



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA

ESPECIALIDAD TERAPIA FÍSICA Y DEPORTIVA

TITULO DE LA TESINA:

“EFICACIA DE LA REFLEXOLOGÍA COMO TRATAMIENTO EN
EL DOLOR LUMBAR EN LOS PACIENTES QUE ACUDEN AL
SERVICIO DE REHABILITACIÓN DEL HOSPITAL DE LA
BRIGADA GALAPAGOS EN EL PERIODO DICIEMBRE 2010 A
MAYO DEL 2011”

ORGANISMO RESPONSABLE:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AUTORAS:

Carina Pamela Guamán

Valeria Belén Peñafiel Borja

TUTORA:

Lic. Catalina Murillo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA

**“EFICACIA DE LA REFLEXOLOGÍA COMO TRATAMIENTO EN
EL DOLOR LUMBAR EN LOS PACIENTES QUE ACUDEN AL
SERVICIO DE REHABILITACIÓN DEL HOSPITAL DE LA
BRIGADA GALAPAGOS EN EL PERIODO DICIEMBRE 2010 A
MAYO DEL 2011”**

Tesis de grado de licenciatura aprobado en el nombre de la Universidad Nacional De Chimborazo por el siguiente jurado a los _____ del mes de _____ del año 2011.

Calificaciones:

Presidente (Nombre)

Firma

Miembro 1 (Nombre)

Firma

Miembro 2 (Nombre)

Firma

DERECHOS DE AUTORÍA

Nosotras Carina Guamán y Valeria Peñafiel somos responsables de las ideas, doctrinas, resultados y propuestas en el presente trabajo de investigación y los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.

AGRADECIMIENTO

Nuestro especial y sentido agradecimiento a Dios por la fortaleza que nos da día a día.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, por sus destacados catedráticos que aportan con sus críticas e inapreciables sugerencias para la formación profesional de cada una de nosotras.

A la Lic. Catalina Murillo, tutora de tesis quien con su dirección y entusiasmo provoco en nosotras el deseo de culminar con éxito la presente tesis.

Al Hospital Militar de Riobamba que nos dio la apertura para desarrollar nuestro trabajo de una manera absoluta.

A nuestros padres por su apoyo incondicional por haber estado siempre a nuestro lado en cada momento de nuestra vida.

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación, dedico a mi familia quienes con aciertos y sabiduría me supieron ayudar y apoyar desde el momento mismo de la decisión hasta la culminación de mi profesionalización por eso mis sinceros reconocimientos a mi Madre **Greysa** y a mi esposo **Galo**

Gracias por estar conmigo y haber formado parte de mi éxito que es el de ustedes.

PAMELA

DEDICATORIA

Con amor dedico el siguiente trabajo investigativo a mis padres quienes me supieron apoyar en el sentido moral y económico y en especial a mi hermana Gabriela por ser quien en cada momento me ha alentado en mi anhelo de superación.

VALERIA

RESUMEN

La Lumbalgia es el dolor de espalda baja, en la zona lumbar, causado por un síndrome músculo-esquelético, es decir, trastornos relacionados con las vértebras lumbares y las estructuras de los tejidos blandos como músculos, ligamentos, nervios y discos intervertebrales. Es importante un buen diagnóstico, descartando infección, cáncer, osteoporosis o lesiones que requieran cirugía, antes de comenzar el tratamiento para la Lumbalgia inespecífica. El tratamiento para el dolor de lumbago o tratamiento para la Lumbalgia inespecífica' (aquel dolor lumbar no derivado de una enfermedad como infección, cáncer, osteoporosis o aquel que requiere cirugía) consiste en la aplicación de medidas que hagan desaparecer el dolor y sus posibles causas. Su eficacia puede ser inmediata o a más largo plazo. La lumbalgia es una patología multicausal por lo que se debe buscar la causa inicial del problema con objeto de prevenir nuevos ataques de lumbalgias agudas o paliar las lumbalgias crónicas. El tema del Reflexología es de gran importancia sin duda ya que muchos de los problemas de salud, no se resuelven rápidamente o demoran en su rehabilitación con medios tradicionales. Se tomaron a los pacientes que acudieron al Hospital Militar de la Brigada Blindada Galápagos. A los que se aplicó el tratamiento de reflexología por 10 días consecutivos, mediante una ficha de observación destinada a conocer los distintos problemas de salud, que fueron tratados con reflexología. Los resultados que se registraron fueron que el 83 % de pacientes que ingresaron al hospital y fueron tratados con la técnica de reflexología tuvieron una disminución en la escala del dolor al final de los 10 días que duró el tratamiento.

SUMMARY

The Lumbalgia is the pain of low back, in the lumbar zone, caused by a syndrome skeletal muscle, that is to say, disorders related to the lumbar vertebrae and the structures of the soft fabrics like muscles, ligaments, nerves and intervertebral discs. A good diagnosis is important, rejecting infection, cancer, osteoporosis or injuries that need surgery, before beginning the treatment for the unspecific Lumbalgia. The treatment for the pain of lumbago or treatment for the unspecific Lumbalgia ' (that backache not derivative of a disease like infection, cancer, osteoporosis or that one that needs surgery) consists of the application of measures that make eliminate the pain and his possible reasons. His efficiency can be immediate or to longer term. The Lumbalgia is a multicasual pathology for what it is necessary to look for the initial reason of the problem in order to anticipate new assaults of lumbalgias sharp or relieve the chronic lumbalgias. The topic of the Reflexology performs great importance undoubtedly since many of the problems of health, is not solved rapidly or delay in his rehabilitation with traditional means. They took the patients who came to the military Hospital of I Armored Brigade Tortoises. To which the treatment was applied of reflexology for 10 consecutive days, by means of a card of observation destined to know the different problems of health, which were treated with reflexology. The results that were registered were that 83 % of patients who entered to the hospital.

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	3
PROBLEMATIZACIÓN.....	3
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.3 OBJETIVOS.....	5
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	5
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	6
CAPITULO II.....	8
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL.....	8
2.2 FUNDAMENTACIÓN DE LA TEORIA.....	8
2.2.1 LOS PIES.....	11
2.2.2 LAS MANOS.....	11
2.2.3 SIGNIFICADO DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL.....	15
2.2.4 ANATOMÍA ÓSEA DEL PIE.....	18
2.2.5 TÉCNICA DE TRATAMIENTO.....	31
2.2.6 DOLOR LUMBAR.....	70
2.2.7 CLASIFICACIÓN DEL DOLOR.....	74
2.2.7.1 DIFERENTES TIPOS DE DOLOR.....	75
2.2.7.2 EN FUNCIÓN DE LA FORMA QUE APARECE.....	75
2.2.7.3 CUANTIFICACIÓN DEL DOLOR.....	75
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	77
2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	78
2.4.1 HIPÓTESIS.....	78
2.4.2 VARIABLES.....	78
CAPITULO III.....	80
MARCO METODOLÓGICO.....	80
3.1 MÉTODO.....	80
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	81
3.3 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	82

3.4 TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.	82
3.5 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.	83
3.6 COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS.	90
CAPITULO IV	91
CONCLUSIONES RECOMENDACIONES.	91
4.1 CONCLUSIONES:	91
4.2 RECOMENDACIONES	92
BIBLIOGRAFÍA:	93
ANEXOS	95

INDICE DE GRÁFICOS

Grafico N.- 1	11
Grafico N.- 2	13
Grafico N.- 3	17
Grafico N.- 4	17
Grafico N.- 5	18
Grafico N.- 6	18
Grafico N.- 7	19
Grafico N.- 8	22
Grafico N.- 9	24
Grafico N.- 10	24
Grafico N.- 11	25
Grafico N.- 12	25
Grafico N.- 13	26
Grafico N.- 14	27
Grafico N.- 15	28
Grafico N.- 16	45
Grafico N.- 17	45
Grafico N.- 18	46
Grafico N.- 19	55
Grafico N.- 20	56
Grafico N.- 21	57
Grafico N.- 22	58
Grafico N.- 23	59
Grafico N.- 24	60
Grafico N.- 25	62

INTRODUCCIÓN

La reflexología implica la aplicación de presión manual en áreas o puntos específicos del pie llamados "puntos de reflejo" que se cree que corresponden a otras partes del cuerpo. La reflexología se usa a menudo con la intención de liberar tensión o evitar/tratar trastornos físicos.

Se ha comprobado que el mecanismo de acción actúa a través de la liberación de endorfinas y neurotransmisores (serotonina, dopamina, acetilcolina, noradrenalina), Durante los últimos años, en varios centros de investigación de países escandinavos se ha podido establecer una analogía entre el efecto estimulador de esta técnica.

La reflexología responde a los dolores musculares y óseos, como la bursitis, tenosinovitis, artrosis, fibrosis, espasmos musculares reflejos y dolores causados por traumatismos; también es efectiva para los dolores causados por cólicos renales y biliares. En las cefaleas, según la etiología coadyuvante, tiene un efecto, de forma tal que los pacientes aprenden a controlar en forma voluntaria los dolores y tensiones musculares (cefaleas tensionales, migraña, lumbalgia, dolores por artropatías). Se ha demostrado que la Reflexología actúa sobre el dolor de origen psicógeno y funcional, siendo en suma un tratamiento holístico que actúa en general sobre todo el cuerpo, regula el metabolismo, el trabajo orgánico, la simetría muscular y activa la micro circulación.

CAPITULO I

PROBLEMATIZACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Reflexología Podal es una de las terapias más completas y de fácil acceso para todas aquellas personas que se han visto comprometidas con su salud, pues en ella intervienen factores como el trabajo, familia y sociedad, ya que estos han llevado a las mismas a desarrollar enfermedades y diversas patologías, entre las que podemos mencionar el stress, la migraña o dolor de cabeza, ansiedad, depresión, trastornos respiratorios, entre otras diversas patologías.

Desde principios de los siglos han surgido diversas enfermedades en el mundo las cuales han llevado a los investigadores de la medicina científica a buscar nuevos métodos para ser aplicados en torno al mejoramiento de la salud de las personas. Sin embargo estas medicinas en algunos casos han tenido efectos colaterales los cuales han motivado a las personas a buscar otros medios curativos sin que estos conlleven a tales efectos, entre las que podemos mencionar la Reflexología Podal como medicina alternativa con pocos efectos colaterales y con mayor facilidad para personas con menos recursos. La reflexología como medicina alternativa "es una terapia natural de tratamiento de la salud que se basa en el estudio de las áreas del cuerpo que producen efectos reflejos en el organismo

Es decir es un masaje terapéutico aplicado en los pies y en las manos, que mediante la localización de los puntos reflejos podemos determinar el órgano enfermo, y a través de una adecuada terapia y haciendo énfasis con una presión exacta en el o los puntos reflejos afectado y haciendo

que el paciente tenga secuencia en la aplicación de las mismas hasta terminar el tratamiento, se puede lograr mejorar la salud y hasta llegar a erradicar la patología del paciente.

Se trata de una terapia no agresiva. La cual estimula la circulación sanguínea, que contribuye a desbloquear los impulsos nerviosos. También estimula el sistema linfático, ayudando así al cuerpo a eliminar toxinas. Finalmente reduce el estrés y la tensión y ayuda a conseguir un equilibrio natural.

Son infinidad de dolencias las que pueden ser tratadas con las terapias que se han brevemente descrito. Su pormenorizada enumeración, llevaría una extensión más allá de las pretensiones de esta investigación. Agrupando y sintetizando lo más importante. Asimismo, no tan sólo la Reflexoterapia contribuye a la curación de la dolencia, sino, también es adecuada para la profilaxis de las enfermedades. En las personas sanas, mejora la resistencia contra muchas enfermedades porque elimina trastornos energéticos, armoniza las funciones corporales y refuerza las regulaciones de defensa. También es indicada para la mayoría de las enfermedades como complemento de otros métodos de curación o tratamiento, y para primeros auxilios en molestias agudas. En tal sentido este estudio se realiza con la finalidad de verificar la efectividad de esta terapia, las respuestas de los pacientes con padecimientos de diferentes patologías, tratado con la Reflexología Podal de tal manera que se puede proponer como medicina alternativa eficaz, económica y accesible para el tratamiento de los pacientes.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Como ayuda la Reflexología en el tratamiento del Dolor Lumbar en los pacientes que acuden al Servicio de Rehabilitación del Hospital de la Brigada Galápagos en el periodo Diciembre 2010 a Mayo del 2011?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la eficacia de la Reflexología como tratamiento en el Dolor Lumbar en los pacientes que acuden al Servicio de Rehabilitación del Hospital de la Brigada Galápagos en el periodo Diciembre 2010 a Mayo del 2011”

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Explicar las causas que provocan el Dolor Lumbar.
- Conocer las áreas del Masaje Terapéutico.
- Difundir los beneficios de la Reflexología Podal.

1.4 JUSTIFICACIÓN

La reflexología es una técnica milenaria practicada por siglos que ayuda a tratar el dolor en varias partes del cuerpo, para el efecto hay que aplicar el masaje de acuerdo a un procedimiento que lo describiremos más adelante, investigar por qué el dolor de cabeza, la lumbalgia y la pérdida de deseo sexual, entre otras cosas, pueden ser tratados y curados de una manera natural y fácil por medio de los puntos energéticos que se encuentran en la planta de los pies, es nuestro objetivo. La reflexología consiste en una serie de auto-masajes que se realizan según una técnica, presionando los centros de captación, almacenamiento y distribución de la energía, para restablecer el equilibrio, la salud y la vitalidad.

En los últimos tiempos ha tomado gran desarrollo la Medicina Natural y Tradicional en particular disciplinas como: la reflexología, acupuntura, digito puntura, masajes, microsistemas, fototerapia, homeopatía, entre otras, que resultan de utilidad para el tratamiento del dolor crónico que se manifiestan rebeldes al tratamiento convencional. Se justifica la investigación porque la Lumbalgia se presenta con mucha frecuencia en los Servicios de Salud, haciéndose difícil su tratamiento conservador en ocasiones; por ser costoso; por reacciones adversas de los medicamentos o por ausencia de equipos de fisioterapia.

El presente trabajo se propone como objetivo general evaluar la eficacia de la reflexología en el tratamiento del dolor lumbar y como específicos: distribuir la población estudiada según edad y sexo, estimar el tiempo de evolución de la Lumbalgia, enumerar las sesiones de tratamientos en el alivio y desaparición del dolor, reflejar las alteraciones al examen físico de los pacientes estudiados al inicio y final del tratamiento y comparar la evolución final de los pacientes según el tratamiento aplicado.

Este estudio basa su importancia en determinar si el masaje reflejo como también se llama a la reflexología es útil en el tratamiento del dolor lumbar, para lo cual vamos a estudiar al paciente en sus diferentes estadios, desde la aplicación del masaje terapéutico, seguir la evolución hasta la desaparición del dolor.

En tal sentido este estudio se realiza con la finalidad de verificar la efectividad de esta terapia, las respuestas de los pacientes con padecimientos de dolores lumbares, tratado con la Reflexología Podal de tal manera que se puede proponer como medicina alternativa eficaz, económica y accesible para el tratamiento de los pacientes.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL

El presente trabajo investigativo se fundamentará por la teoría del pensamiento que es el pragmatismo ya que no puede separar la teoría de la práctica.

2.2 FUNDAMENTACIÓN DE LA TEORIA

La Reflexología Podal es una de las terapias más completas y de fácil acceso para todas aquellas personas que se han visto comprometidas con su salud, pues en ella intervienen factores como el trabajo, familia y sociedad, ya que estos han llevado a las mismas a desarrollar enfermedades y diversas patologías, entre las que podemos mencionar el stress, la migraña o dolor de cabeza, ansiedad, depresión, trastornos respiratorios, entre otras diversas patologías.

Desde principios de los siglos han surgido diversas enfermedades en el mundo las cuales han llevado a los investigadores de la medicina científica a buscar nuevos métodos para ser aplicados en torno al mejoramiento de la salud de las personas. Sin embargo estas medicinas en algunos casos han tenido efectos colaterales los cuales han motivado a las personas a buscar otros medios curativos sin que estos conlleven a tales efectos, entre las que podemos mencionar la Reflexología Podal como medicina alternativa con pocos efectos colaterales y con mayor facilidad para personas con menos recursos.

Esta medicina alternativa es ampliamente conocida y practicada en muchos países del mundo, actualmente está reconocida como un método de apoyo para complementar la medicina tradicional. De modo que con el

pasar de los años el conocimiento de la Reflexología Podal fue ampliándose en tal medida que se dio lugar al desarrollo de nuevas técnicas curativas como la Acupuntura por citar algunas.

En la actualidad, muchas asociaciones colegiadas, organizaciones e Instituciones enseñan y promueven la práctica de la reflexología como una verdadera ciencia al servicio de la salud.

