de digestión, otros, o siguiendo la ubicación anatómica de los órganos en el cuerpo; no importa si se comienza en el pie izquierdo o derecho, a menos que se indique lo contrario en casos específicos.

Si solo se tratan ciertas zonas de reflejo de los órganos en el pie, lo mencionado anteriormente se aplica de manera figurativa siempre y cuando se encuentre una zona en ambos pies. Sin embargo, en algunos órganos solo existe una zona en uno de los pies, y la regla principal mencionada anteriormente pierde su relevancia.

Es importante tratar con cuidado las zonas del corazón y sus zonas de correspondencia, evitando una presión demasiado fuerte para evitar reacciones negativas, no debe haber contradicciones entre las diferentes escuelas de reflexología, ya que todas tienen el mismo objetivo y se basan en el mismo principio, no es necesario aferrarse a un solo sistema, ya que todos buscan el mismo objetivo.(8)

a) Verdadero

b) Falso

¿Qué significa la técnica de Sedación?

.....

Dibuje y explique la Presión directa

Describa la Presión circular sedante:

.....

.....

.....

UNIDAD 4

REFLEXOTERAPIA COMO TRATAMIENTO



4. Reflexoterapia como tratamiento

Introducción

La reflexoterapia puede ser utilizada como un tratamiento terapéutico efectivo en diferentes condiciones y situaciones. Durante esta unidad, los estudiantes aprenderán sobre las aplicaciones clínicas de la reflexoterapia y cómo adaptar los tratamientos para abordar específicamente diferentes problemas de salud.

En esta unidad, se estudiará la efectividad de la reflexoterapia en el tratamiento de diversas condiciones, como el estrés, el dolor crónico, los trastornos del sueño, entre otros. Los estudiantes también aprenderán sobre las contraindicaciones y precauciones a tener en cuenta al utilizar la reflexoterapia como tratamiento en ciertos casos.

Objetivo

Establecer los procedimientos para la aplicación de la reflexoterapia como tratamiento terapéutico para promover la relajación, reducir el estrés y aliviar el dolor en los pacientes, con ética, compromiso, responsabilidad y atención.

Además, se explorarán enfoques integrativos y complementarios de la reflexoterapia, como la combinación con otras terapias y modalidades de tratamiento, para obtener resultados más completos y beneficiosos.

En el mismo sentido, se analizarán casos de estudio y se realizarán prácticas supervisadas para que los estudiantes puedan aplicar sus conocimientos teóricos en situaciones reales. También se fomentará el análisis sobre la efectividad de la reflexoterapia como tratamiento en diferentes contextos y se discutirán las mejoras en la técnica para la integración de la terapia con un enfoque holístico de la salud.

4.1 Anamnesis

En la primera visita, la forma de recibir y atender al paciente es similar a la que se practica en el resto de la naturopatía, lo que implica realizar una historia clínica completa, luego, nos enfocamos en examinar los pies.

En condiciones normales, los pies deben ser indoloros, flexibles (relajados), cálidos y tener un color uniforme, sin manchas ni erupciones. Cualquier alteración en estos aspectos puede indicar un desequilibrio orgánico.

Durante la visita, se llevan a cabo las siguientes actividades:

- **Escuchar activamente:** Solicitamos al paciente que nos explique claramente sus síntomas y sensaciones, y lo guiamos para obtener una comprensión clara de su situación. Esta información se registra en la ficha de control.
- **Examen visual:** Observamos el color de la piel y cualquier alteración, como edemas, sudoración excesiva, callos, durezas, heridas, desviaciones estructurales y el estado de las uñas, entre otros.
- **Examen táctil:** Evaluamos la movilidad de las articulaciones de los dedos y el tobillo, la textura de la piel y luego aplicamos presión gradualmente en todas las zonas reflejas para detectar cualquier tipo de dolor. También es importante evaluar el grado de rigidez o resistencia al movimiento, que puede estar relacionado con la tensión psicológica.
- **Olor corporal:** A través del sentido del olfato, percibimos el olor del cuerpo, especialmente de los pies. Cuanto más fuerte y ácido sea el olor, es probable que haya una mayor carga de toxinas en el organismo, a menos que haya una lesión dérmica evidente.(15)

Estas actividades nos permiten tener una primera impresión sobre el estado de salud del paciente en la terapia de zonas de reflejo. Se realiza un reconocimiento visual y táctil desde las zonas de la cabeza hasta las zonas linfáticas, siguiendo la descripción del tratamiento de zonas reflejas y

utilizando el gráfico general adjunto, la palpación se realiza utilizando el toque básico explicado.

