

# Entonces ¿Qué es la reflexología?

Es una ciencia que utiliza como principio básico de que existen zonas reflejas en partes del cuerpo y que se interrelacionan con otras partes del mismo cuerpo.

# ¿Cómo funciona o fundamento de la reflexología?

## Fundamento Occidental

El mecanismo del sistema nervioso responde ante los estímulos causales en un perfecto circuito que conecta la médula espinal y la respuesta del elemento afectado.

### Arco reflejo

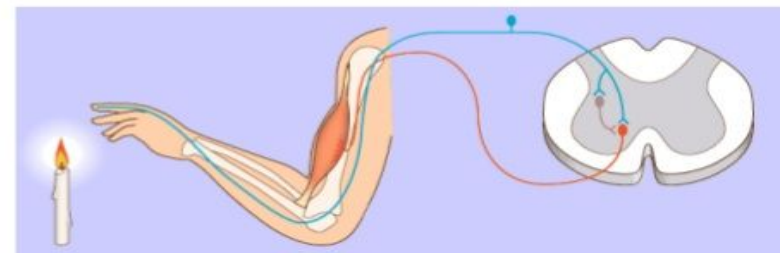
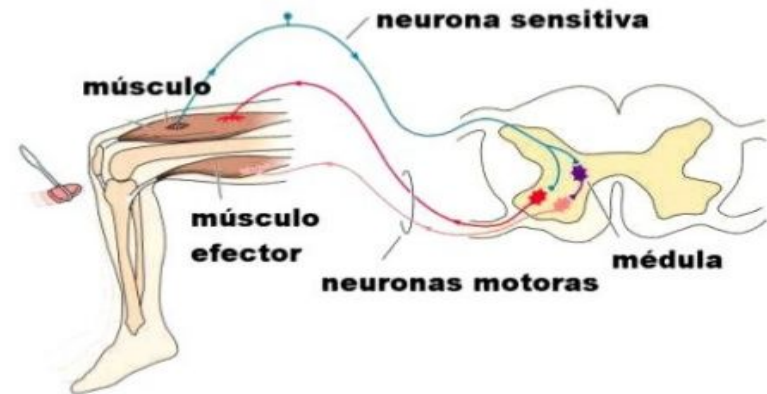
#### Arco Reflejo y Acto Reflejo

La médula espinal es un centro elaborador de respuestas reflejas. Algunas respuestas reflejas elaboradas por la médula espinal son: **el reflejo rotuliano** (patear cuando se golpea suavemente la rodilla) y el sacar la mano al tocar un objeto que está muy caliente. Este tipo de respuesta se denomina refleja, y en ella participan una serie de estructuras nerviosas: **receptor, centro elaborador y efector.**

**Arco reflejo** es el conjunto de estructuras constituidas por el receptor, la vía aferente, el centro elaborador, la vía motora y el efector que posibilita la respuesta a un estímulo.

**Acto reflejo** es la respuesta elaborada y ejecutada por los componentes del arco reflejo, ante un estímulo recibido por el organismo.

Los reflejos constituyen un tipo de respuesta involuntaria a determinados estímulos del medio. **Son actos en los que no interviene la voluntad; comportamientos a respuestas no aprendidas.**