La reflexología como medicina alternativa "es una terapia natural de tratamiento de la salud que se basa en el estudio de las áreas del cuerpo que producen efectos reflejos en el organismo. Es decir es un masaje terapéutico aplicado en los pies y en las manos, que mediante la localización de los puntos reflejos podemos determinar el órgano enfermo, y a través de una adecuada terapia y haciendo énfasis con una presión exacta en el o los puntos reflejos afectado y haciendo que el paciente tenga secuencia en la aplicación de las mismas hasta terminar el tratamiento, se puede lograr mejorar la salud y hasta llegar a erradicar la patología del paciente. (Bayers, Dwight C. (2007) Reflexología de los pies. Método ingham original, 2ª Edición, Barcelona, Editorial Océano, S.L.)

Se trata de una terapia no agresiva. La cual estimula la circulación sanguínea, que contribuye a desbloquear los impulsos nerviosos. También estimula el sistema linfático, ayudando así al cuerpo a eliminar toxinas. Finalmente reduce el estrés y la tensión y ayuda a conseguir un equilibrio natural. Son infinidad de dolencias las que pueden ser tratadas con las terapias que se han brevemente descrito. Por su menorizada enumeración, llevaría una extensión más allá de las pretensiones de esta investigación. Agrupando y sintetizando lo más importante. Asimismo, no

tan sólo la reflexoterapia contribuye a la curación de la dolencia, sino, también es adecuada para la profilaxis de las enfermedades.

En las personas sanas, mejora la resistencia contra muchas enfermedades porque elimina trastornos energéticos, armoniza las funciones corporales y refuerza las regulaciones de defensa. También es indicada para la mayoría de las enfermedades como complemento de otros métodos de curación o tratamiento, y para primeros auxilios en molestias agudas. En otros centros como Spa y Centros de relajación esta terapia es utilizada como parte de la estética ya que en muchos casos las personas que la aplican no tienen el conocimiento previo de su técnica curativa. El dolor de cabeza, la Lumbalgia, entre otras dolencias, pueden ser tratados y curados de una manera natural y fácil por medio de los puntos energéticos que se encuentran en la planta de los pies. La reflexología consiste en una serie de auto-masajes que se realizan según una técnica, presionando los centros de captación, almacenamiento y distribución de la energía, para restablecer el equilibrio, la salud y la vitalidad. Para que estos masajes sean efectivos es necesario conocer la ubicación de los puntos que se desea tratar y la manera de hacerlo. La forma de masajear los pies es básica; es decir, común a todos los casos. Si deseamos curar un dolor de cabeza, por ejemplo, debemos posicionar los dedos de la mano sobre un lugar específico de la planta del pie y realizar el masaje básico. A esto se le suman diferentes aceites aromáticos (que se utilizan en el momento del masaje) y aceites esenciales (para el baño de pies previo al masaje), ambos varían según el lugar del cuerpo sobre el que queramos influir. La metodología es simple y no lleva mucho tiempo: sólo debemos tener constancia y localizar el punto energético específico del pie. (Bayers, Dwight C. (2007) Reflexología de los pies. Método ingham original, 2ª Edición, Barcelona, Editorial Océano, S.L.)

2.2.1 LOS PIES

Existen razones que convierten a los pies en la zona más sensible del organismo, en especial en lo referente al dolor. Debemos considerar al dolor como una voz de alarma del cuerpo y un verdadero guardián de la salud. Por medio de la sensibilidad del pie podemos enfrentar al dolor, vencéndolo y sintiéndonos bien. Los pies son más sensibles al dolor por una simple razón; mientras en cualquier parte del cuerpo hay 30 receptores por centímetro cuadrado de piel, en los pies son más de 200. Otra razón es que en la corteza cerebral la extensión del área sensitiva que corresponde a los pies es sorprendentemente amplia, sobre todo si la comparamos con otras áreas (piernas, brazos, abdomen, etc.) que, si bien poseen una mayor superficie corporal, poseen un área cerebral menor.

Por estas razones, los pies, además de ser considerados el mayor almacén de energía del cuerpo humano, también se destacan por ser la parte más sensible para el tratamiento de todo tipo de dolores.

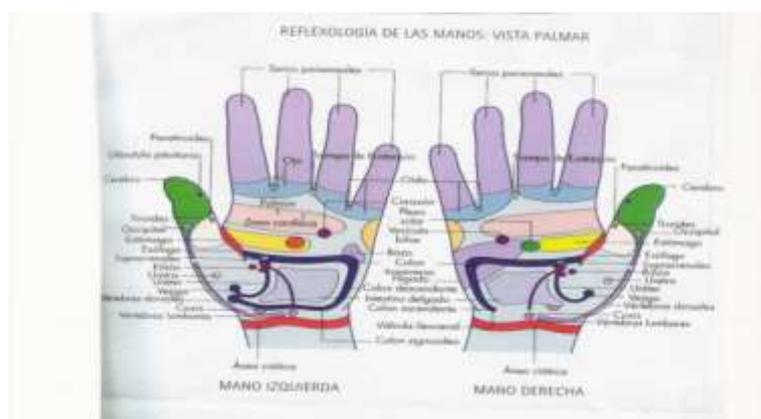
2.2.2 LAS MANOS

Si bien el centro de la reflexología son los pies, las manos son igualmente importantes. Una adecuada concentración de energía en las manos, especialmente en los dedos, y un masaje correctamente realizado permitirán activar la energía sanadora que se encuentra en las manos. Por ello, antes de efectuar el auto-masaje, es muy importante realizar una excelente preparación de manos y pies. Ambas preparaciones se comienzan con el lado derecho del cuerpo.

Preparación de las Manos

Primero y principal, las manos deben estar previamente lavadas. Cuando están secas, deben ubicarse las palmas enfrentadas y frotarlas durante, aproximadamente, dos minutos. Luego, debe estirarse dedo por dedo, tomándolo desde el nudillo y tirando suavemente hacia arriba. Una vez realizados los dos primeros pasos, deben llevarse los dedos hacia la palma de la mano y, sin forzar, hacia atrás. Este procedimiento se realiza tres veces con cada dedo. Para finalizar la preparación de las manos, tenemos que tomar, dedo por dedo, desde el comienzo de la uña y rotarlo suavemente de un lado a otro, para aflojarlos bien.

Grafico Nº 1 Las manos



Fuente: salud.bioetica.org

Preparación de los Pies

Antes de comenzar el auto-masaje, debe haberse realizado antes un baño de pies. Esto se realiza en una bañera u otro lugar, donde los pies puedan ubicarse cómodamente con la planta hacia abajo y el agua que llegue hasta los tobillos.

Para el baño de pies se utiliza agua tibia y aceites esenciales, que son específicos para cada caso. Allí los pies reposan durante 15 minutos (si son 20, mejor) y luego se retiran y secan con una toalla de textura suave. No debe quedar ningún resto de agua, por lo que es necesario pasar la toalla entre dedo y dedo y en el nacimiento de las uñas. Una vez finalizado el baño se frota las palmas de las manos (previamente preparadas) sobre las plantas de los pies, durante dos minutos en cada uno. Luego se estiran los dedos de los pies, uno por uno y en forma suave. Al igual que se ha hecho con las manos, se rotan, desde el nacimiento de la uña, de un lado a otro, al mismo tiempo que se continúa frotando la planta del pie con la otra mano. Es importante que este procedimiento se realice primero con un pie y, una vez terminado, con el otro. Para finalizar la preparación de los pies se golpea la planta con la palma de la mano ahuecada, subiendo hasta la parte interna de la pierna. Una vez que se ha realizado la preparación de las manos y pies, se podrá comenzar con los masajes que, como hemos dicho, no varían en la forma de hacerse pero sí en el punto estratégico del pie que se trabaja.

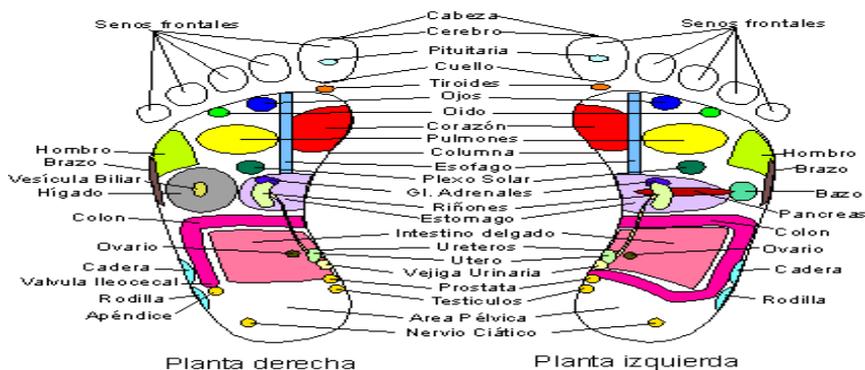
Auto-masaje en el pie Técnica Básica

Respetando la técnica de masaje usted podrá activar los diferentes puntos energéticos sanadores ubicados en los pies. Luego de una perfecta preparación de manos y pies, se realiza un procedimiento básico, que sólo varía en el lugar de la planta del pie en que se hace. No olvide: siempre se comienza por el pie derecho.

1) Desde el talón hasta la punta de los dedos, masajee el pie con los dedos gordos de la mano previamente mojados en el aceite aromático correspondiente a la parte de su cuerpo que desea curar. Luego, realice el mismo proceso pero sobre la el empeine. Todo el pie debe haber sido mojado con el aceite aromático.

- 2) Haciendo círculos con el dedo gordo de la mano, masajee toda la planta del pie, sin olvidarse de ningún lugar.
- 3) Basándose en el plano de los puntos energéticos del pie que corresponden a cada parte del cuerpo, localizar el órgano sobre el que desea trabajar y ubique suavemente, sin apretar, la yema del dedo gordo de la mano sobre el punto. En forma de círculo, presionando en forma suave y constante (sin soltar y volver a apretar) masajee durante tres minutos. Luego, saque despacio el dedo. Descanse un minuto y repita el procedimiento una vez más.
- 4) Con los nudillos de la mano, frote de abajo hacia arriba, presionando, 15 veces.
- 5) Este último paso corresponde a la relajación posterior al masaje. Frote con la palma de la mano, como al principio, la planta del pie. Luego, golpee suavemente con la palma ahuecada y estire los dedos del pie hacia atrás. Acaricie el pie con aceite aromático, nuevamente, y descanse recostado con los pies hacia arriba durante 20 minutos. (Bayers, Dwight C. (2007) Reflexología de los pies. Método ingham original, 2ª Edición, Barcelona, Editorial Océano, S.L.)

Grafico Nº 2 Los pies



Fuente: salud.bioetica.org

Para tener en cuenta

- * Los masajes no pueden realizarse más de una vez por día.
- * Si desea tratar dos o más partes de su cuerpo en una sesión, deberá lavarse las manos nuevamente (para energetizarlas) y realizar el baño de pies.
- * Es necesario realizar el tratamiento con constancia" y calidad, de esta manera los resultados serán sorprendentes.
- * No bombee (apretar y soltar bruscamente una vez tras otra) los puntos energéticos. Eso es peligroso.
- * Cuando realice movimientos circulares con la yema de los dedos, mantenga siempre la misma dirección. No lo realice un poco para un lado y un poco para el otro.

2.2.3 SIGNIFICADO DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL.

El tratamiento mediante la Reflexología Podal, no es un descubrimiento de nuestro siglo. Hace mucho tiempo, la medicina alopática observó que la mayoría de las funciones corporales son guiadas por reflejos, los cuales en parte son innatos, en parte deben aprenderse durante la infancia. Sólo esta directriz automática (sin intervención de la voluntad) de muchas funciones vitales, libra a nuestra mente de la obligación continua de pensar y llevar a cabo por voluntad cada reacción y cada movimiento; está liberada entonces para otros (muchos más importantes) cometidos mentales.

Las leves tensiones musculares, las cuales son necesarias para el mantenimiento vertical del cuerpo en el espacio y el equilibrio, los pelos de punta en caso de frío, susto con "piel de gallina".

También antiguamente la medicina alopática descubrió, que a causa de la organización originariamente en segmentos del ser humano, existen conexiones entre órganos internos y zonas de la piel. Estas son la causa de que dolores de los órganos se transmitan a nivel reflejo al sistema nervioso, y a las correspondientes zonas de la piel. Es típico, (el dolor del corazón, en el brazo izquierdo o el dolor de la vejiga reflejado al hombro derecho). La Reflexología Podal en general aprovecha los conocimientos sobre las conexiones de nervios entre segmentos internos de órganos, músculos y piel, para influir a nivel reflejo, sobre enfermedades desde el exterior.

Evolución de la Reflexología Podal.

De manera complicada llegó la técnica china de la Reflexología Podal a la India, y más tarde a Europa y América, donde hoy en la actualidad ya no pueden ser reconstruidas. Es seguro de todas formas que los indios practicaron, poco después de los chinos una especie de presión. Pero después fue olvidada otra vez.

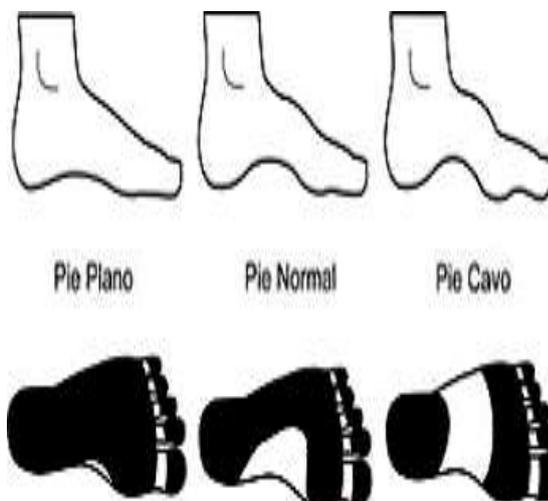
En Europa surgieron (por primera vez en el siglo XVI) informes serios sobre el tratamiento de órganos internos mediante masaje y otros métodos de masaje reflejos. Un informe sobre el escultor florentino Benvenuto Cellini (1500-1571), indica que trató estados de dolor agudo mediante presión sobre los dedos de los pies. También en América en aquel tiempo se conocía esta técnica, los indios aborígenes utilizaron habitualmente esta forma de tratamiento contra diversas enfermedades, siendo guardado su conocimiento celosamente por los "curanderos o chamanes" de los pueblos indios y transmitido oralmente.

La Reflexología Podal con base científica comenzó en el siglo XIX. En ello participaron principalmente los siguientes investigadores:

- F. y W. Huneke, en (1841), fueron los descubridores de un fenómeno, el cual se convirtió en la base de la terapia del campo de interferencias; los dos investigadores demostraron que mediante inyección de un anestésico local con efecto sobre el sistema nervioso en un campo de interferencias (por ejemplo cicatrices, focos de enfermedad en raíces dentales o amígdalas), se pueden hacer desaparecer dolores en otras regiones corporales mediante efectos reflejos a distancia, con una duración aproximada de al menos 20 horas.
- Iwan P. Paulow, premio Nobel del año 1904, junto a su asistente y posterior sucesor Alexei D. Speranski, explicó los reflejos y demostró que el sistema nervioso tiene en el desarrollo de enfermedades un gran o posiblemente destacado significado; con sus famosos experimentos, desarrolló las bases científicas de la Reflexología Podal.
- William Fitzgerald, el cual a principios del siglo XX comenzó con el desarrollo de su "terapia de zonas" desarrolló la separación del cuerpo en 10 zonas verticales. A través de ello fue el precursor de la actual Reflexología Podal. Probablemente Fitzgerald también se sirvió para ello de las muchas experiencias dejadas por los indios de los pueblos de su patria americana.
- Eunice Ingham, la masajista americana que trasladó las zonas corporales de Fitzgerald a los pies y desarrolló técnicas de tacto especiales para el tratamiento de sus zonas reflejas.

Con ello el código de enseñanza y terapia de la Reflexología Podal, obtuvo una importancia cada vez mayor. En pasadas décadas, el tratamiento de las zonas de reflejo se acreditó en infinidad de ocasiones y pudo ser desarrollado como un método de curación de las Terapias Naturales fundado y adaptado individualmente a cada paciente. Importancia de la forma de los pies.