En la primera exploración, es importante prestar atención a las sensaciones anormales en las zonas reflejas al tocar ciertos puntos o áreas donde el paciente experimenta sensaciones desagradables o dolorosas.

Estos síntomas indican trastornos funcionales o afecciones de los órganos internos correspondientes, estas zonas dolorosas deben ser tratadas en sesiones posteriores, teniendo cuidado de no dañar al paciente al aplicar presión.

Al tener sensibilidad en el tacto, es común encontrar induraciones o tensiones en los tejidos profundos, lo cual también indica problemas en los órganos relacionados con la zona refleja. Las microcristalizaciones, que son sensaciones similares a granos de azúcar bajo la piel, a menudo desaparecen en unas pocas sesiones.

Es importante destacar que el resultado de la exploración táctil no proporciona información específica sobre el tipo de afección existente, solo indica de manera general que hay alteraciones energéticas y fisiológicas en un determinado órgano. Estas alteraciones pueden ser causadas por diversos motivos, y solo se puede determinar si se trata de hiperfunción (irritación, inflamación) o problemas crónicos a través de otros síntomas clínicos.

En muchos casos, se pueden obtener diagnósticos a partir de zonas reflejas anormales antes de que aparezcan los primeros síntomas notables, ya que los trastornos neuro-energéticos a menudo advierten de condiciones previas a una enfermedad. En estos casos, la Reflexología Podal puede ser utilizada como medida preventiva.

Al regular el suministro de energía, a menudo se logra curar una enfermedad en su etapa inicial. Incluso es posible reducir o eliminar la predisposición heredada o adquirida a ciertas enfermedades mediante la Reflexología Podal.(9,14)

El diagnóstico táctil de dolores y otras anomalías puede surgir en casos de agotamiento o sobrecarga de órganos específicos o del cuerpo en general, trastornos funcionales psíquicos o nerviosos, desgaste anormal (por ejemplo, en las articulaciones) y enfermedades agudas o crónicas.

Es importante verificar el diagnóstico realizado mediante el tacto con otros síntomas clínicos para determinar la enfermedad específica. No debemos confiar únicamente en un método diagnóstico.

Las zonas reflejas anormales indican el área del órgano donde existen trastornos, y esto puede ayudar a ampliar el diagnóstico médico convencional.

La observación general del pie también juega un papel importante, ya que los cambios anormales en la estructura ósea, piel y tejido indican trastornos en las zonas reflejas que se comunican con los órganos correspondientes.

Los cambios en la disposición de los huesos del pie, como el pie plano, el pie cavo, la torsión del dedo gordo del pie y otras deformaciones de los dedos, pueden tener influencia refleja en los órganos correspondientes.

En las zonas reflejas de los pies, también se pueden observar cambios en la piel, como enrojecimientos, durezas, callos, verrugas, otros., que también afectan a los órganos correspondientes de manera refleja.

Es importante tratar estas deformaciones durante la Reflexología Podal.

En caso de infección por hongos, no se puede realizar terapia en las zonas reflejas afectadas debido al riesgo de contaminación, por lo que primero deben ser eliminadas.

También es posible que se produzcan inflamaciones debido a la acumulación de sangre y linfa en los tejidos de los pies en diferentes zonas reflejas, a menudo originadas en el corazón o los riñones, pero también pueden ser causadas por otras enfermedades que solo un experto puede detectar con certeza, estas condiciones requieren un tratamiento especializado.