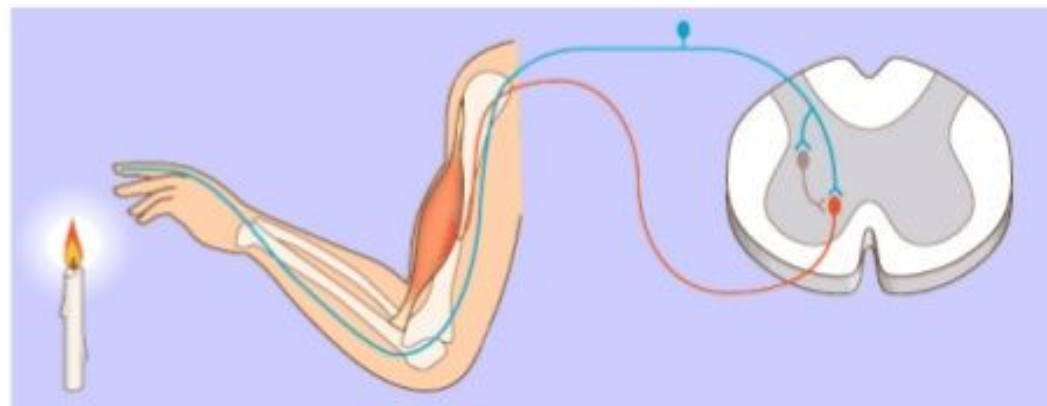
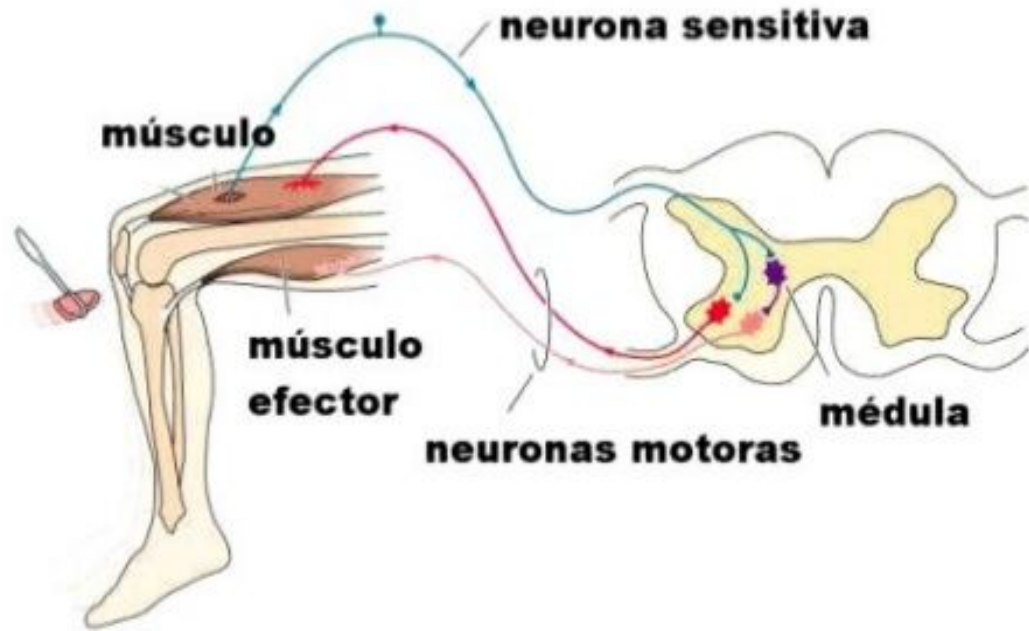
## Arco Reflejo y Acto Reflejo

La médula espinal es un centro elaborador de respuestas reflejas. Algunas respuestas reflejas elaboradas por la médula espinal son: **el reflejo rotuliano** (patear cuando se golpea suavemente la rodilla) y el sacar la mano al tocar un objeto que está muy caliente. Este tipo de respuesta se denomina refleja, y en ella participan una serie de estructuras nerviosas: **receptor, centro elaborador y efector.**

**Arco reflejo es el conjunto de estructuras constituidas por el receptor, la vía aferente, el centro elaborador, la vía motora y el efector que posibilita la respuesta a un estímulo.**

**Acto reflejo es la respuesta elaborada y ejecutada por los componentes del arco reflejo, ante un estímulo recibido por el organismo.**

**Los reflejos constituyen un tipo de respuesta involuntaria a determinados estímulos del medio. Son actos en los que no interviene la voluntad; comportamientos a respuestas no aprendidas.**



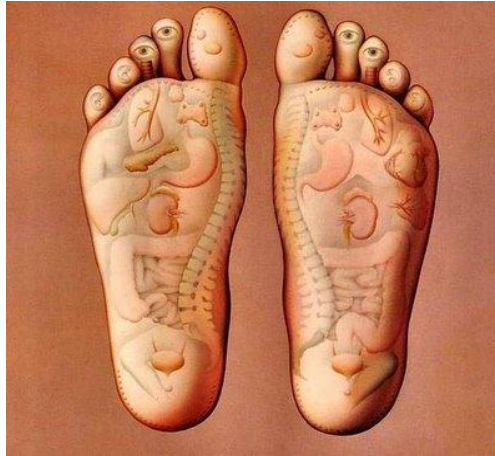
# ¿Cómo funciona o fundamento de la Reflexología Podal?

Las zonas reflejas son de 5 a 20 veces más sensibles que los órganos mismos.

En cada pie hay 7.200 terminaciones nerviosas, lo que quizás explique por qué nos sentimos mucho mejor cuando nos tratan los pies.