Grafico N° 3 Forma de los pies

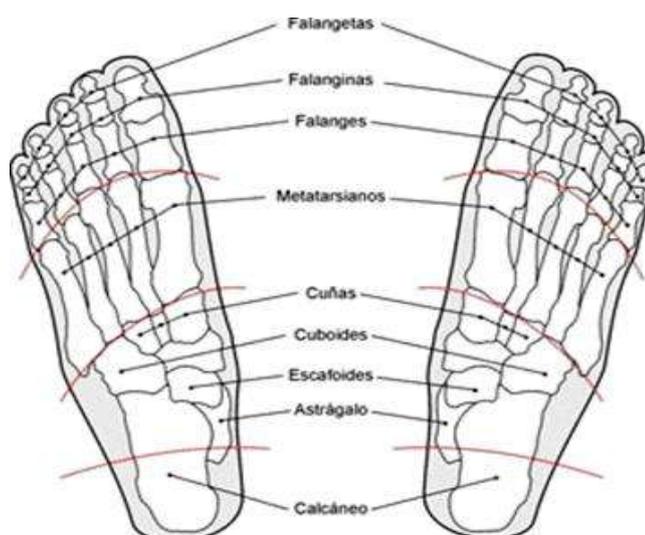


Fuente: mailxmail.com

2.2.4 ANATOMÍA ÓSEA DEL PIE

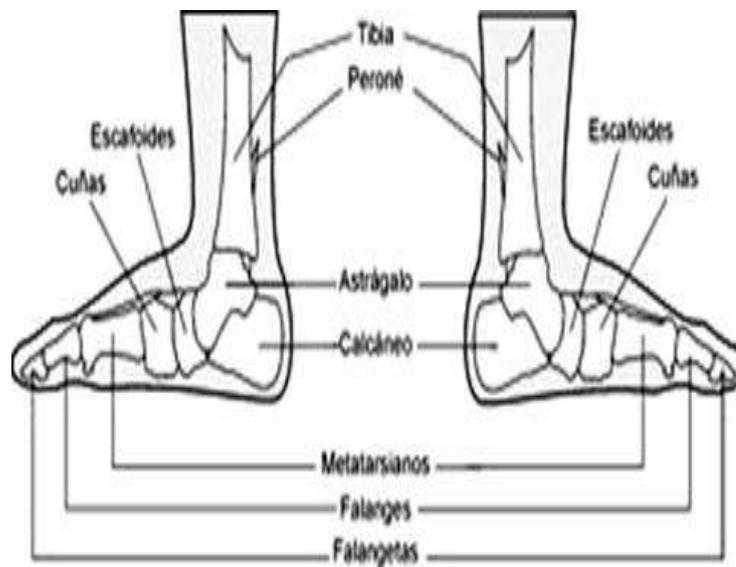
A continuación mostramos una visión general de la anatomía ósea del pie.

Grafico N° 4 Anatomía: Sistema óseo (visión plantar)



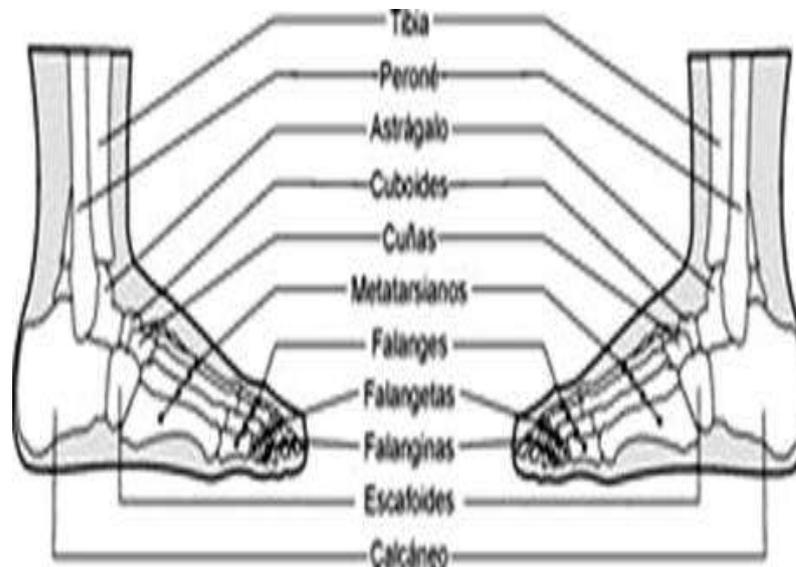
Fuente: medicinaalternativaaiiep.blogspot.com

Grafico N° 5 Anatomía: Sistema óseo (visión interna)



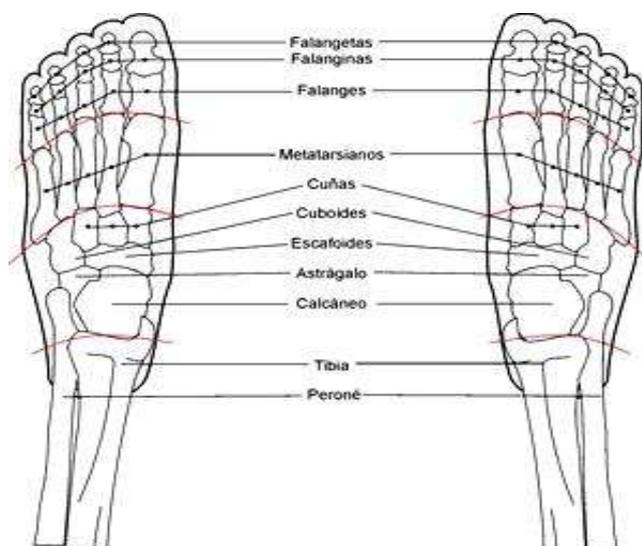
Fuente: medicinaalternativaiep.blogspot.com

Grafico N° 6 Anatomía: Sistema óseo (visión externa)



Fuente: medicinaalternativaiep.blogspot.com

Grafico N° 7 Anatomía: Sistema óseo (visión anterior)



Fuente: medicinaalternativaaiep.blogspot.com

Zonas reflejo de los pies

La Reflexología Podal parte de la idea de que los pies representan una imagen esquemática de la totalidad del cuerpo y sus órganos. A sus diversas partes corresponden zonas muy determinadas de los pies. Mediante el masaje de estas partes puede influirse a nivel reflejo sobre los correspondientes órganos y vísceras. Además las zonas de los pies tienen importancia diagnóstica, ya que dolores de presión de zonas singulares indican trastornos funcionales y enfermedades de las correspondientes áreas corporales.

Hay una separación del cuerpo en 10 zonas verticales y 4 zonas horizontales. Estas zonas también las encontramos en los pies. Ellas dividen el pie en un retículo longitudinal transversal esquemático del cuerpo, en el cual se pueden situar las partes del organismo y los órganos según su emplazamiento real.

Las 10 zonas longitudinales del cuerpo

La teoría de las 10 zonas longitudinales la debemos al ya anteriormente mencionado médico americano Dr. William Fitzgerald (1872-1942), el cual ha sido uno de los cofundadores de la reflexología moderna. El partió de la idea de que el organismo, desde la cabeza a los pies y desde los hombros a las manos, está separado en 10 zonas iguales, de orientación vertical.

En los hombros y en la parte inferior del cuerpo, estas zonas se reparten de tal forma, que cada brazo y cada pierna haya respectivamente 5. Estas pasan a través de todos los tejidos y órganos. Es factible comparar estas 10 zonas longitudinales con los meridianos de la medicina china, aunque las vías de éstas no coincidan exactamente con las zonas del cuerpo, según su opinión. La Reflexología Podal traslada las 10 zonas longitudinales del cuerpo a los pies, o sea que separa la planta y el dorso en un correspondiente retículo. Así se hace posible una localización en el pie de las partes corporales y los órganos según su posición vertical.

Zonas longitudinales y trasversales y su correspondencia con el pie

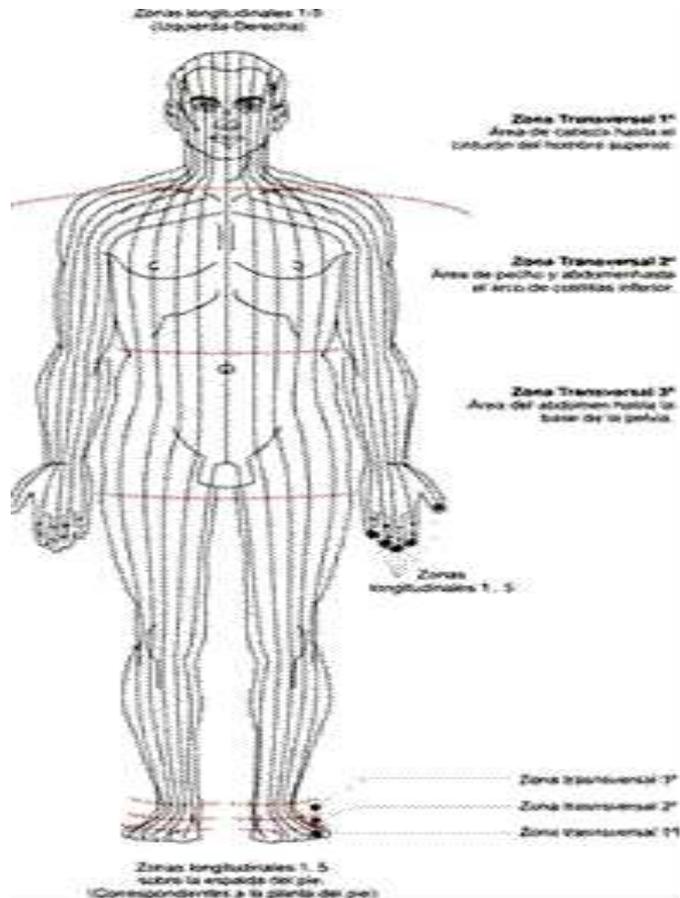
Las 4 zonas trasversales del cuerpo:

No obstante, las 10 zonas longitudinales no son suficientes para colocar órganos y partes del cuerpo correctamente en el pie, sino que solamente permiten una primera ordenación vertical. Solamente mediante las 4 zonas trasversales, en las cuales el cuerpo está separado horizontalmente, es posible una colocación de las zonas singulares, la cual es imprescindible para el trabajo práctico de las zonas de reflejo en el pie.

Estas zonas transversales se orientan en la articulación de los hombros, en el arco inferior branquial y en la base de la pelvis. Esto entonces tiene como resultante las siguientes 4 áreas del cuerpo:

- **Área 1:** Comprende la cabeza, cuello y nuca hasta la línea transversal en la articulación de los hombros.
- **Área 2:** Llega desde la articulación de los hombros hasta el margen inferior bronquial (puede tratarse fácilmente debajo de la piel); incluye pues los órganos superiores hasta el codo.
- **Área 3:** Comprende el abdomen inferior y área de la pelvis hasta su base, la cual delimita el tronco en su parte inferior, incluyendo los ante brazos y las articulaciones de la cadera.
- **Área 4:** Finalmente, la última área, que comienza en la base de la pelvis, consiste en las piernas. Este retículo transversal puede ser trasladado a los pies y posibilita, junto al longitudinal de las 10 zonas corporales, la creación de un "mapa" preciso del organismo. Las 3 áreas transversales en la articulación de los hombros (en el arco bronquial inferior y en la base de la pelvis, en el pie), pasan por donde éste puede, de forma anatómicamente imprecisa, separar dedos, área media y raíz.

Grafico N° 8 Zonas longitudinales y trasversales y su correspondencia con el pie



Fuente: Sitioreiki.com

1. La línea transversal del pie 1ª: Corresponde a la línea transversal de la articulación de los hombros y pasa a través de las bases de los dedos del pie. Entonces corresponden al área 1 con los órganos de la cabeza, el cuello y de la nuca. Por esto, la zona de reflejo podal del área de nariz y faringe, el cual ya hemos mencionado como ejemplo en las zonas longitudinales, se encuentra en los pulgares del pie.

2. Línea transversal del pie 2ª: Esta línea horizontal corresponde a la línea transversal del arco bronquial inferior. En el pie pasa a través del área ósea del pie, la cual se orienta hacia los talones comprendiendo gran parte de la bóveda del pie. El área del medio pie comprende entonces el

área 2 con órganos de tórax y abdomen superior, así como brazos superiores hasta el codo.

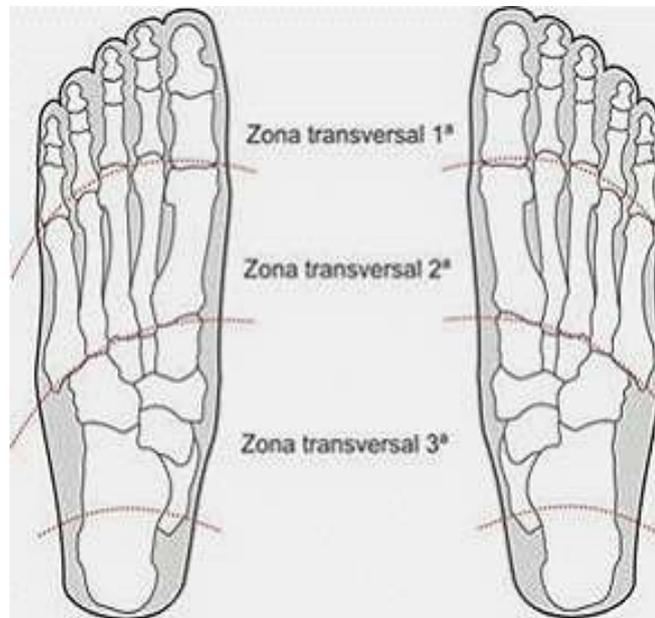
3. Línea transversal del pie 3ª: La última línea de orientación transversal, la cual corresponde a la de base de la pelvis, se encuentra en el área de la raíz del pie.

Dentro de ella, la cual comprende los 3 huesos de palanca, el hueso del bote, el hueso de salto y el hueso del talón, se encuentran las zonas de las partes del cuerpo y los órganos del área 3. Según esta separación, estas formas determinadas.

Esto supone conocimientos fundados de anatomía, los cuales normalmente no posee el paciente. En el próximo capítulo indicaremos respectivamente con exactitud las correspondientes zonas de reflejo de los órganos y partes del cuerpo en los pies. La representación de las zonas longitudinales y transversales en el cuerpo y su correspondencia en los pies también acabó con un error ampliamente difundido.

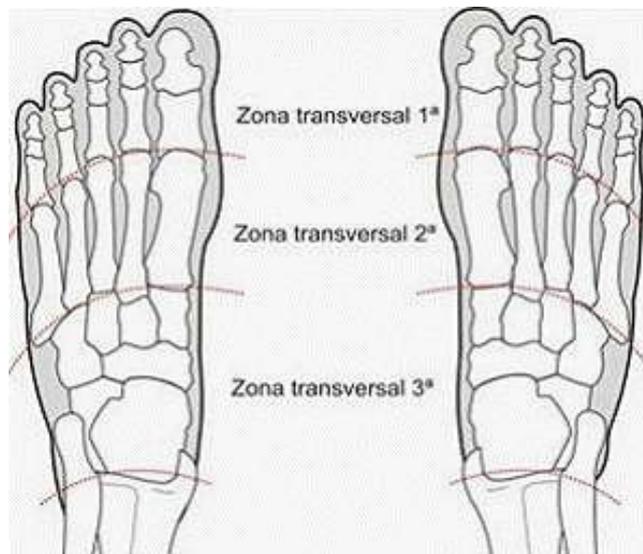
Durante mucho tiempo se habló solamente de la terapia de zonas de reflejo de la planta del pie. Esta denominación es corriente también hoy día, pero no es del todo correcta, las zonas de reflejo no sólo se encuentran en las plantas de los pies, sino también en el lado interior y exterior de los pies y en su dorso. No sólo la planta del pie, sino todo el conjunto de él, representa una imagen esquemática del cuerpo y sus órganos.

Grafico N° 9 Zonas transversales (visión plantar)



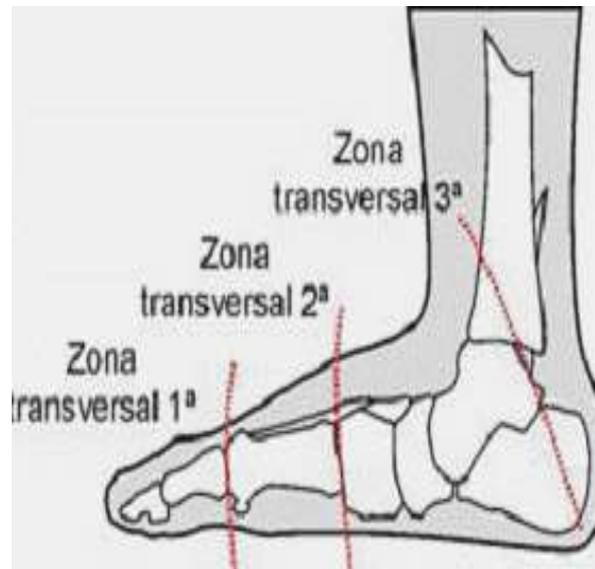
Fuente: Curso Reflexología Podal.