Por último, es recomendable examinar detalles como el calzado excesivamente ancho o estrecho, suelas rígidas, tacones altos, números de calzado incorrectos, calzado con suela de goma y el uso excesivo de zapatillas deportivas. Estos factores pueden irritar las zonas reflejas, incluso si no se detecta ningún diagnóstico visual.

Desde la perspectiva de la Reflexología Podal, la curación comienza con el calzado, por lo que es importante asegurarse de que sea adecuado.(9)

4.2. Secuencia de una sesión de reflexoterapia

Higiene y limpieza de los pies:

- **Usamos un trozo de algodón** con alcohol o agua oxigenada para limpiar toda la planta del pie, especialmente entre los dedos. Esto es importante para protegernos de posibles infecciones por hongos.

Movilizaciones del tobillo y del pie (flexibilización):

- **Tobillo:** Movimiento circular hacia la derecha y hacia la izquierda, flexión y extensión.
- **Dedos de los pies:** Movimiento circular hacia la derecha, hacia la izquierda y estiramiento de cada dedo, comenzando por el meñique y terminando en el pulgar o viceversa.
- **Dorso del pie:** Flexión y extensión de todos los huesos del pie (movimiento de molinillo en el metatarso).

Aplicación de producto:

- **Cubrimos los pies** con aceite de tratamiento o aceite vehicular para relajar y estimular la circulación. Es importante tener en cuenta las preferencias del paciente en cuanto al aroma del aceite. Si no desea aroma, utilizaremos un aceite sin aroma. La cantidad de aceite debe ser moderada para evitar que el pie resbale en nuestras manos.

Presiones:

Es importante tener en cuenta algunas consideraciones sobre cómo deben ser las presiones en un tratamiento reflejo:

- La presión no debe ser insoportable para el paciente.
- La parte tratada debe estar apoyada en la posición opuesta a la presión ejercida.
- La presión debe durar de 10 a 20 segundos para ser efectiva.
- Se puede ejercer presión con el borde externo de la última falange del pulgar, con el pulpejo del pulgar y otros dedos, con la punta de los dedos, con el nudillo de uno o varios dedos, con la eminencia tenar o con la base de la mano.
- La presión debe ser firme.
- Generalmente, se debe ejercer la presión en un ángulo de 90 grados con respecto a la parte tratada.

Una forma de familiarizarse con las distintas presiones es practicar en una balanza de baño, presionando con el pulgar hasta alcanzar una lectura de 3, 5 y 7 kilos. Se debe recordar siempre que la presión baja es de 3 kilos; la media, es de 5 kilos y el alta, es de 7 kilos, pero bajo ninguna circunstancia, se debe sobrepasar el alta; tampoco se tiene que sobrepasar el umbral de dolor, aunque, este, se encuentre, por debajo de 3 kilos. (13)

Presión directa:

Es la presión realizada con 90° del pulgar en una zona concreta

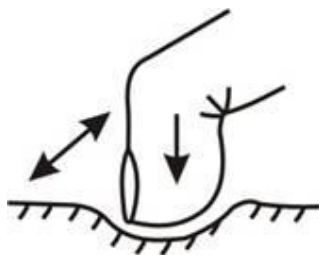


Figura 20. Presión directa. (13)

Presión circular sedante

La presión se realiza con el pulgar, siempre asegurándose de que el paciente pueda soportarla. Comenzando desde un punto central de la zona a tratar, se realiza un tratamiento giratorio en sentido contrario a las agujas del reloj, ampliando gradualmente el círculo de rotación.

Esto se hace para dispersar la energía en la zona, pero no debe confundirse con el concepto de dispersión en la Medicina Oriental.