Las terminaciones nerviosas de los pies tienen extensas interconexiones a través de la médula espinal y el cerebro con todo el cuerpo, lo que los convierte en un instrumento ideal para liberar la tensión e intensificar la buena salud.

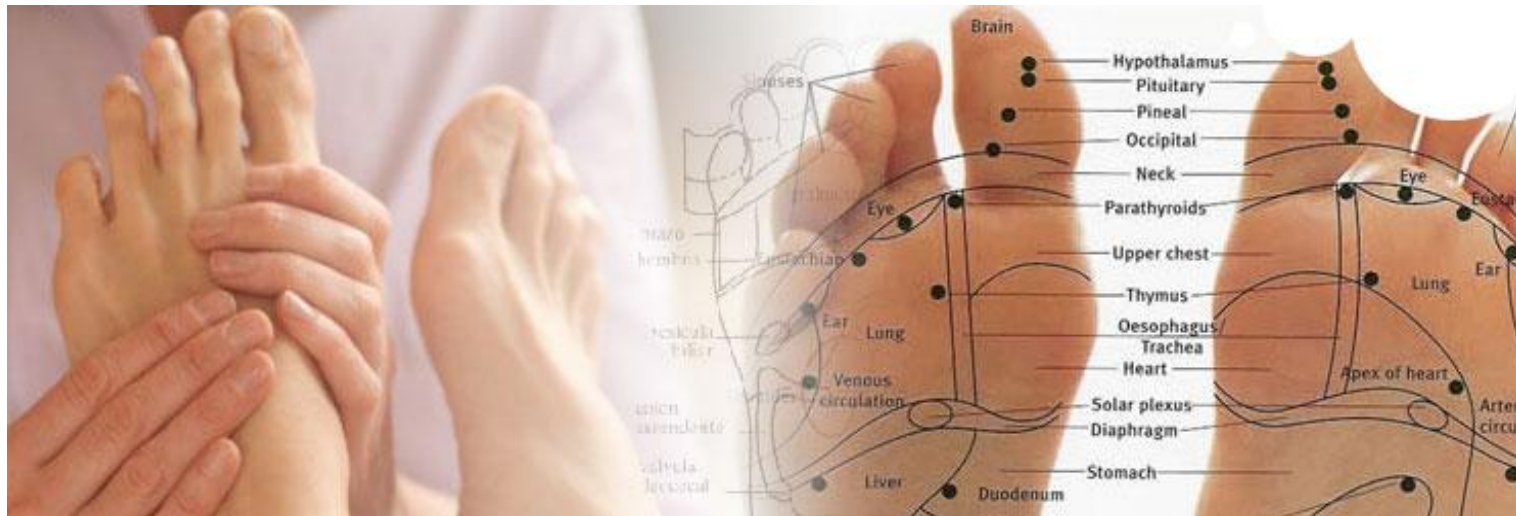
# ¿Cómo funciona o fundamento de la reflexología podal?



## Fundamento Oriental

*Según la Medicina Tradicional China existe una profunda relación entre los órganos internos del cuerpo, las funciones corporales y las emociones. Existe una total integración entre las funciones corporales (órganos, tejidos, órganos de los sentidos, etc.), las emociones, la actividad mental, y los factores medioambientales.*

Para la Medicina Tradicional China todas las emociones están vinculadas a los órganos vitales y éstos, a su vez, a ciertos puntos y canales energéticos en el cuerpo, a través de los cuales, fluye el CHI o QI. El Chi es la energía vital que todo ser vivo posee y une el cuerpo físico, con mente, emociones, espíritu, así como con la energía de otros seres y la energía universal. El Chi viaja a través de canales llamados Nadis (en Ayurveda) o meridianos de acupuntura (en Medicina China).



# ¿experimentos científicos entorno a la reflexología podal?

Estudio de los síntomas premenstruales tratados con reflexología de oído, mano y pie.

## **RESULTADOS:**

El análisis de varianza para medidas repetidas demostró una disminución significativamente mayor en los síntomas premenstruales para las mujeres que recibieron el tratamiento de reflexología real que para las mujeres en el grupo de placebo.

## **CONCLUSIÓN:**

Estos hallazgos clínicos apoyan el uso de la reflexología de oído, mano y pie para el tratamiento del síndrome premenstrual.