Grafico N° 10 Zonas transversales (visión dorsal)



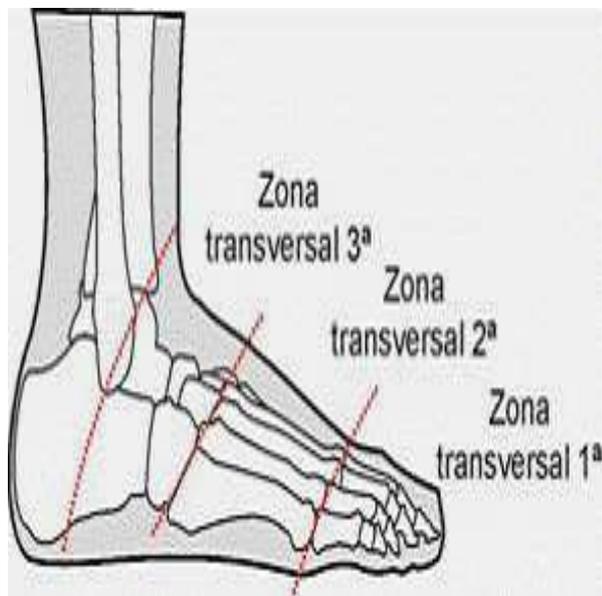
Fuente: Curso Reflexología Podal.

Grafico Nº 11 Zonas transversales (visión interna)



Fuente: Curso Reflexología Podal.

Grafico Nº 12 Zonas transversales (visión externa)



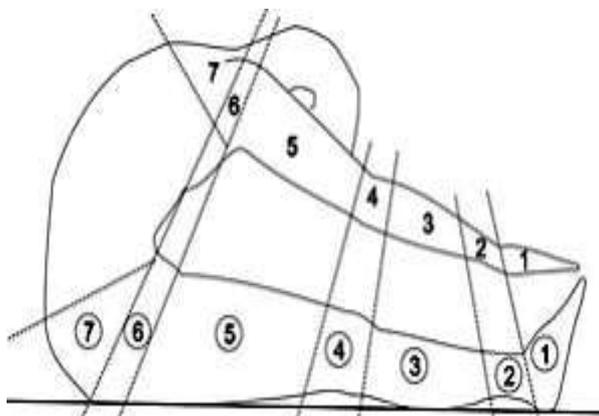
Fuente: Curso Reflexología Podal.

Correspondencias reflejas

Existe estrecha correspondencia entre todas las articulaciones entre sí, es decir:

- Un problema en el pie, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona de la mano.
- Un problema en el tobillo, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona de la muñeca.
- Un problema en la pierna, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona del antebrazo.
- Un problema en la rodilla, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona del codo.
- Un problema en el muslo, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona del brazo.
- Un problema en el fémur, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona del hombro.

Grafico N° 13 Correspondencias reflejas



Fuente: Curso Reflexología Podal.

- Un problema en el sacro, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona de los omóplatos.

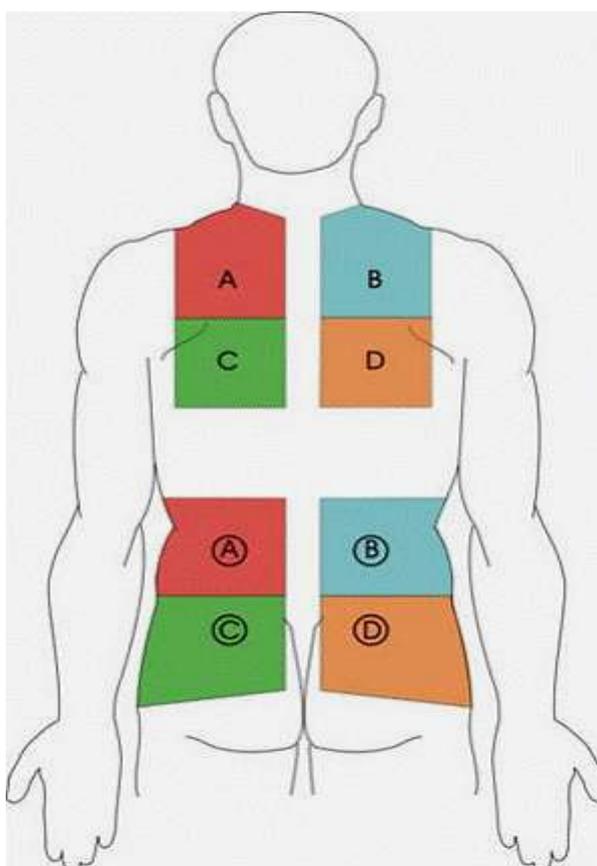
Trabajar puntos reflejos es muy útil, sobre todo para casos en los que la zona donde se encuentra la dolencia está muy sensible o es muy intensa.

Por ejemplo, para tratar un esguince de tobillo, podemos trabajar la zona correspondiente en la mano consiguiendo un resultado muy eficaz.

Correspondencia refleja segunda

Hay una teoría que dice: "Lo que se encuentra en lo alto es como lo que está debajo; y lo que está debajo es como lo que está en lo alto". Todo se corresponde armónicamente en el universo. Podemos observar en el dibujo que las zonas del mismo color están reflejadas, por lo tanto al tratar una zona tendrá repercusión en su zona refleja.

Grafico N° 14 Correspondencia refleja segunda



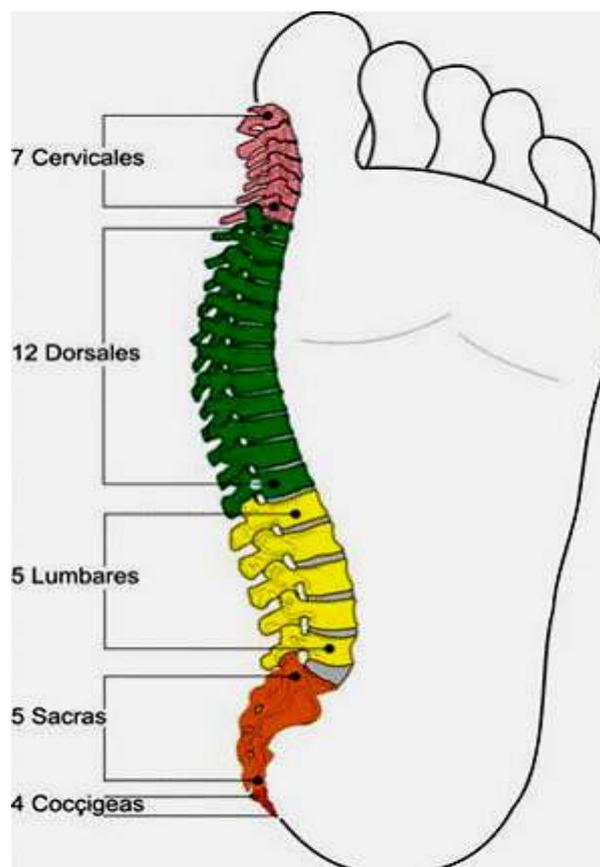
Fuente: Significado de la Reflexología Podal

Correspondencia refleja tercera

La columna vertebral contiene la médula espinal, de la cual salen en pareja (entre una y otra vértebra) los nervios que llevan el impulso nervioso a los órganos correspondientes.

El masaje en las zonas de reflejo de la columna vertebral puede influir sobre los nervios "irritados" o "inflamados" de las vértebras a consecuencia de: Compresiones, luxaciones, desviaciones, traumas o malas posturas y pueda así ayudar a restaurar la transmisión regular del impulso nervioso.

Grafico N° 15



Fuente: e-deaprendizaje.com

Reacciones al tratamiento

Normalmente, la Reflexología Podal es bien tolerada. Se trata de un método de recuperación natural, el cual aprovecha procesos de regulación propios del organismo. A veces pueden aparecer reacciones no deseadas, que, en ocasiones hacen necesario incluso el abandono del masaje.

Con los efectos secundarios inofensivos de la Reflexología Podal, se relaciona una estimulación general exagerada que puede llegar hasta la euforia, la cual incluso puede aparecer unas horas después del tratamiento. Sin embargo, el efecto no es duradero. Posiblemente tenga su explicación en el efecto del masaje sobre el sistema nervioso, el cual no queda limitado localmente, si no es afectado en su totalidad. En personas especialmente sensibles, se producen las reacciones descritas.

No es necesario adoptar medidas de seguridad especiales contra tales reacciones. Si es el caso de una persona especialmente sensible, con el fin de evitar trastornos del sueño, debería efectuarse el tratamiento siempre antes de las 21 horas, para que la excitación ya haya cesado antes de acostarse. (Wang, M., Tsai, P., Lee, P., Chang, W., & Yang, C. (2008). The efficacy of reflexology: systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 62(5), 512-20. doi: JAN4606).

El aumento de secreción de sudor, como reacción al tratamiento, no es negativo en principio. Ello indica que el organismo ha respondido al tratamiento, sirviendo para aumentar la eliminación de toxinas, lo cual es necesario para el éxito del tratamiento. En vez de la producción de sudor, la cual en parte se acompaña de una sensación de calor, otras personas la detectan de frío en determinadas partes del cuerpo, o en el cuerpo

entero. Mientras se vuelva a encontrar bien enseguida, esta reacción, no reviste importancia.

En un principio también las reacciones cardio-circulatorias son inofensivas. En caso de un sistema cardio-circulatorio alterado, la Reflexología Podal alguna vez puede producir efectos secundarios serios. Por esto, en caso del más mínimo dolor en el corazón o zonas reflejas, se interrumpe en seguida el masaje. En comparación con otros métodos de tratamiento, efectos secundarios no deseados durante o después de la Reflexología Podal aparecen relativamente raras veces. Pero precisamente, no debemos dejarlos pasar inadvertidos. Muchos efectos secundarios no deseados de la Reflexología Podal, pueden evitarse desde el principio si el tratamiento es efectuado correctamente.

Además es necesario que el paciente esté bien relajado antes de la iniciación del tratamiento. Acerca de los dolores que puedan aparecer durante el masaje de una zona refleja. Hay que entenderlos como una señal de que se está tratando la zona de reflejo correcta. Por regla general, estos cesan rápidamente en intensidad o incluso desaparecen ya durante el primer tratamiento. En caso contrario, se interrumpe en un principio el masaje de las zonas más dolorosas durante algunos minutos y se sigue tratando otras zonas. Después se retorna y ahora se observará que ya solamente aparecen dolores ligeros o ya ninguno, entonces se puede continuar el masaje en este lugar.

2.2.5 TÉCNICA DE TRATAMIENTO

Masaje significa manipulación mediante las manos del área corporal a tratar. El éxito del tratamiento depende de la correcta aplicación. Esto

también cuenta para la Reflexología Podal. Las manos en un principio durante el masaje tienen la función de mantener ligero y relajado el pie tratado. La presión de apoyo es muy importante, ya que sujeta el pie contra la presión de los dedos tratantes de la otra mano. Solamente a través de esta presión de apoyo de una mano, la presión de la otra puede ser lo suficientemente profunda sobre el tejido.

Para el tratamiento se utiliza como regla general el pulgar, como el más fuerte y móvil de los cinco dedos. El fisioterapeuta en caso de necesidad también puede trabajar con los demás, o con la 1ª articulación del pulgar flexionado. La uña no debe tocar el tejido, ya que su borde afilado puede ser desagradable y hasta doloroso. Esto presupone que la uña debe estar cortada correctamente para que solamente trabaje la punta del dedo.

Para el tratamiento pues, se apoya el pulgar sobre la zona de reflejo en el pie. Partiendo de la zona media de la mano se ejerce poco a poco un aumento de la presión sobre la zona profunda del tejido. Durante este proceso puede surgir un dolor en las zonas de reflejo las cuales están en relación con órganos enfermos. Cuando se haya alcanzado la presión máxima sobre la zona profunda del tejido, el pulgar igualmente volverá suavemente a la posición inicial. De esta manera se hace un masaje de presión que aumenta y disminuye rítmicamente en forma de onda.

El contacto del pulgar con la piel sobre la zona refleja no debe interrumpirse nunca. De esta forma se trabaja la zona de reflejo, que corresponde a un órgano enfermo, milímetro a milímetro. El masaje puede efectuarse desde arriba hacia abajo o viceversa, en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario, esto se indicará durante el desarrollo práctico del curso.

Si en la aplicación sobre una determinada zona refleja se sobrepasan sus límites y se tratan también otras zonas de alrededor, no hay problema, de hecho es recomendado hacer un tratamiento global en todas las zonas del pie, incidiendo en los puntos reflejos de la parte afectada.

El efecto del masaje local por lo tanto, no está limitado al área de los pies directamente tratada, sino que se prolonga a los alrededores. La fuerza, duración y ritmo de trabajo de la técnica básica se rigen según la reacción y tolerancia.

- Las zonas del pie son trabajadas milímetro a milímetro de forma no demasiado rápida.
- La presión del pulgar es dosificada de forma que el dolor que produzca sea tolerable. Si no se produce efecto, no debe sobrepasarse el límite de tolerancia del dolor, por presionar demasiado fuerte, porque entonces se producirá una reacción no deseada.
- La duración de la presión en el mismo lugar varía entre algunos segundos y varios minutos. También en este caso se rige según la tolerancia individual, la cual está en relación con el dolor que surge. La presión nunca debe durar tanto que el dolor sea demasiado fuerte. Lo mejor es realizar el masaje, en breves intervalos continuados, la misma zona durante algunos segundos con presión que aumente y disminuya.

Una vez averiguada la dosificación de la presión en función de la intensidad y duración puede no ser éste indicado otra vez en el próximo tratamiento. Estamos sujetos a modificaciones constantes las cuales deben tenerse en cuenta en la Reflexología Podal. Por ello, es necesario ajustar el masaje al estado individual de cada paciente en cada una de la

aplicaciones. El terapeuta puede, en caso de necesidad, ampliar y mejorar el efecto del masaje mediante técnicas vibratorias y de dilatación, para las cuales intervienen también otros dedos.

Técnica de sedación

Presentamos una técnica especial por su significado para los primeros auxilios en casos de estados agudos de enfermedad (la técnica de sedación). Sedación significa tranquilidad. En la Reflexología Podal en un sentido figurado, se entiende como el alivio de dolores agudos y de otros síntomas mediante una técnica de masaje especial. Se efectúa con el pulgar, a veces también con otro dedo. En un principio se busca la zona de dolor agudo en el pie para la sedación. La intensidad de la presión nuevamente será dosificada de forma que el dolor sea aún soportable, la duración depende de la reacción. Muchas veces el dolor en el órgano cesa después de 10-30 segundos, a veces, sin embargo, tarda 1-2 minutos o incluso más. El alivio claro del dolor o la debilitación de otros síntomas agudos de enfermedad es la señal para finalizar la presión.

Mediante esta técnica de sedación, la cual puede repetirse en caso de necesidad, rápidamente se alivian estados agudos de enfermedad.

El cese de los síntomas sin embargo, no debe siempre interpretarse como curación, sino solamente como un cese de síntomas, tal como se logra por ejemplo también con un analgésico. A pesar de que en ocasiones esta técnica es suficiente para activar las fuerzas de auto curación del cuerpo de tal forma que es capaz de eliminar las causas de la enfermedad por sí sola, no debe confiarse de manera generalizada.

No se puede insistir suficientemente en el peligro de confundir el alivio de síntomas mediante la técnica de sedación con la curación. En el peor de

los casos se esconde una enfermedad seria a través de esta terapia sintomática hasta el punto de que posiblemente ya no sea posible ninguna ayuda efectiva. La técnica de sedación está sobretodo indicada en caso de dolores dentales agudos, de oídos, nerviosos, reumáticos sobre todo en la espalda (como lumbago, ciática, reuma muscular, trastornos de los discos intervertebrales), espasmos dolorosos y cólicos (por ejemplo los de los órganos digestivos). La Medicina Tradicional China conoce puntos de acupuntura y digito presión para el rápido alivio de estados agudos de dolor y enfermedad. Esto demuestra el parentesco entre la Reflexología Podal y el arte curativo chino, los cuales son efectivos a través de la armonización de flujos de energía en el cuerpo. No obstante, dichos puntos no son objeto de esta materia y se los tratara en otros más específicos cuando sea el momento. (Bayers, Dwight C. (2007) Reflexología de los pies. Método ingham original, 2ª Edición, Barcelona, Editorial Océano, S.L.)

Duración del tratamiento

La duración del masaje podal, se rige sobre todo, según las reacciones individuales de cada paciente y naturalmente también según el hecho de si sólo se influye sobre determinadas zonas o si son tratadas todas. Principalmente debe contarse con que la primera visita durará entre 40 y 50 minutos. Este primer contacto sirve principalmente para efectuar la exploración. El fisioterapeuta obtiene de forma general y sobre todo a través del tacto de las zonas reflejas pódales, su primera impresión sobre estado de salud del paciente y detecta las zonas dolorosas.