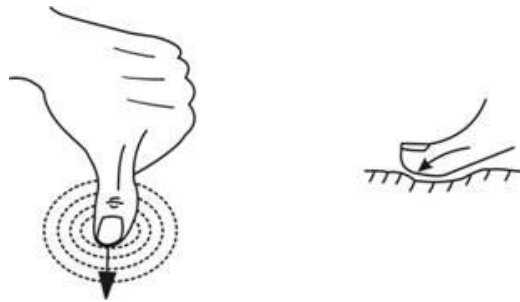


Figura 21. Presión circular sedante. (13)

Presión circular estimulante

Se puede describir como una técnica de presión circular que tiene un efecto sedante, pero con la particularidad de comenzar desde la periferia y avanzar hacia el centro, en el sentido de las agujas del reloj.

También se puede utilizar una técnica de presión constante, similar al zumbido de un abejorro, o aplicar presiones rítmicas y lentas en intervalos regulares. Por otro lado, para estimular se puede aplicar presiones rápidas y repetitivas, casi como una vibración, durante unos 3 a 5 segundos.

En el caso del reflejo de columna, se realiza un movimiento con el pulgar similar al de un gusano que camina.

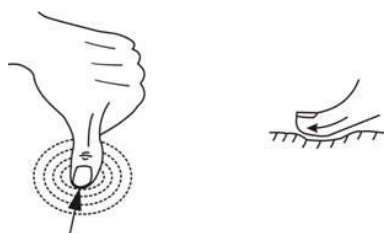


Figura 22. Presión circular estimulante. (13)

Superficie de tratamiento

Es importante recordar que el tamaño de la superficie refleja está relacionado con el tamaño de la glándula u órgano específico en el que estamos trabajando.

Por lo tanto, no es lo mismo trabajar en la tiroides o en la hipófisis que en el hígado.(15)



Figura 23. Superficie de tratamiento. (13)

Control de resultados

La Reflexología Podal no tiene el mismo efecto que un medicamento químico, que puede suprimir los síntomas, pero no aborda las causas subyacentes del problema. En cambio, la Reflexología Podal ayuda al organismo a recuperarse de enfermedades mediante la estimulación adecuada del sistema inmunológico.

Esta técnica proporciona al cuerpo la oportunidad de superar la causa de la enfermedad utilizando sus propias defensas. En primer lugar, esto implica normalizar la relación entre el cuerpo físico y el cuerpo energético, ya que un desequilibrio en esta relación puede haber contribuido e incluso causado la enfermedad.

Al igual que con otras terapias naturales, la Reflexología Podal también puede desencadenar una crisis de curación. No todas las personas experimentan esto, pero cualquier empeoramiento temporal debe considerarse como una

señal de que el cuerpo está comenzando a combatir la enfermedad utilizando sus propios recursos.

En el caso de enfermedades crónicas, a menudo ocurre un empeoramiento temporal, ya que el proceso patológico antiguo, al que las defensas han sido impotentes hasta ahora, se vuelve agudo y las regulaciones de auto curación pueden ser efectivas nuevamente.

Durante y después de la aplicación de la Reflexología Podal, así como entre dos sesiones, pueden surgir reacciones que son importantes para evaluar el progreso de la terapia.

Las reacciones agudas durante el tratamiento son comunes y se manifiestan principalmente como dolor en las plantas de los pies. Normalmente, el tratamiento no debería ser doloroso, pero si hay trastornos en áreas específicas, el dolor puede ser un reflejo de alteraciones funcionales o enfermedades en los órganos correspondientes.

El terapeuta debe observar las reacciones del paciente y no ignorarlas. Estas reacciones pueden manifestarse a través de suspiros, retirada rápida del pie, cambios en la expresión facial, un grito o una risa. Las zonas que provocan estas reacciones deben ser tratadas en las sesiones posteriores, a menos que se estén tratando sistemáticamente todas las zonas del pie.

Aunque las reacciones agudas de dolor pueden ser desagradables, no deben evitarse mediante un tratamiento suave, ya que esto dificultaría un diagnóstico preciso y no se lograrían resultados efectivos. Sin embargo, la intensidad del tratamiento debe ser dosificada de manera que el dolor sea tolerable.

A veces, el dolor en una zona de reflejo puede ser tan intenso que enmascara el dolor en otras zonas, lo que puede distorsionar el diagnóstico.