## EFICACIA DE LA REFLEXOTERAPIA PODAL EN LA DISMINUCIÓN DEL DOLOR ASOCIADO A PATOLOGÍAS MUSCULO ESQUELÉTICAS



De los 112 pacientes intervenidos a través de la reflexoterapia podal, en una etapa inicial, 9% presentaba dolor de intensidad leve, 43% moderado y 48% severo. Luego de finalizadas las sesiones de tratamiento reflexo terapéutico, se reportó que 0% manifestó dolor de intensidad severo, 15% moderada, 45% leve y 39% no manifestó presencia de dolor.

Los resultados obtenidos, mediante la aplicación de la reflexoterapia podal, confirmaron lo documentado en la literatura técnica referente a los efectos, a nivel de dolor, de la estimulación de fibras sensoriales grandes de los receptores táctiles periféricos, disminuyendo su transmisión en zonas reflejas de los 53 UMBral científico 14 pies. Efecto producido por la inhibición lateral local, fundamentando así las diferentes técnicas de presión.



## pruebas de resonancia magnética y puntos reflejos

Escuela de Medicina de la Universidad de Tohoku, Sendai, Japón.

En el experimento se estimularon tres áreas reflejas en el pie izquierdo, relacionadas con el ojo, el hombro y el intestino delgado. Un análisis estadístico mostró que la estimulación reflexológica de las áreas reflejas del pie correspondientes al ojo, el hombro y el intestino delgado activó no solo las áreas somatosensoriales correspondientes al pie, sino también las áreas somatosensoriales correspondientes al ojo, el hombro y el intestino delgado o vecino. partes del cuerpo. Por lo tanto, los hallazgos mostraron que la estimulación reflexológica indujo un proceso somatosensorial correspondiente al área refleja estimulada y que se puede utilizar un enfoque de neuroimagen para examinar la base de los efectos de la reflexología.

# Cáncer de mama y reflexología

Departamento de Ingeniería Mecánica, Facultad de Ingeniería, Universidad Estatal de Michigan, East Lansing, MI 48824, EE. UU.

La reflexología es una opción común de las mujeres con cáncer de mama como cuidados de apoyo durante el tratamiento. Implica la estimulación de ubicaciones específicas de los pies, llamadas reflejos, utilizando un movimiento de marcha especializado con el pulgar del reflexólogo. La reflexología ha demostrado potencial para el manejo exitoso del cáncer y los síntomas relacionados con el tratamiento y la mejora en el funcionamiento físico; Sin embargo, hasta la fecha, el mecanismo de acción para estas mejoras es desconocido. Un factor de confusión en el estudio de la reflexología es el "factor humano". Para estudiar los efectos de la estimulación de los reflejos independientes del "factor humano", existe la necesidad de un método alternativo para la administración de la reflexología. El objetivo de este trabajo fue diseñar y crear un dispositivo robótico de reflexología que entregaría un protocolo de reflexología específico para el cáncer de mama a los pies de los pacientes. Se desarrolló y probó un prototipo de dispositivo de reflexología robótica para determinar la viabilidad, seguridad y aceptabilidad de las sobrevivientes de cáncer de mama (n = 13), y su eficacia preliminar en el manejo de los síntomas y el estado funcional mejorado con una muestra de mujeres que reciben quimioterapia para el cáncer de mama (n = 13). Se establecieron la seguridad, la viabilidad y la aceptabilidad, y se observaron mejoras significativas de la reflexología anterior a la posterior al dispositivo en la gravedad de los síntomas entre las mujeres que recibieron quimioterapia.

La reflexoterapia podal consiste en realizar estímulos 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. 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. [7] La producción de dichas sustancias neurotransmisoras se atribuye a la acción de los diversos estímulos, que permiten su liberación en el mesencéfalo, en los núcleos intratalámicos del tálamo y en los cuernos dorsales de la médula espinal, así como las beta endorfinas y hormonas adrenocorticotrópicas liberadas en el hipotálamo, fundamentando la acción analgésica del masaje en las zonas representadas en los pies, gracias al reflejo cuti-visceral y músculo-visceral.

# Conclusión

La Reflexoterapia 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, teniendo en cuenta el aspecto mental y físico; por lo tanto, ofrece un equilibrio que promueve la salud integral.

Como método de tratamiento, la reflexoterapia consiste en la estimulación de una región diferente a la que se encuentra afectada, con el fin de generar funciones reflejas favorables. Ha sido concebida clásicamente como la excitación de centros nerviosos para buscar la curación de una enfermedad. Por tanto parte de la idea de que el cuerpo entero está reflejado en los pies.