Más tarde la duración de las visitas dependerá de las reacciones del paciente respecto al tratamiento. Por regla general una aplicación tiene una duración al menos de 20 minutos, la mayoría de las veces entre 20 a

25 minutos. La meta de la visita se ha alcanzado cuando el dolor en las zonas de reflejo, al presionar con el pulgar es claramente inferior o haya desaparecido totalmente. También el número total de sesiones es distinto. A veces son suficientes unas pocas para la curación, en ocasiones (sobre todo en caso de enfermedades crónicas) son necesarias 20 o más sesiones. La curación de una enfermedad es detectada por el terapeuta a través de dos modos distintos:

- En la zona de reflejo podal correspondiente no se produce ninguna reacción dolorosa mediante presión de los dedos.
- Otros métodos, diagnósticos independientes de la Reflexología Podal también posibilitan la curación de la enfermedad.

Si el naturópata y el reflexólogo no son los mismos (por ejemplo, un neurópata, puede dejar a un paciente en manos de un reflexólogo, para el tratamiento de zonas de reflejo), entonces el naturópata es responsable del diagnóstico general con los métodos habituales y el reflexólogo lo es de las zonas de reflejo pódales. (White, A. R., Williamson, J., Hart, A., & Ernst, E. (2000). A blinded investigation into the accuracy of reflexology charts. *Complementary Therapies in Medicine*, 8(3), 166-72)

Desarrollo del tratamiento

El trabajo de zonas reflejas en el pie (sobre todo el primer tacto exploratorio de los pies o el masaje podal completo) debería ser hecho de forma sistemática, esto facilita la aplicación práctica.

En la práctica es preferible trabajar los pies desde las zonas de la cabeza hasta las zonas de glándulas linfáticas. Este sistema, es el que aplican la mayoría de los reflexólogos. Seguidamente se irán reconociendo las otras

zonas de los pies. Las ilustraciones correspondientes facilitan la búsqueda de las zonas en el pie.

La Reflexología Podal siempre se efectúa en los dos pies, no a la vez y tampoco cambiando continuamente de izquierda a derecha (o viceversa). Lo mejor es efectuar el tratamiento separándolo en zonas corporales, por ejemplo, zonas de cabeza, zonas de digestión, etc. o por la correspondiente situación anatómica de los órganos en el cuerpo. No tiene importancia si se comienza en el pie izquierdo o derecho. (Excepciones de esta regla serán explicadas en lo sucesivo.)

Si solamente son tratadas determinadas zonas de reflejo de los órganos en el pie, lo arriba mencionado cuenta de forma figurativa, siempre que se encuentre una zona en los dos pies. En algunos órganos sólo existe una zona en uno de los pies, y la regla principal arriba mencionada pierde su significado. Las zonas del corazón y sus zonas de correspondencia, deberían tratarse siempre con cuidado evitando una presión demasiado fuerte para evitar reacciones negativas.

Primera exploración

Los pies en condiciones normales, debe ser indoloros, elásticos y cálidos. Cualquier alteración de estos parámetros puede manifestar un desequilibrio orgánico.

La primera visita será para confeccionar el gráfico físico actual del paciente, donde aconsejamos el uso de los siguientes cinco pasos.

- 1. Escuchar.

- 2. Examen visual.
- 3. Examen táctil.
- 4. Olor corporal.
- 5. Comentario.

- **Escuchar:** Solicitamos al paciente que nos explique con claridad todos sus síntomas y sensaciones, y nosotros le guiamos para que nos de una visión todo lo más clara posible sobre ellos.

- **Examen visual:** Observamos el color que presenta su piel y cualquier otra alteración en ella como: sudoración excesiva, callos, durezas, heridas, desviaciones estructurales, etc.

- **Examen táctil:** Comprobamos la movilidad de las articulaciones de los dedos y del tobillo, la textura de la piel y seguidamente iremos presionando paulatinamente sobre todas las zonas reflejas para percibir si en alguna de ellas se produce algún tipo de dolor.

- **Olor corporal:** Sentimos a través de nuestro olfato el olor que desprende su cuerpo, sobre todo de los pies, cuanto más fuerte y ácido sea, más sobrecarga de toxinas habrá en su organismo.

- **Comentario:** Comentamos al paciente lo observado en los puntos examinados anteriormente y le resumiremos el resultado de nuestra exploración, durante el examen vamos rellenando su ficha (se adjunta un ejemplo al final del temario), anotando las observaciones más importantes.

La primera impresión

En la terapia de zonas de reflejo se consigue un primer cuadro del estado de salud del paciente por dos vías: por medio del reconocimiento visual y el de reconocimiento al tacto. El examen al tacto se efectúa sistemáticamente desde las zonas de la cabeza hasta las zonas linfáticas, basándose en la descripción del masaje de zonas reflejos del capítulo anterior. La palpación se realiza por medio del toque básico explicado con anterioridad (examen táctil). En la primera palpación debe prestarse atención principalmente a las zonas anormales de reflejos, las cuales son las que al tocarlas originan sensaciones desagradables y dolor acentuado. Esto indica trastornos funcionales o afecciones de los órganos internos correspondientes. Estas zonas de reflejo deberán ser tratadas incondicionalmente en las sesiones sucesivas, y teniendo un especial cuidado en las presiones para no dañar en exceso al paciente.

Con un poco de sensibilidad en el tacto no es raro encontrar en lo profundo del tejido induraciones o tensiones. Todo esto indica igualmente afecciones de los órganos correspondientes a la zona de reflejos.

El resultado de la palpación dice poco o absolutamente nada sobre el tipo de afección existente, únicamente nos indica de forma general, que en un determinado órgano existen alteraciones de tipo energético y fisiológico. Estas pueden haberse producido por motivos muy diversos. Muchas veces se obtienen diagnósticos a partir de zonas reflejos anormales ya antes de la aparición de las primeras molestias notables, porque los trastornos energéticos, en un principio, sólo avisan de las condiciones previas para una enfermedad. En tales casos la Reflexología Podal aún puede ser utilizada como medida preventiva. Mediante la regulación del suministro de energía, se logra muchas veces curar una enfermedad todavía en el estado inicial. Incluso una inclinación heredada o adquirida a sufrir determinadas enfermedades se expresa pronto en detección de zonas de reflejo anormales. También entonces existe la posibilidad de

reducir mediante la Reflexología Podal, la percepción para la enfermedad o incluso eliminar ésta totalmente.

Dolores y otros diagnósticos anormales realizados por el tacto surgen en casos de agotamiento o sobrecarga de determinados órganos o del cuerpo entero, trastornos funcionales psíquicos o nerviosos, estados de desgaste anormales (por ejemplo en las articulaciones), y naturalmente en casos de enfermedades agudas o crónicas.

El diagnóstico realizado por medio del tacto, en caso de enfermedades existentes, debería verificarse a través de otros síntomas clínicos, los cuales indicaran más claramente de qué enfermedad se trata. Zonas de reflejo anormales indicaran el área orgánica en el cual existen trastornos, estos trastornos nos servirán para ampliar el diagnóstico médico alopático. Esto es muy importante sobre todo en el caso de molestias poco claras, cuando tampoco el experto puede decir desde un principio donde existe la enfermedad. El diagnóstico de las zonas del pie le indicara en qué área del cuerpo debe buscar. Esto ahorra mucho tiempo y exploraciones innecesarias. Un papel importante juega también la observación general del pie, ya que cambios anormales en la estructura ósea, piel y tejido indican trastornos de las zonas de reflejo, las cuales se comunican a su vez a nivel reflejo con los órganos correspondientes.

En la disposición de los huesos del pie, muchas veces observamos los siguientes cambios:

- El pie plano influye de forma negativa a nivel reflejo sobre todo en la columna vertebral.
- El pie cavo tiene consecuencias reflejas para los órganos de la respiración, hígado y vesícula biliar, corazón y articulación de los hombros.

- Torsión del dedo gordo del pie hacia el lado del dedo pequeño (Hallux valgus), con carga refleja de la columna vertebral del cuello (cervicales) y de la nuca, así como del tiroides y del corazón.
- Otras deformaciones de los dedos del pie tienen influencia refleja, sobre todo, sobre los órganos de la cabeza, inclusive los dientes.
- Deformaciones óseas en la parte posterior de la estructura ósea de los pies, llevan a nivel reflejo a trastornos de los órganos del abdomen y pelvis, sobre todo del intestino.

En las zonas reflejo de los pies podemos observar en la piel: enrojecimientos, durezas, callos, verrugas, sabañones, etc., los cuales influyen a nivel reflejo sobre los órganos correspondientes.

Inversamente, es posible que tales manifestaciones en la piel hayan sido posibles a causa de trastornos de órganos internos. Naturalmente, deben tratarse también dichas deformaciones cuando se realiza la Reflexología Podal.

En caso de infección por hongos no es posible la terapia de zonas de reflejo en las zonas afectadas a causa del peligro de contaminación antes de ser eliminada.

Finalmente, pueden existir también hinchazones a causa de estancamiento de sangre y linfa en el tejido de los pies en las diversas zonas de reflejo. Muchas veces tienen su origen en el corazón o riñones, pero también otras enfermedades, solamente demostrables con seguridad por parte del experto. Estas requieren una terapia especial.

Para finalizar es recomendable examinar los siguientes detalles:

- Calzado ancho en exceso.
- Calzado estrecho en exceso.
- Suelas demasiado rígidas.
- Tacones demasiado altos.
- Tamaño de número mayor o menor.
- Calzado con suela de goma.
- Uso abusivo de zapatillas deportivas.

Esto puede llevar a irritaciones de determinadas zonas de reflejo, aun cuando allí no puede detectarse ningún diagnóstico visual. Desde el punto de vista de la Reflexología Podal incluso se puede decir que la curación comienza con el calzado. Por esto en todo caso se debe comprobar primeramente su calzado.

Consejos para el tratamiento

Las manos del reflexólogo han de estar en impecables condiciones, sin durezas y las uñas bien recortadas y redondeadas. La amabilidad, atención y sobre todo el amor por los demás deberán ser sus mejores armas para inspirar la confianza necesaria y poder despertar en los pacientes la fe en la recuperación de su salud.

La Reflexología Podal puede ser realizada sobre un sofá, una silla, incluso también sobre el suelo, pero debería ser conveniente realizarla sobre una camilla, debemos tener en cuenta que la comodidad del paciente es lo más importante.

El reflexólogo, adoptará la posición más conveniente para que su paciente se encuentre en una posición relajada, y este debería estar situado en una posición más baja que el. El reflexólogo deberá tener en cuenta la edad de su paciente, la sensibilidad ante la presión de sus dedos y también de que hay que informarle del tipo de terapia que utilizamos.

Algunos pacientes preguntan por la duración del tratamiento, por consiguiente lo más adecuado será informarle, que será él mismo quien determinara la finalización según vayan desapareciendo sus síntomas

El masaje en bebés y niños pequeños será muy ligero, con fricciones suaves y de corta duración. En casos de fiebre ligera, el masaje en las vías linfáticas, puede ayudar a solucionar con más rapidez el problema, unos pocos minutos será suficiente, en especial en los niños menores de 1 año no hay que exceder de los 5 minutos la sesión. En los niños de 8 a 10 años en adelante puede practicarse el masaje sobre todo para regular el sistema nervioso, favorecer el trabajo de las glándulas endocrinas, que en la pubertad sufren una fuerte sobrecarga, masaje para el desarrollo óseo y muscular, y la estimulación de todo el sistema inmunitario. No es aconsejable superar nunca los 10 minutos por tratamiento en cada pie.

En los adultos desde 18 años a 65 años, la sesión debe durar 20 minutos por pie. Con el masaje en los ancianos se puede ayudar en las funciones motoras, la regulación del sistema nervioso, activar en lo posible la capacidad respiratoria (no olvidemos que cuanto más capacidad respiratoria más vida), la función intestinal y del aparato urinario, es muy importante la eliminación diaria de toxinas. El masaje deberá ser especialmente suave y delicado, calibrando según la estructura ósea la posibilidad que exista osteoporosis y de corta duración, sin exceder de 5 a

8 minutos por pie. Hay que tener en cuenta de que al finalizar la cesión se debe cerrar energéticamente la misma.

Secuencia de tratamiento

Higiene y limpieza de los pies:

- Con un trozo de algodón impregnado de alcohol o agua oxigenada recorreremos toda la extensión de la planta del pie, principalmente entre los dedos. Esto es necesario para protegernos y no contagiarnos de hongos.

Movilizaciones del tobillo y del pie:

- Tobillo: circunducción derecha e izquierda, flexión y extensión.
- Dedos del los pies: circunducción derecha, izquierda y estiramiento de cada uno de los dedos, se empieza por el meñique y se termina en el dedo gordo del pie.
- Dorso del pie: flexión y extensión de todos los huesos del pie.

Aplicación de producto:

Cubrimos toda la extensión de los pies con Aceite de Masaje, (con efecto estimulante de la circulación y linfática), varias gotas de Aceite de Masaje Vitae 1, (aconsejo 7 gotas por pie, aceite con efecto relajante), y Crema de Masaje 10, (con efecto analgésico y antiinflamatorio).

Estos productos, además de otros, han sido diseñados por Vitae Estudios, con el objetivo de ayudar como complemento a la efectividad de los tratamientos con la Reflexología Podal y las Terapias Manuales.

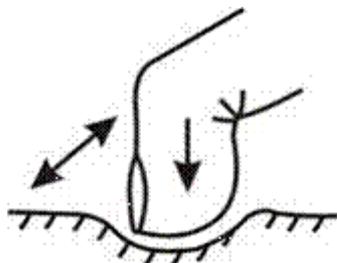
Presiones:

Existen varias consideraciones de cómo deben de ser las presiones fundamentales en un masaje reflejo.

- La presión nunca ha de resultar insoportable para el paciente.
- La parte tratada, ha de estar apoyada desde la posición contraria a la presión ejercida.
- La duración de la presión para ser efectiva a de ser de 7 a 12 segundos.
- La presión debe ser ejercida con el impulso del cuerpo del terapeuta y no por esfuerzo muscular, de este modo, siempre será constante y progresiva, de menos a más.
- La presión siempre será firme.
- La presión ha de ejercerse en un ángulo de 90° en relación a la parte tratada.
- Una forma de familiarizarse con las distintas presiones consiste en practicar en una balanza de baño. Presionar sobre la balanza con el dedo pulgar hasta conseguir que marque 3 kilos.

Presión directa:

Grafico 16



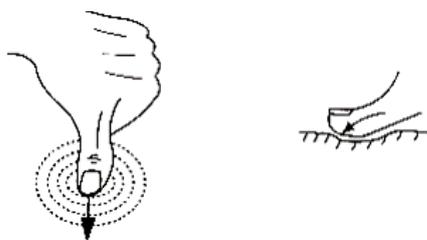
Fuente: Reflexología Podal

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

Presión circular sedante:

Se presiona con el pulgar, siendo la presión siempre soportable por el paciente. Partiendo de un punto central de la zona a tratar, se irá realizando un masaje de giros (en el sentido contrario a las agujas del reloj), ampliando progresivamente el círculo de rotación.

Grafico N.- 17



Fuente: salud.bioetica.org

Presión circular estimulante:

Es semejante a la presión circular sedante, con la diferencia de comenzar a presionar desde la periferia avanzando hacia el punto central (igual al sentido de las agujas del reloj).

El masaje:

Nunca hemos de olvidar que la superficie refleja es proporcional al tamaño de la glándula u órgano correspondiente que estamos trabajando.

Grafico N.- 18



Fuente: Reflexología Podal

Reacciones al tratamiento (II)

La Reflexología Podal no actúa como un medicamento químico, (que quizá pueda suprimir los síntomas, pero no influye sobre las causas y por lo tanto no ataja la raíz del problema), sino que ayuda a recuperarse de las enfermedades, mediante una correcta estimulación del sistema inmunológico.

La Reflexología Podal proporciona al organismo la posibilidad de superar la causa de la enfermedad a través de sus propias defensas. En primer lugar, esta reacción consiste en una normalización de la relación del cuerpo físico con el cuerpo energético, cuyo desequilibrio ha podido influir en algunos casos, incluso a crear una enfermedad.

Al igual que con en el resto de las Terapias Naturales, también con la Reflexología Podal conocemos el empeoramiento primario. No aparece en todas las personas; sin embargo, el empeoramiento temporal debe valorarse como el hecho de que el organismo comienza a luchar contra la enfermedad a través de sus propios recursos.