El diagnóstico se confirma a través de los síntomas de la enfermedad, pero no siempre es necesario que los síntomas estén presentes, ya que la terapia

de zonas de reflejo también puede revelar estados previos a las enfermedades que aún no han producido síntomas.

La falta de molestias no indica necesariamente un diagnóstico incorrecto en el primer tacto de las zonas del pie.

Además del dolor, la Reflexología Podal puede provocar otras reacciones que brindan información sobre sus efectos. Estas incluyen una sudoración excesiva en las manos, pies u otras áreas del cuerpo, especialmente en personas debilitadas con trastornos del sistema nervioso.

También puede haber una sensación generalizada de frío que comienza en las extremidades inferiores y puede extenderse hasta el pecho. Esto generalmente ocurre cuando el tratamiento se aplica con demasiada presión, lo que provoca una reacción excesiva de los vasos sanguíneos y una falta de circulación sanguínea en la piel (vasoconstricción refleja).

En raras ocasiones, pueden ocurrir efectos secundarios graves, como espasmos musculares en ciertas áreas del cuerpo o en todo el cuerpo.

Después de las reacciones agudas, no se debe continuar con el tratamiento de manera insistente. Se debe esperar unos minutos, intentar nuevamente y continuar una vez que haya mejoría y desaparezca la reacción negativa. Un tratamiento suave en ambos pies puede acelerar la recuperación. El terapeuta puede influir explícitamente en las molestias a través de zonas de reflejo específicas. En la mayoría de los casos, la respiración profunda y tranquila ayuda a armonizar el sistema cardiovascular y circulatorio rápidamente.(9,15)

4.4. Reacciones después del tratamiento

Después de un tratamiento de Reflexología Podal, es común experimentar reacciones negativas que pueden ser consideradas como deseables, ya que indican que el tratamiento ha tenido efecto. Estas reacciones pueden guiar al terapeuta en el siguiente encuentro terapéutico.

Es importante que el terapeuta advierta al paciente que debe informarle sobre estas reacciones antes del próximo tratamiento. Algunas reacciones típicas entre sesiones incluyen cambios en las heces y la orina debido a la eliminación de toxinas y residuos a través del intestino y los riñones. También puede haber un aumento en la eliminación a través de la piel.

En la piel, pueden aparecer eccemas, pequeñas gotas de pus o forúnculos debido a la mejora en la circulación sanguínea. Las glándulas sudoríparas pueden producir más sudor, que puede tener un olor desagradable debido a la eliminación de sustancias tóxicas.

En la vagina, puede haber un aumento en la cantidad de flujo y la acidez, lo que puede causar irritaciones.

En la nariz, la laringe y los bronquios, puede haber un aumento en la producción de mucosa similar a un resfriado común. A veces, la temperatura corporal puede aumentar, lo cual no debe considerarse una enfermedad, sino una reacción positiva de inicio de la curación.

También pueden ocurrir reacciones psíquicas, como crisis de llanto o euforia, ya que la Reflexología Podal afecta el área psíquico-neuronal y puede tener efectos curativos. Algunas personas pueden experimentar malestar general, dolores de cabeza e incluso mareos, que pueden ser causados por un tratamiento demasiado agresivo.

Estas reacciones leves deben considerarse normales y corresponden a una mejora temporal del estado general después del tratamiento (crisis de curación). Aunque algunas de estas reacciones pueden ser desagradables, son necesarias para una recuperación saludable.

No todas las reacciones deben ser desagradables, también puede haber reacciones agradables. Muchas personas notan que se vuelven más tranquilas y relajadas después de la Reflexología Podal, duermen mejor y tienen un mayor rendimiento mental y físico.

A veces, el sueño puede verse afectado temporalmente debido al efecto del tratamiento, pero esto suele ser pasajero. Incluso es posible que el paciente se quede dormido durante la sesión.

Es importante informar al paciente sobre estas posibles reacciones negativas para que no abandone el tratamiento.(8)

4.5. Indicaciones de la reflexoterapia

Las áreas de reflexología en los pies representan una versión reducida del cuerpo completo, incluyendo órganos y vísceras.

