



Reflexología Podal





¿Qué es la reflexología podal?

Es una terapéutica fundamentada en el masaje de las zonas reflejas de los pies. Es considerada una terapia holística, es decir, que trata al individuo en su totalidad.

¿Cuál es su objetivo?

Estimular el retorno homeostático, es decir, devolverle al individuo un estado de equilibrio.

Historia de la Reflexología

La reflexología es una terapia con raíces en la antigua China, Egipto y en las tribus de Estados Unidos

El Dr. W. Fitzgerald observó que la aplicación de presión en determinadas áreas de pies y manos dieron lugar a efectos anestésicos en otras áreas del cuerpo

¿En qué consiste?

En la estimulación de una región diferente a la que se encuentra afectada, con el fin de generar funciones reflejas favorables.

¿Porqué en el pie ?

Tienen una mayor superficie. más sensibilidad y son fácilmente accesibles

¿Qué se puede observar?

Las áreas sensibles y dolorosas, que indican un bloqueo de energía y desequilibrio mediante un desbloqueo, estimulando y mejorando la circulación.

- El contacto físico tiene un efecto terapéutico en el cuerpo.
- Disminuye el dolor y produce relajación corporal.

¿Cómo se realiza?

Mediante técnicas de presión sobre zonas del pie, las cuales pueden tornarse sensibles y dolorosas debido a la presencia de depósitos de cristales de calcio y de ácido úrico.

Acción Analgésica



Su acción analgésica activa la producción de encefalinas y serotonina, la cual actúa como un inhibidor de las vías del dolor en la médula, induciendo el sueño y controlando el estado anímico del individuo.

BENEFICIOS DE LA REFLEXOLOGÍA

- Crea relajación
- Reduce el dolor
- Mejora los problemas de salud
- Mejora el flujo de la sangre
- Ayudas de recuperación post-operatorio
- Mejora la atención médica
- Beneficios de salud mental
- Complementa el tratamiento del cáncer
- Alivia los efectos del embarazo, parto y post-parto

Indicaciones y contraindicaciones

Podemos observar que la terapia en Reflexología Podal es una herramienta necesaria para el personal de salud en este caso de enfermería, en la realización de dicha práctica para el bienestar y el cuidado holístico que requieren nuestros pacientes para una mejor intervención y en la mejoría de su salud.

Referencias:

*Saz P, Ortiz María. Reflexoterapia podal fundamentos, indicaciones y contraindicaciones. Revista Farmacia espacio de Salud 2005 19(8) pp.69-73

*Cabieses VB, Miner SM, Villegas RN. Análisis reflexivo del cuidado en reflexología y masoterapia centrado en la persona, por parte del profesional de enfermería. Revista Ciencia y Enfermería XVI 2010 (1) pp.59-67

*Bordes M. El flujo de la energía en las teorías etiológicas de la enfermedad. El caso de la reflexología Argentina. Revista Mitológicas 2006 21 pp.69-91

*Puerto Ac. Eficacia de la reflexoterapia podal en la disminución del dolor asociado a patologías musculoesqueléticas. Revista Umbral científico Colombia 2009(14) pp48-54

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA

Alumna: Beltran Zavala Gabriela
Ibañez Pineda Leidy Guadalupe
Asesor: Mtra. Valverde Molina Irma
Lic. Valverde Molina Victor



Licenciatura en Enfermería
Matería: Terapéutica para el cuidado Holístico
RFLEXOLOGÍA PODAL
Septiembre-2013

INVESTIGACIÓN EN LA EFICACIA DE LA REFLEXOTERAPIA PODAL EN LA DISMINUCIÓN DEL DOLOR

Antes de la intervención
Después de la intervención
Estudio Cuasiexperimental

Realizada con 112 individuos con patologías musculoesqueléticas
62 (Mujeres)
50 (Hombres) + de Edad
Interviniendo en forma individual
10 sesiones (3 veces por semana
Puerto Ac. Eficacia de la reflexoterapia podal en la disminución del dolor asociado a patologías musculoesqueléticas. Revista Umbral científico Colombia 2009(14) pp48-54
Recordemos que lo podemos hacer aplicando algún tipo de aceite para masajear toda las zonas del pie
Enfermedades agudas
Enfermedades crónicas
Enfermedades tumorales
Disminuir el dolor
Hiperactividad
Hiporactividad
Ansiedad
Migraña
Enfermedades asociadas con el estrés
Fibrosis quística
Esclerosis múltiple
Tratamiento quirúrgico
Embarazo
Flebitis
Desmayo o mareo al comenzar el tratamiento

Archivos electrónicos en:

http://prezi.com/3wamjnewtsgd/reflexologia-podal-beltran-zavala-gabriela_eneo-unam_le_1501_asesor_valverde/?utm_campaign=share&utm_medium=copy

<http://www.mindomo.com/view?m=7201b0204ae346f488726cd281e968ee>