También en enfermedades crónicas surge muchas veces un empeoramiento temporal, ya que el proceso patológico antiguo contra el cual las defensas hasta ahora han sido impotentes en un principio entra en un estado agudo, en el cual entonces las regulaciones de auto curación pueden volver a ser efectivas.

Pueden surgir reacciones durante y después de la aplicación de la Reflexología Podal y durante el intervalo de tiempo entre dos sesiones. Son importantes para el sucesivo desarrollo de la terapia.

Reacciones agudas durante el masaje.

Dolores durante la realización del masaje en las plantas del pie, son las reacciones más corrientes, claras y explícitas. Normalmente el masaje no produce dolores. Solamente el masaje produce dolores cuando existen trastornos en determinadas zonas, es como señal reflejo de modificaciones funcionales o enfermedades de los correspondientes órganos internos. El terapeuta depende de la observación de las reacciones del paciente, las cuales no deben ser silenciadas. Puede manifestarse con suspiros cortos, retirada súbita del pie, cambios de la expresión de la cara, un grito corto o una risa. Las zonas sobre las cuales es producida una de estas reacciones, deben ser tratadas sin falta en la sucesiva terapia, salvo en el caso de que sean tratadas de todas formas todas las zonas del pie.

Por muy desagradables que sean las reacciones agudas de dolor, no deben ser evitadas mediante un masaje demasiado suave, porque si no se llega a un diagnóstico fiable, no se logran efectos suficientes. La maniobra de masaje, sin embargo, debería ser dosificada de tal forma que las reacciones de dolor sean tolerables.

En ocasiones el dolor que surge en una zona de reflejo es tan fuerte que puede enmascarar dolores en otras zonas, o sea falsificar el diagnóstico. Se asegura el diagnóstico mediante los síntomas de enfermedad. Sin embargo, no siempre deben existir éstos, ya que la terapia de zonas de reflejo también puede demostrar la existencia de estados previos a enfermedades que aun no pueden producir ninguna clase de síntomas.

La falta de molestias entonces no indica que el resultado diagnóstico del primer tacto de las zonas del pie sea equivocado. Aparte de las explícitas reacciones dolorosas, la Reflexología Podal también produce otras

reacciones que proporcionan detalles sobre sus efectos. A ellas pertenecen sobre todo:

- Secreción masiva de sudor en las manos, pies, otras áreas del cuerpo o en el cuerpo entero, la cual se observa sobre todo en personas debilitadas con trastornos del sistema nervioso.
- Un sentimiento generalizado de frío que comienza mayoritariamente en los miembros inferiores y puede prolongarse hasta el tórax; se produce generalmente en el caso de sobre dosificación del masaje (mayoritariamente a causa de una presión demasiado fuerte), ya que a causa de ello se llega a una hiperreacción de los vasos sanguíneos acompañado de una falta de circulación de sangre en la piel.
- Efectos secundarios serios aparecen en pocas ocasiones; a ellos pertenecen espasmos musculares en determinadas zonas del cuerpo o en el cuerpo entero, etc.

De ninguna manera debe seguirse inmediatamente con el tratamiento tras tales reacciones agudas, solo en cuanto surja una mejora. Un masaje de caricia suave en los dos pies puede acelerar la recuperación. El terapeuta tiene la posibilidad de influir de manera explícita sobre las molestias a través de determinadas zonas de reflejo. Mediante respiración profunda y tranquila, en la mayoría de los casos el sistema cardiaco y circulatorio vuelve pronto a armonizarse.

Reacciones después y entre los tratamientos

Después de un tratamiento de Reflexología Podal, en algunas ocasiones aparecen reacciones negativas, las cuales normalmente llegan a ser

consideradas como deseables, pues ello nos indica que ha habido una reacción, y esa reacción puede ser señal de que a surtido efecto el tratamiento y en parte nos indicará la pauta a seguir en el siguiente tratamiento. El terapeuta deberá advertir al paciente que le debe avisar de estas reacciones antes del comienzo del próximo tratamiento.

Reacciones típicas y muy habituales, son:

- Cambios en las heces y la orina a causa de un aumento de eliminación de sustancias tóxicas y residuales a través del intestino y riñones: la Reflexología Podal estimula fuertemente estos "emuntorios" y produce un aumento en las flatulencias y la eliminación de heces, (la mayoría de las veces mal olientes), así como orina turbia y de fuerte olor.
- También se produce aumento de eliminación a través de la piel, ya que es uno de los "emuntorios" principales del organismo.
- En la piel, al restablecer la circulación de la sangre pueden aparecer: eccemas, pequeñas gotitas de pus, forúnculos, etc. Las glándulas sudoríparas producen una mayor cantidad de sudor, el cual a causa de la eliminación de más sustancias tóxicas y residuos puede ser maloliente.
- En la vagina también se puede producir un aumento de la cantidad de flujo y la acidez, lo que puede provocar irritaciones en zonas adyacentes. - En la nariz, laringe y bronquios también se puede producir un aumento en la secreción de las mucosidades, similar a las que se sienten en un resfriado común.
- En ocasiones, tras la Reflexología Podal puede aumentar la temperatura corporal. La fiebre es la primera defensa del cuerpo, no se tiene que considerar como valor de enfermedad, sino que es una reacción positiva de inicio de la curación.

- A veces se manifiestan síntomas de enfermedades crónicas (como el reuma) o brotes de inflamación (sobre todo en las raíces dentales, amígdalas y cavidades nasales laterales).
- También puede producir reacciones psíquicas ya que actúa dentro del área psíquico- cerebral y también aquí logra reacciones curativas.
- A veces pueden aparecer sensaciones de malestar general, dolores de cabeza y incluso alguna sensación de mareos. Todos estos síntomas pueden ser producidos por un tratamiento demasiado intensivo.

Estas reacciones normalmente deberán ser consideradas como normales, las cuales corresponden a un empeoramiento temporal del estado general, tras el masaje. Algunas de las reacciones pueden llegar a ser muy desagradables, pero sin embargo, son imprescindibles para el inicio de la recuperación de la salud.

No siempre deben aparecer reacciones desagradables, también existen reacciones agradables. Muchas personas se dan cuenta tras la Reflexología Podal de que se vuelven más tranquilas y más relajadas, duermen mejor y su capacidad de rendimiento psíquico físico va aumentando de forma ostensible.

En ocasiones el sueño puede ser trastornado temporalmente a causa del efecto del tratamiento, pero esto no suele durar mucho tiempo.

Hay que informar al paciente (aspecto muy importante) de estas manifestaciones negativas para que no abandone el tratamiento.

Indicaciones

Las zonas reflejo pódales representan un esquema reducido del cuerpo completo, de sus órganos y vísceras. Prácticamente todos los órganos y vísceras están en relación con zonas de reflejo dérmicas, esto hace que en una zona reducida del organismo podamos lograr un tratamiento completo (holístico) sobre todo el organismo.

Como complemento al efecto general de la Reflexología Podal, se produce una estimulación de las defensas del organismo y se favorece la eliminación de residuos y sustancias tóxicas. Con la práctica de la Reflexología Podal, disponemos de un medio de curación natural con campos de aplicación múltiples e indicaciones curativas.

La Reflexología Podal puede tratar por si misma o como apoyo de otros métodos de terapia, bastantes de los trastornos de la salud. Este espectro de aplicación sorprendentemente amplia se explica por el hecho de que la terapia no es efectiva sólo localmente contra determinados trastornos funcionales corporales, físico o psíquicos, sino que actúa de forma general sobre todo el organismo y muchas veces incluso influye sobre el cuerpo mental.

Normalmente se produce una estimulación natural de las defensas del organismo, que potencian los mecanismos de auto curación (cuerpo físico y cuerpo mental) con la normalización de todas las funciones corporales trastornadas y su armonización. Con este efecto la Reflexología Podal cumple con dos exigencias fundamentales de cualquier terapia naturista:

- ✓ Actúa de forma general sobre: cuerpo, mente y estado de ánimo, una condición indispensable, ya que las enfermedades no deben

entenderse aisladamente como trastornos locales, pues el hombre siempre está enfermo como un todo, y por ello también debe ser tratado como un todo.

- ✓ Para la recuperación de la salud, a Reflexología Podal se sirve del "médico interno", es decir de las fuerzas de "auto curación" natural del organismo. A través de la estimulación de estos procesos de regulación naturales, las causas de las enfermedades (no sólo los síntomas) son eliminados y esto es la condición fundamental para cualquier curación completa. Es muy recomendable andar cada día descalzos por zonas de tierra o césped, alrededor de 15 a 20 minutos, procurando que dichas zonas no estén "machacadas" por el hombre y que no estén contaminadas por excrementos de animales.

La dieta diaria deberá ser lo más natural posible, la que aconsejo es la dieta LACTO – OVO – VEGETARIANA.

Contraindicaciones

No existe ningún medio de curación que esté indicado para todos los problemas físicos del ser humano, incluso a veces cualquier método de usemos como tratamiento puede ser, en según qué casos, contraindicado o incluso prohibido.

Esta regla también cuenta para la Reflexología Podal, para la cual sin embargo debe observarse que, siendo realizada por un profesional de las Terapias Naturales bien formado, en pocos casos habrá contraindicaciones. La Reflexología Podal está contraindicada o prohibida en los siguientes casos:

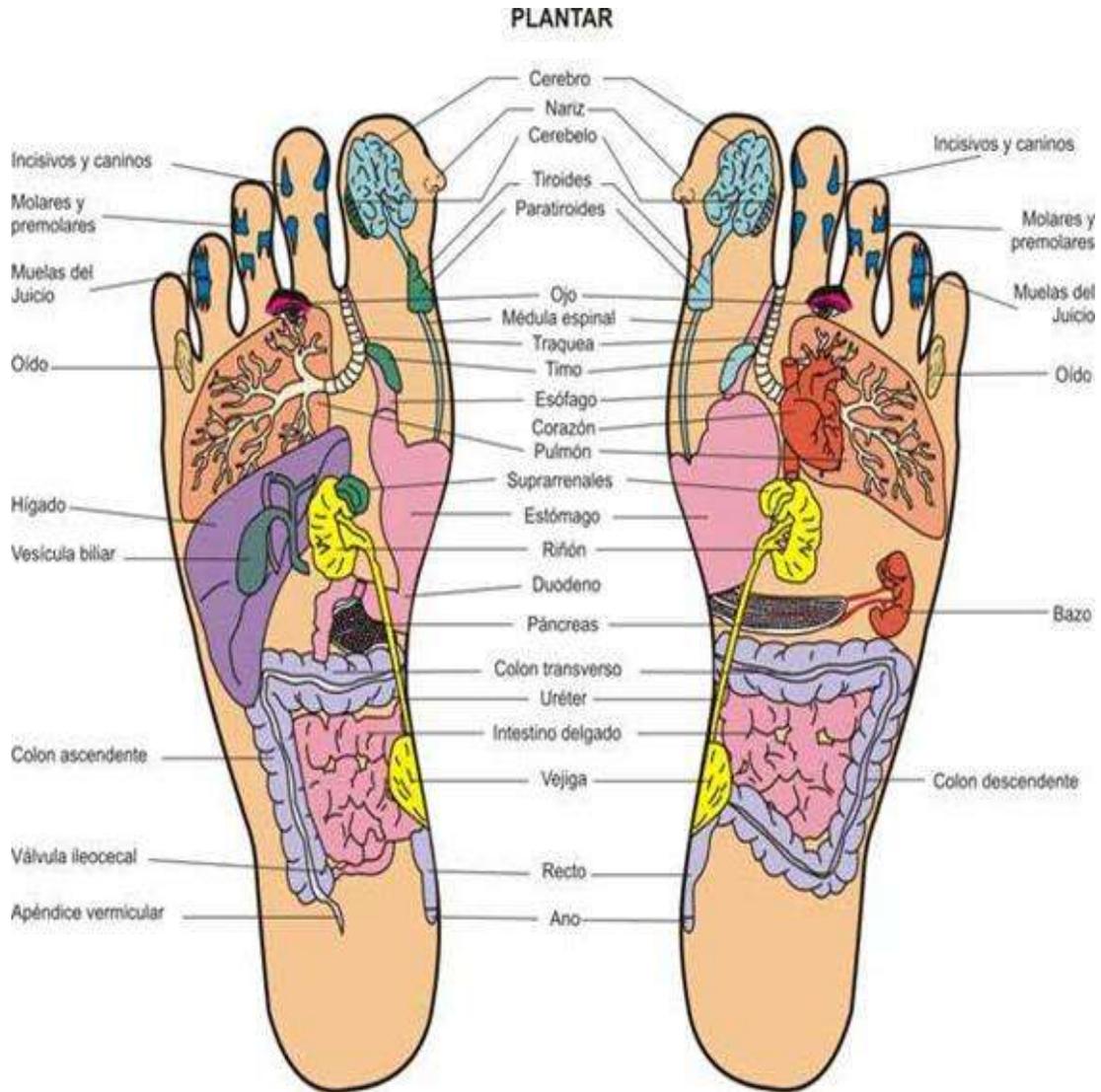
- En todas las enfermedades agudas o crónicas, de las cuales el terapeuta no sea capaz de tener un conocimiento veraz del diagnóstico.
- En todas las patologías crónicas, que estén bajo el control del profesional de la medicina alopática.
- Cuando se está realizando la digestión, es conveniente esperar como mínimo 4 horas, si no pudiese ser, (no debemos actuar en las zonas reflejo del Aparato Digestivo).
- En el periodo de la menstruación en la mujer, debemos de tener la precaución de no actuar sobre las zonas reflejo del Aparato Genital.
- Durante el embarazo, (sobre todo en el caso de peligro de abortos involuntarios o prematuros) y en embarazadas que en el pasado ya hayan sufrido un aborto involuntario o parto prematuro.
- En todas las enfermedades que cursan con un estado febril elevado, dolores fuertes, espasmos, hemorragias: en estos casos, solamente deberá ser utilizada para los primeros auxilios (sobre todo para aliviar los dolores).
- En pacientes con cáncer, sobre todo cuando existe el peligro de que tumores adjuntos con metástasis puedan ser transmitidos a otras partes del organismo.
- En la época de la pubertad, se deberá tener cuidado de no actuar sobre las glándulas sexuales, no es conveniente crear una excitación que pueda llevar a un desequilibrio.
- En casos de diabetes, si se inyecta insulina, se ha de llevar control de análisis de glucosa, (siempre bajo control médico).
- En casos de personas débiles, edad avanzada, y pacientes que acaban de superar una enfermedad o intervención quirúrgica grave.

- En caso de hongos, heridas, llagas, o cualquier tipo de erupción deberemos de tener la precaución de no efectuar masaje hasta su curación.
- En caso de callosidades, no presionaremos hasta que se hayan eliminado; la presión sobre estas zonas, son muy dolorosas, por estar las zonas reflejo insensibilizadas.
- En casos de infecciones por hongos (pie de atleta), a veces acompañadas de fuertes picores que comienzan mayoritariamente entre los dedos del pie que pueden extenderse a las uñas de los dedos y a otras de sus áreas. Son perjudiciales, el uso de calcetines y zapatos que fomentan la secreción de sudor, y las visitas regulares a piscinas y saunas populares.
- En enfermedades infecciosas con fiebre, hay que diferenciar la temperatura corporal en patologías leves (por ejemplo la gripe) y en patologías más graves con fiebre elevada. En el primero de los casos, puede tratarse mediante la Reflexología Podal, sin embargo, en patologías graves la Reflexología Podal no estará indicada.
- En inflamación de venas, ganglios y vasos linfáticos, no se debería emplear la Reflexología Podal.

Mapas Reflexología Podal

A continuación voy a exponer una serie de mapas de puntos de Reflexología Podal, tanto general, como de órganos, sistemas.