Casi todos los órganos y vísceras están relacionados con zonas reflejas en la piel, lo que permite que un tratamiento en una parte del cuerpo pueda tener un efecto holístico en todo el organismo.

Además de su efecto general, la reflexología podal estimula las defensas del organismo y favorece la eliminación de residuos y toxinas. Esta práctica ofrece un medio de curación natural con múltiples aplicaciones y efectos curativos.

La reflexología podal puede tratar una amplia gama de trastornos de salud, ya sea como terapia independiente o como complemento a otros métodos de tratamiento. Su amplio espectro de aplicación se debe a que no solo actúa localmente contra trastornos corporales y psicológicos, sino que también tiene un efecto general en todo el organismo, e incluso puede influir en el aspecto mental.

Normalmente, la reflexología podal estimula las defensas naturales del organismo, lo que potencia los mecanismos de auto curación y normaliza las funciones corporales alteradas. De esta manera, la reflexología podal cumple con dos requisitos fundamentales de cualquier terapia natural:

- **Actúa de manera integral** en el cuerpo, la mente y el estado de ánimo, ya que las enfermedades no deben considerarse como trastornos aislados, sino que el ser humano está enfermo como un todo y, por lo tanto, debe ser tratado como tal.

- **Utiliza las fuerzas de auto curación** natural del organismo para recuperar la salud. Al estimular estos procesos de regulación natural, se eliminan las causas de las enfermedades, no solo los síntomas, lo cual es fundamental para una curación completa.(9)

Es recomendable caminar descalzo todos los días durante unos 15 a 20 minutos en áreas de tierra o césped, evitando zonas tratadas por el hombre y que estén contaminadas con excrementos de animales.

La dieta diaria debe ser lo más natural posible, y se recomienda seguir una dieta lacto-ovo-vegetariana.

4.6. Contraindicaciones de la reflexoterapia

No existe una cura universal para todos los problemas físicos del ser humano, ya veces ciertos métodos de tratamiento pueden ser inapropiados o incluso prohibidos según el caso.

Esto también se aplica a la Reflexología Podal, aunque es importante destacar que cuando es realizado por un profesional capacitado en Terapias Naturales, se reduce la posibilidad de desconocer las contraindicaciones.(9)

La Reflexología Podal está contraindicada o prohibida en los siguientes casos:

- En todas las **enfermedades agudas o crónicas** en las que el terapeuta no tenga un conocimiento preciso del diagnóstico.
- En todas las **patologías crónicas** agudizadas que estén siendo tratadas por un profesional de la medicina convencional. En estos casos, se debe consultar y colaborar con el médico si es necesario.
- Es conveniente esperar al menos 2 horas **después de comer** antes de realizar la reflexología, y si no es posible, se deben evitar las zonas reflejas del aparato digestivo.
- Durante el **período menstrual** en las mujeres, se debe tener precaución y evitar trabajar en las zonas reflejas del aparato genital.

- Durante el primer **trimestre del embarazo**, especialmente en casos de riesgo de aborto espontáneo o parto prematuro, y en mujeres que hayan tenido abortos o amenazas de parto prematuro en el pasado.
- En enfermedades que cursan con dolores intensos, espasmos o hemorragias, la reflexología solo debe utilizarse como **primeros auxiliares** para aliviar el dolor.
- En pacientes **con cáncer**, especialmente cuando existe el riesgo de que los tumores con metástasis puedan propagarse a otras partes del cuerpo.
- Durante la pubertad, se debe tener cuidado de no estimular excesivamente las **glándulas sexuales**, ya que podría causar desequilibrios.
- En el caso de personas con **diabetes** que se inyectan insulina, es necesario llevar un control médico de los niveles de glucosa.
- En personas débiles, de **edad avanzada** o que han superado recientemente una enfermedad grave o una cirugía importante, se debe tener precaución al realizar reflexología podal.
- Si se presentan **hongos, heridas, llamas en los pies o cualquier tipo de erupción**, se debe evitar realizar tratamientos hasta que estén completamente curados.
- En el caso de **callosidades**, no se debe aplicar presión hasta que se hayan eliminado, ya que estas áreas son muy sensibles y las zonas reflejas están insensibilizadas.
- En casos de **infecciones por hongos**, como el pie de atleta, que pueden causar picazón intensa y propagarse a las uñas y otras áreas, se recomienda precaución. Estas infecciones pueden transmitirse a través de calcetines y zapatos que promueven la sudoración, así como en lugares como piscinas y saunas.