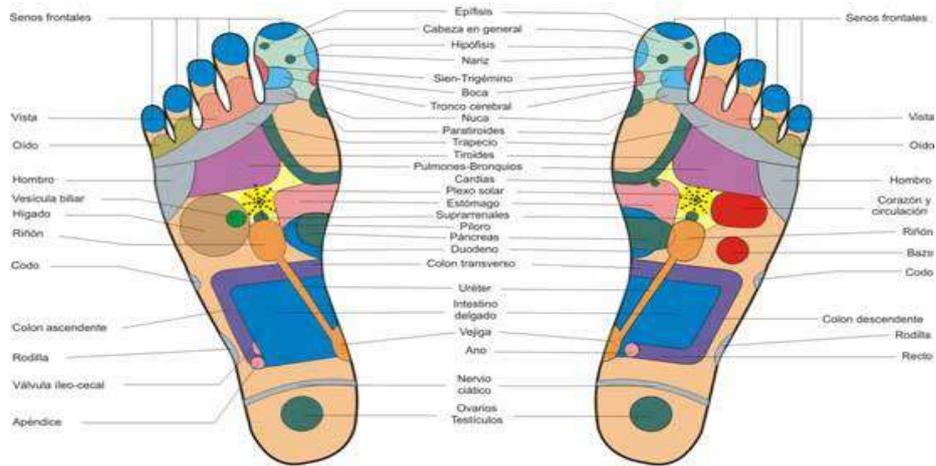
Grafico N° 19 ORGANOS DEL CUERPO HUMANO



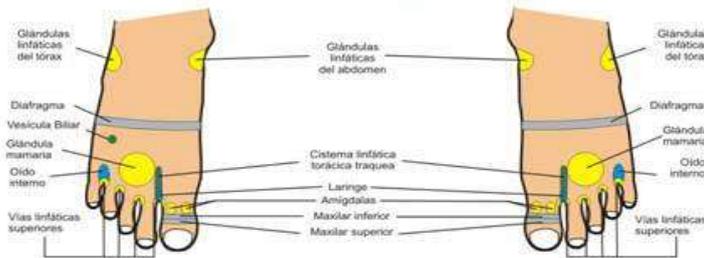
Fuente: e-deaprendizaje.com

Grafico Nº 20 SISTEMA ENDOCRINO

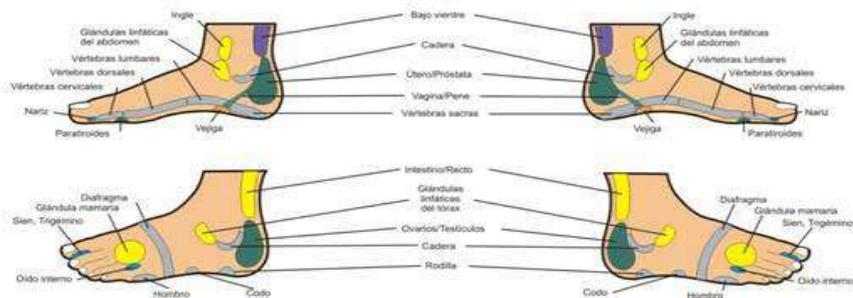
PLANTAR



DORSAL



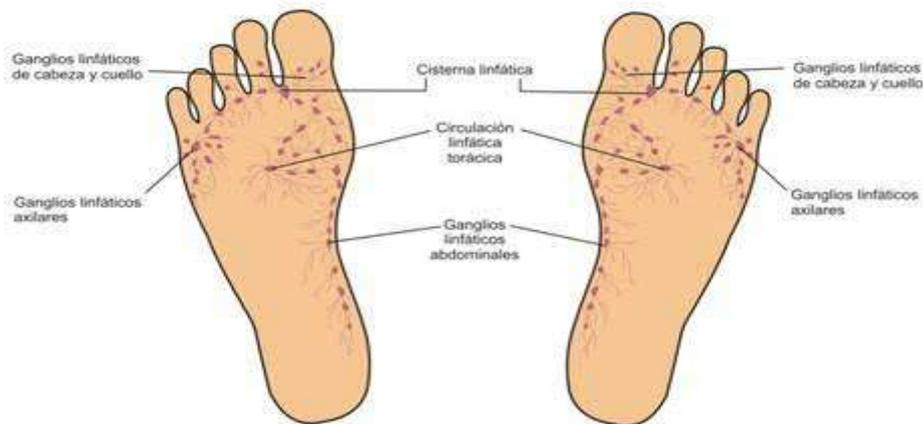
LATERAL



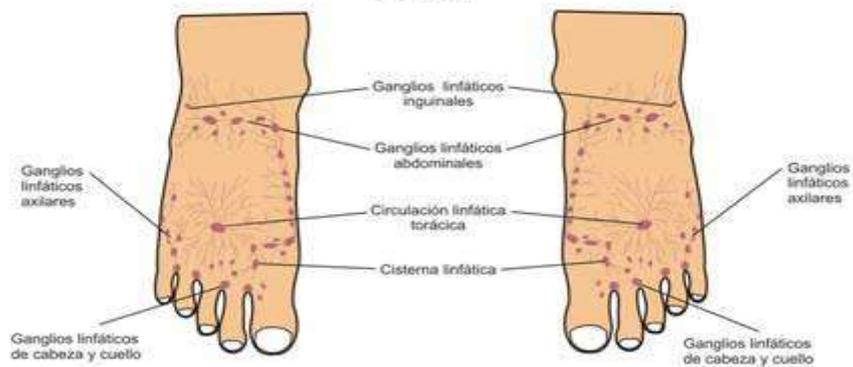
Fuente: solosoyhumano.blogspot.com

Grafico N° 21 SISTEMA LINFATICO

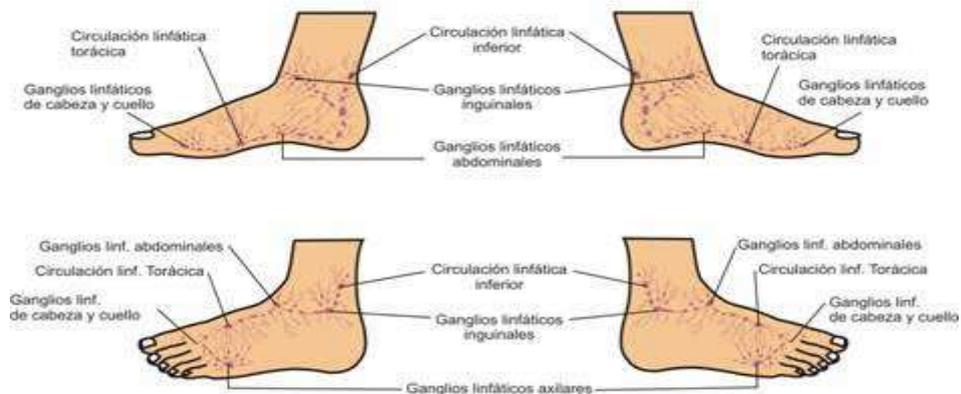
PLANTAR



DORSAL



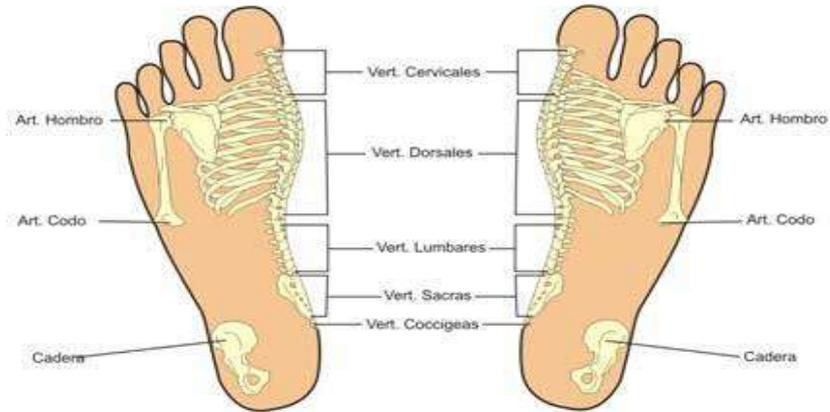
LATERAL



Fuente: solosoyhumano.blogspot.com

Grafico Nº 22 SISTEMA OSEO

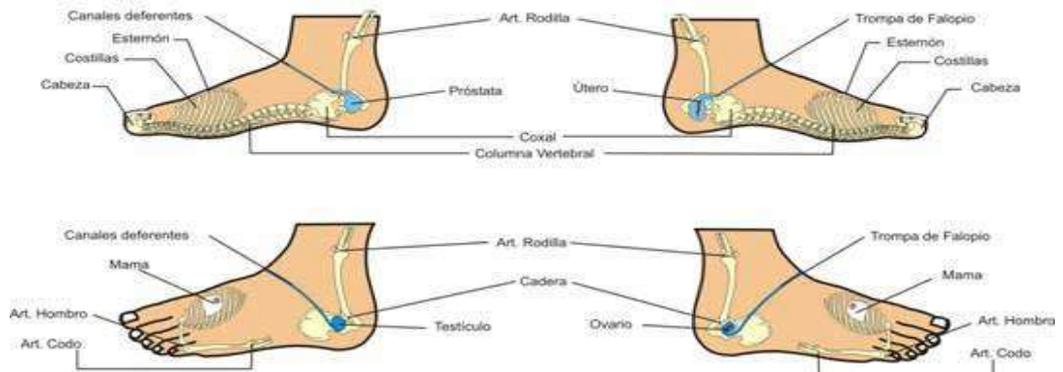
PLANTAR



DORSAL

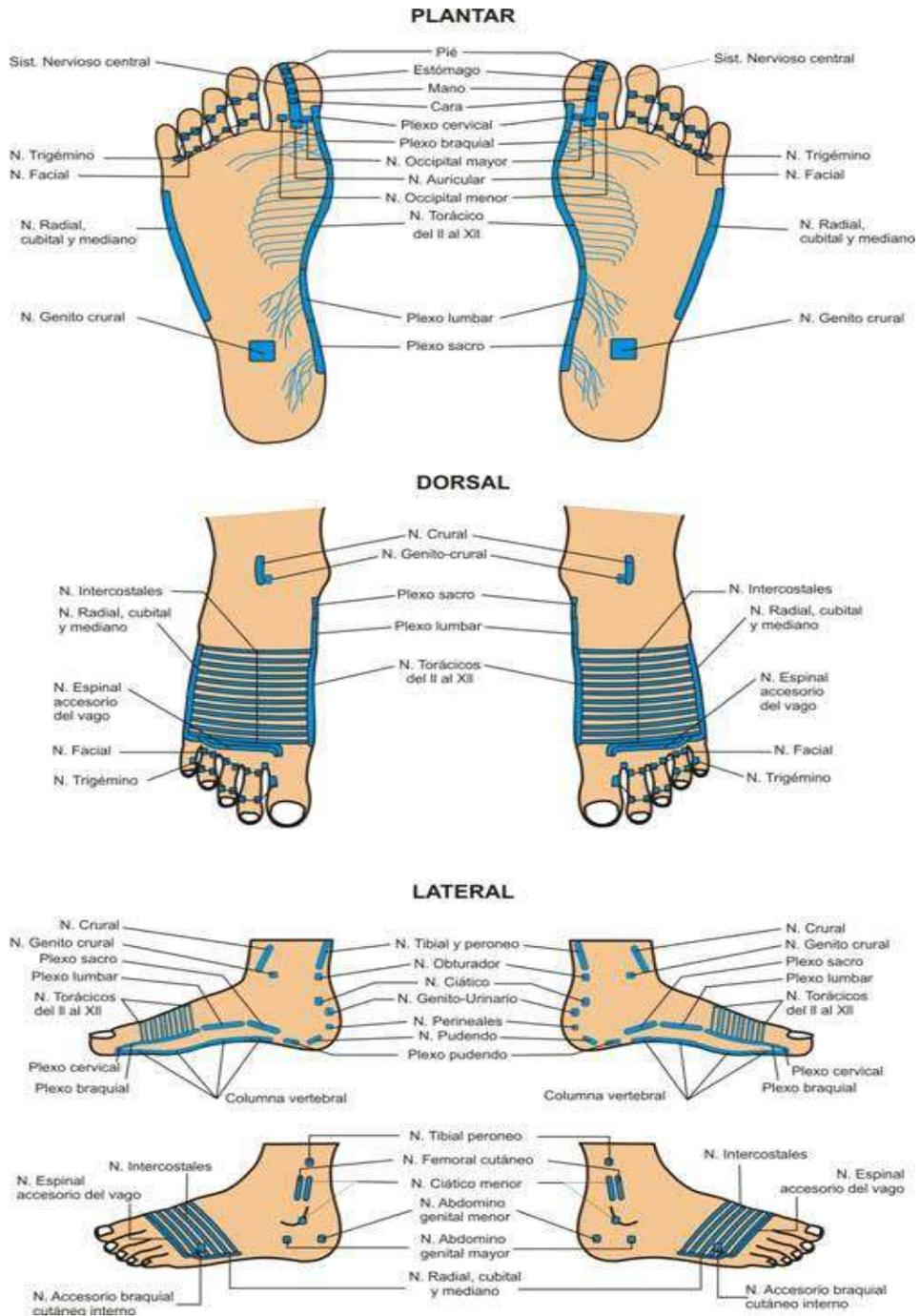


LATERAL



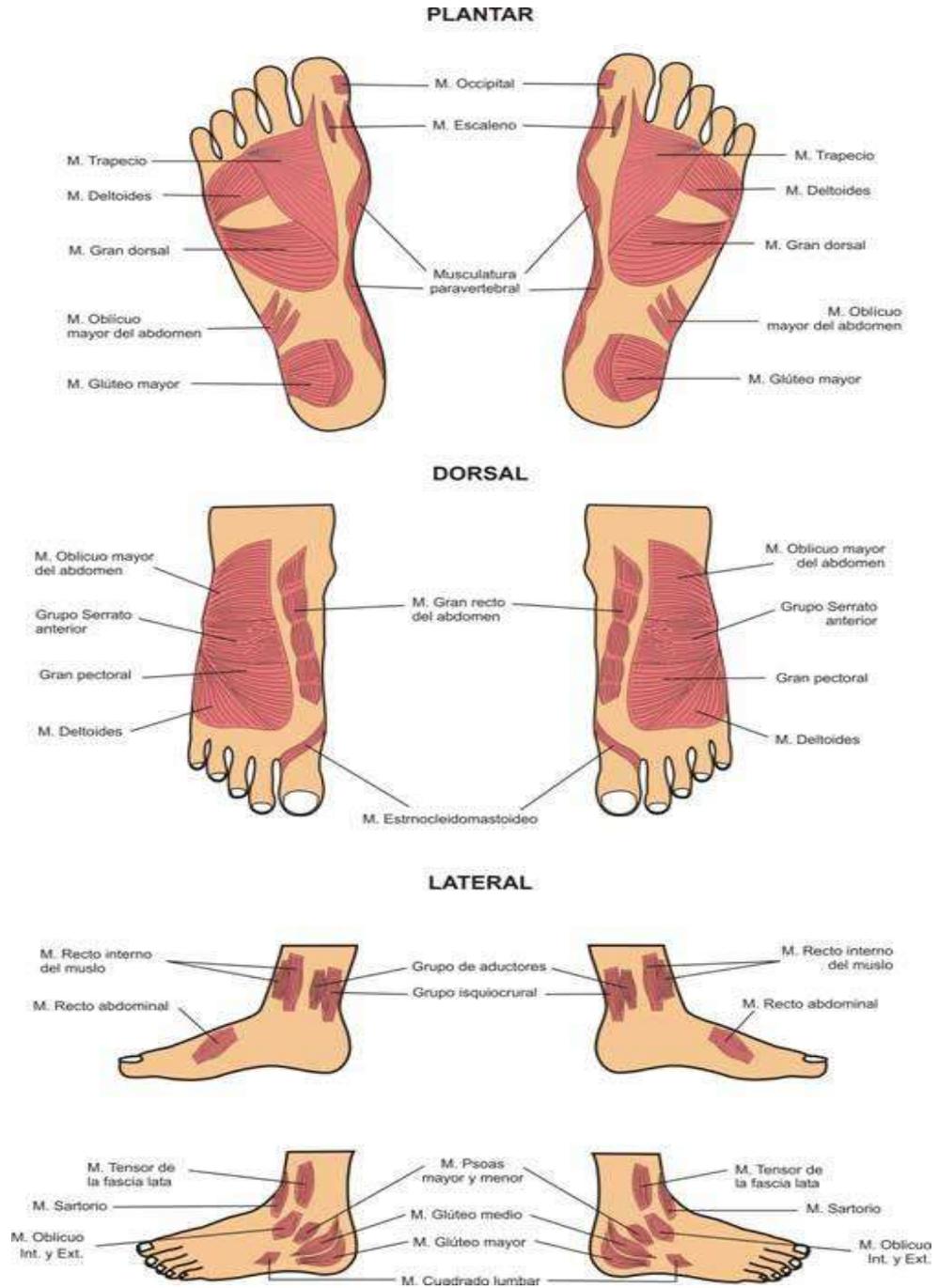
Fuente: solosoyhumano.blogspot.com

Grafico Nº 23 SISTEMA NERVIOSO



Fuente: solosoyhumano.blogspot.com

Grafico N° 24 SISTEMA MUSCULAR



Fuente: Reflexología en Adrogué - Almirante Brown

Como toda terapia complementaria se basa en todos los aspectos del ser o sea no sólo en su plano físico aliviando el dolor sino en el energético brindando una mejor canalización de la energía y en los aspectos emocionales y mentales, es decir tratando al ser como una integridad.