- En **enfermedades infecciosas** con fiebre, es importante distinguir entre patologías leves (como la gripe) y enfermedades más graves con fiebre alta. En el primer caso, la reflexología podal puede ser utilizada, pero en casos graves no está indicada.
- La reflexología podal **no debe ser utilizada** en casos de inflamación de venas, ganglios y vasos linfáticos.(9)

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

Realice un protocolo con los pasos que se llevan a cabo para un tratamiento de reflexología.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

10. ITSMAS, editor. Guía de estudios de Reflexología. Primera. 2012.
9. KOLSTER BC, WASKOWIAK A. EL GRAN LIBRO DE LA REFLEXOTERAPIA: TECNICAS DE REFLEXOTERAPIA. LIBSA, editor. Madrid; 2000.

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

1. VALERIE VONER. El libro de la reflexología. 2008. 282 p.
2. Rodríguez r EM. Historia de la reflexología y llegada a Occidente [Internet]. 2018 [cited 2023 Oct 17]. Available from: <https://www.cimformacion.com/blog/salud-y-bienestar/historia-de-la-reflexologia-y-llegada-a-occidente/>
3. Neural AM de T. Dr. med. Ferdinand Huneke [Internet]. Available from: <https://academiaterapianeural.org/biografia-huneke/>
4. Amalia Yunia Rahmawati. EL LEGADO DE IVAN PETROVICH PAVLOV 170 AÑOS DESPUÉS DE SU NACIMIENTO. 2020;(July):1-23.
5. Pere. ¿Cuál es la historia de la reflexología? [Internet]. 2022. Available from: [https://centremompo.es/cual-es-la-historia-de-la-reflexologia/#:~:text=Fitzgerald constató que aplicando presión,diversos elementos de uso cotidiano.](https://centremompo.es/cual-es-la-historia-de-la-reflexologia/#:~:text=Fitzgerald%20constató%20que%20aplicando%20presión,diversos%20elementos%20de%20uso%20cotidiano.)
6. Ann Orench. Eunice Ingham, la madre de la Reflexoterapia [Internet]. 2019. Available from: <https://www.reflexologiaespecial.es/2019/01/28/eunice-ingham-la-madre-de-la-reflexoterapia/>
7. Nervioso S. 48. Elementos básicos del sistema nervioso SISTEMA NERVIOSO (NEUROLOGÍA).
8. Saz P. Reflexoterapia podal. Farm En Salud [Internet]. 2019;18(13078717-s300):69-73. Available from:

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/9yq4LgkRfwNVpmRBWSd3V4L/?format=pdf&lang=es>

11. Stormer C. Reflexología Podal. Tercera. Limited H& S, editor. Barcelona;
12. WILLIS P. MANUAL DE REFLEXOLOGIA. Timun, editor. 2005.
13. Armada Castillo M de J, Centro KI. Manual de Reflexología Podal. 2017;52.
14. ORIBE CA. REFLEXOLOGIA: LA SALUD A TUS PIES. LEA E, editor. España; 2016. 128 p.
15. Franz W. Reflexología. Barcelona : Hispano Europea; 2033. 95 p.



MISAEAL ACOSTA

CARRERA DE NATUROPATÍA

Dirección: Loja 31 - 15 y Buenos Aires

Teléfono fijo: 032 961 680

Teléfono móvil: +593 98 818 3081

RIOBAMBA - ECUADOR