La técnica reflexológica se realiza con muchos otros complementos además del masaje, se trabaja con digito presión, con rodillos de madera, con máquina vibradora y también con otros componentes alternativos como aroma terapia con esencias o cremas y con colores en cromoterapia, o con flores de Bach si fuera necesario.

Cuando una persona está en Desequilibrio, es por la desarmonía de los electrones que existen en su cuerpo. En toda terapia hay que buscar el reequilibrio en el campo de electrones, debido al cambio que hay en clima, humedad, temperatura, sonido, luz.

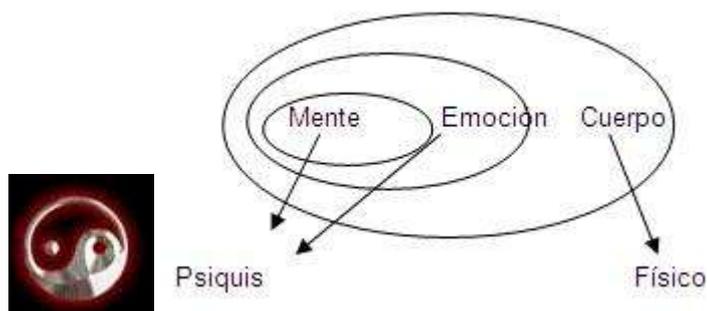
Nuestros 5 sentidos captan al ser humano en un rango energético de 300 Hz a 700 Hz, o mejor dicho 16 db a 16000db. Todo en el universo es energía, y esa energía no es tangible ósea no se toca, ni se ve. El universo Físico tiene barreras que le dan la forma al objeto.

La reflexología es una técnica que trabaja a partir de puntos reflejos.

Esta técnica sostiene que todos nuestros sistemas con los órganos involucrados en ellos, tienen en el pie un punto que los representa. La reflexología apunta a equilibrar el funcionamiento de cada órgano y por lo tanto de cada sistema, dando por entendido que el correcto funcionamiento de los sistemas hacen al estado de salud, siendo la

enfermedad una desarmonía en alguno de los mencionados sistemas. El trabajo puede ser sólo en los pies lo que se llamará reflexología Podal, existe también en las manos o en todo el cuerpo, trabajando todos los puntos involucrados.

Grafico No.- 25



Fuente: Reflexología en Adrogué - Almirante Brown

También existe una técnica muy buena que veremos en estos pequeños apuntes el Masaje Su-Jok, el mismo que es cuando el camino de la curación del cuerpo y el alma pasan, obligatoriamente, por la estimulación de las manos y los pies. Esta novedosa terapia combina la acupuntura con la presión digital y el empleo de imanes y semillas logrando reequilibrar nuestro organismo en poco tiempo. Hay que recordar que esta técnica es de origen Coreano.

Las Partes del Pie

Los Dedos.- Representan cabeza y al plano mental provocando inspiración, capacidad de proyectar, planificar, comunicación, observación y provoca confort.

Cuando se presentan desequilibrios en esta zona provocan en el paciente:

- Obsesiones

- Dificultad en la comunicación
- Mala atención o memoria
- Exceso de control o descontrol en lo personal o interpersonal

Resultados luego de la estimulación de esta zona:

- Fluidez y equilibrio en el pensamiento y comunicación
- Desarrollo de imaginación y de creatividad

Colchón Metatarsiano.- Representa la zona del tórax, pecho, espalda, y brazos. Es el área del impulso en la acción. Producen la capacidad de accionar; dar y recibir de todos los planos; metas que desea alcanzar.

Cuando se presentan desequilibrios en esta zona provocan en el paciente:

- Impulsos desmedidos
- Sentimientos de culpa
- Angustia
- Dificultad para reconocer o expresar los afectos
- Desconexión con el deseo
- Sensación de sobrecarga o agobio
- Impedimento en el acto de dar o recibir (material o sentimental)

Resultados luego de la estimulación de esta zona:

- Aumento en la acción hacia metas
- Entusiasmo para la vida
- Reconocer los propios deseos
- Expresión de los afectos

Bóveda Plantar o Istmo.- Representa la zona del abdomen, y es donde se localizan las emociones, ya que es la zona emocional por excelencia. Procesos de adaptación, transformación y asimilación.

Cuando se presentan desequilibrios en esta zona provocan en el paciente:

- Falta de fluidez y movimiento en la vida
- Estancamiento
- Desborde emocional
- Hipersensibilidad, dependencia o adicciones

Resultados luego de la estimulación de esta zona:

- Estimula la estimulación en general
- Estimula movimientos, fluidez, y adaptación

Talón.- Representa el área pélvica y las piernas, es una zona instintiva, por lo tanto sus capacidades son las necesidades vitales básicas, alimentación, techo, empleo, familia, cuidar y proteger, despegar, entrega, cambios, placer.

Cuando se presentan desequilibrios en esta zona provocan en el paciente:

- Apego a lo material o espiritual (apego tóxico)
- Dificultad para los cambios
- Problemas sexuales
- Dificultad para concretar proyectos
- Sensación de falta de rumbo, sostén o estabilidad
- Problemas de necesidades básicas

Resultados luego de la estimulación de esta zona:

- Resalta la importancia en los aspectos básicos de:
- Supervivencia
- Sexo
- Alimentación
- Casa
- Familia

El proceso de aceleración, descenso, y stop se lo conoce como:
REGULACION.

El Pie

Características humanas en el pie derecho YANG:

Tipología del paciente por la forma del pie

TIPOLOGIA	MENTAL	IMPULSIVO	EMOSIONAL	INSTINTIVO
PIES	LARGOS Y ANCHOS	FORMA DE TRIANGULO INVERTIDO	REGULAR EN TODAS LAS ZONAS	ANCHO Y CONSISTENTE CON FORMA CUADRADO.
DEDOS	LARGOS Y FINOS	MEDIANO GROSOR	MEDIANOS	CORTOS Y GRUESOS
COLCHON METATARSIANO	POCO CONSISTENTE	MUY ANCHO	MEDIO CARNOSO	APENAS MAS ANCHO QUE TALON
BOBEDA	LARGA	PEQUEÑA	MUY AMPLIA	MEDIANA
ISTMO	ANGOSTO	ANCHO	ANGOSTO	MEDIANO
TALON	PEQUEÑO	PEQ. o ¼ MEDIANO	MEDIANO	ANCHO Y TUCO
TEMPERATURA	FRIALDAD	CALIDEZ	FRESCO	FRIO
COLOR	PALIDO	ROSADO	ROSADO	AMARILLENTO o MORADO

CARÁCTER DEL PACIENTE POR EL TIPO DE PIE

MENTAL.- Nutrido, mental, e intelectualmente capaz para generar proyectos. Son Creativos, piensan antes de actuar. No son muy cariñosos más bien fríos y despegados a los familiares. Suelen ser pesimistas e indecisos.

IMPULSIVO.- Entusiastas, ansiosos, don de solvencia a su ego, sociables, dominantes, suelen emanar mucha energía, y luego se deprimen, se preocupan mucho por su imagen y estado social.

EMOCIONAL.- Actúan por lo que le dictan sus emociones. Hacen cosas por y para otros, son empáticos, pueden ser dependientes de otros, o ser adictos. Se compenetran con los problemas de la gente. Inclínación hacia el arte y la terapéutica.

INSTINTIVO.- Actúan priorizando las necesidades básicas de vida. Dan y necesitan sostén y seguridad. Son poco emotivos perseverantes, pacientes y ordenados, pero con poca capacidad ejecutiva. Delimitan claramente su territorio, son conservadores y materialistas. Tienen alto sentido del deber y responsabilidad. Dan amistad sólida y confiable. Son estables y sin contradicciones.

SEMIOLOGÍA CLINICA

En Medicina, la Semiología clínica, es el estudio de síndromes y síntomas físicos, cómo buscarlos (semiotecnica), como reunirlos en síndromes y cómo interpretarlos (clínica semiológica).

Método Clínico.- Se refiere a los procedimientos desarrollados para la obtención de los datos, (fundamentalmente el interrogatorio y el examen físico del paciente).

La semiología constituye el pilar fundamental de la medicina clínica. Es un arte y una ciencia. Presenta un método de ordenamiento de los conocimientos (método clínico) y un objetivo que es el diagnóstico de los problemas de salud. Parte de observaciones simples y construye conocimientos de complejidad creciente.

Al ser una ciencia humanista, aplica una mirada biológica, psicológica y social de los problemas y se apoya en el vínculo médico-paciente, o relación médico-paciente (Empatía). Más aún, bien desarrollada, esta disciplina permite al médico no sólo establecer un diagnóstico, sino tener una apreciación pronóstica y plantear las líneas generales del tratamiento.

En síntesis la semiología en medicina es lenguaje y metodología de pensamiento. El contexto de su aplicación es la consulta médica.

Empatía.- Es una destreza básica de la comunicación interpersonal, ella permite un entendimiento sólido entre dos personas. La empatía es fundamental para comprender en profundidad el mensaje del otro y así establecer un dialogo. Esta habilidad de inferir los pensamientos y sentimientos de otros, genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.

Cada vez que nos acercamos a las personas esperamos atención y comprensión, dando por hecho que seremos tratados con delicadeza y respeto. Pero, ¿cuántas veces procuramos tratar a los demás de la misma forma?

La empatía entonces, es el esfuerzo que realizamos para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento determinado.

2.2.6 DOLOR LUMBAR

Lumbalgia.

Es el dolor que se produce en la región inferior de la espalda. Esta región inferior o lumbar se compone de 5 vértebras con sus discos, raíces nerviosas, músculos y ligamentos. Las vértebras de esta región son las más grandes y soportan un mayor peso.

¿Cuáles son las causas?

Las causas de dolor lumbar son múltiples, la artrosis es de las más frecuentes, pero hay otras como hernias discales, pinzamientos de raíces nerviosas, inflamaciones y espasmo muscular, desgarros de los músculos o ligamentos, la osteoporosis, un embarazo. En muchas ocasiones no es posible saber la causa exacta y hablamos de Lumbalgia inespecífica.

¿Quién tiene riesgo de padecer Lumbalgia?

Aquellas personas con inactividad física prolongada o una mala forma física, trabajos que supongan sobrecargar la zona lumbar (sobre todo, vibraciones y levantamiento manual de cargas) periodos largos sentado o de pie, la tensión emocional, estilo y hábitos de vida: sedentarismo, tabaco, obesidad aumentan el riesgo de sufrir lumbalgia.

¿Cómo se diagnostica el lumbago?

El diagnóstico del lumbago no ofrece ninguna dificultad. Los síntomas en la mayoría de los casos son lo suficientemente claros, como para que el

médico haga el diagnóstico tras unas sencillas preguntas y una exploración física rutinaria. Un examen médico cuidadoso probablemente no indicará la causa exacta de su lumbalgia, aunque sí descartará cualquier problema médico grave.

¿Cómo se trata el lumbago?

El tratamiento del lumbago es sencillo solo requiere: Reposo, el menor tiempo posible (si es posible evitar la cama ya que debilita la musculatura). Analgésicos como paracetamol o aspirina a dosis bajas, o antiinflamatorios según la intensidad del dolor. Estas medidas pueden completarse con relajantes musculares y calor local. Una vez pasado el episodio agudo de dolor, es conveniente hacer ejercicios para mejorar la musculatura lumbar.

¿Cuánto tiempo dura la Lumbalgia?

Por norma general se puede afirmar que en el plazo de 3 a 7 días, el paciente se encuentra totalmente restablecido. Una vez pasada la fase aguda del primer y segundo día, es recomendable comenzar a realizar determinados ejercicios.

¿Qué puedo hacer para que no me repita la Lumbalgia?

Más de la mitad de las personas que se recuperan de un episodio de Lumbalgia aguda volverán a sufrir otro en los años siguientes y lo más probable es que se recupere totalmente de cada nuevo episodio.

Para evitar nuevos episodios podemos seguir unas normas sencillas:

- Usar zapatos confortables con poco tacón.
- Ajustar la mesa de trabajo a una altura adecuada a su estatura.
- Usar sillas que apoyen la parte baja de la espalda y pueda inclinarse.
- Coloque sus pies en un banquito si va a estar sentado mucho tiempo.
- Si tiene que estar de pie, ponga uno de los pies sobre un banquito bajo.
- En la cama, póngase boca arriba con una almohada bajo su espalda, o duerma de lado con las rodillas flexionadas y una almohada entre ellas.
- Incorpórese de manera gradual a las actividades cotidianas.
- Si debe levantar pesos, mantenga el objeto cerca de su cuerpo.
- Pierda peso en caso de obesidad.
- No permanezca mucho tiempo sentado o de pie. Procure realizar cada 2 horas ejercicios de estiramiento de la musculatura lumbar: en posición de pie inclinarse hacia adelante y atrás.

Signos y Síntomas.

- Dolor en la zona lumbar
- Irradiación del dolor hacia las extremidades inferiores.
- Dolor intenso al ponerse de pie e intentar caminar.
- Limitación dolorosa a la movilidad
- Sensibilidad dolorosa en una o varias apófisis vertebrales.
- Contractura muscular para vertebral.

Prevención

La mejor forma de evitar lesiones lumbares es adoptando medidas mínimas para que no se desencadene este proceso, aquí le damos algunos consejos de higiene postural.

Tratamiento, ¿Reposo o actividad?

Salvo en los primeros días en que el dolor puede ser severo e invalidarte, no está indicado hacer reposo. Existen evidencias suficientes para afirmar que el reposo en cama es menos eficaz que cualquier otra alternativa terapéutica. Así pues, no debe recomendarse y debería limitarse a los pocos días en los que el paciente normalmente tiene dolor severo al moverse, generalmente menos de 4 días

Revisiones sistemáticas de ensayos clínicos encontraron que es beneficioso para los pacientes mantenerse activos: mejoran más rápido los síntomas, disminuye el riesgo de paso a la cronicidad y se reduce el tiempo que están fuera del trabajo.

Los analgésicos y los antiinflamatorios son útiles para aliviar el dolor y mejoran la capacidad funcional. No parecen existir diferencias significativas entre ambos grupos, aunque los segundos tienen más efectos secundarios. Debemos pensar en ellos como agentes de alivio mientras la evolución natural permite la recuperación.

La Lumbalgia es el dolor crónico más frecuente en la especie humana, debido a la bipedestación, es decir, mantenernos con la columna erguida para estar de pié. Se manifiesta con fuertes dolores en la parte inferior de la columna, pudiéndose extender a glúteos e incluso a la parte posterior de las piernas, lo que en ocasiones nos impide permanecer erguidos.

2.2.7 CLASIFICACIÓN DEL DOLOR

SEGÚN EL TIEMPO DE EVOLUCIÓN

El dolor se clasifica en los siguientes

Dolor Agudo: Es un dolor intenso tal como el que aparece después de una intervención quirúrgica, es aquel que sigue a un daño, lesión o enfermedad, con evidencia de actividad nociceptivas que es percibido por el sistema nervioso y que suele desaparecer con la curación, durante poco tiempo antes de los quince días.

Dolor Crónico: Dolor que se mantiene o recurre durante un periodo prolongado de tiempo y que está provocado por diversas enfermedades como la región lumbar, el dolor crónico es menos intenso que el agudo el dolor crónico dura más de tres meses o año.

LA LOCALIZACIÓN DEL DOLOR

Cutáneo: Estructura superficial de la piel y tejidos subcutáneos.

Somático: Profundo: Musculo, nervios, huesos y los tejidos de sostén de esta estructuras.

Visceral: Son los órganos internos

DIFERENTES TIPOS DE DOLOR

Dolor localizado: confirmado al lugar de origen

Dolor radiado: se extiende a partir de un lugar de origen.

Dolor referido: se percibe en una parte del cuerpo distante al lugar de origen.

Dolor proyectado: transmitido a lo largo de la distribución de un nervio

EN FUNCIÓN DE LA FORMA QUE APARECE

Clínico: como hemos podido ver el dolor puede tener muchas formas y además la mayoría de las veces estas no están claramente definidas sino que aparece combinadas. Además cada persona dependiendo de su propio temperamento y estado de ánimo tendrá diferentes maneras de percibir el dolor.

Existe periodo de dolor esto puede variar a lo largo del día o de las estaciones.

CUANTIFICACIÓN DEL DOLOR

La dificultad que presenta medir el dolor resulta de la propia naturaleza del sistema la cual es muy compleja. En ella se incluye factores biológicos elementales, como son los estímulos sensoriales y otros factores más evolucionados, como la experiencia subjetiva, la educación la personalidad, la edad y la emotividad. Existen múltiples medidas y sistema de valoración del dolor, entre los cuales:

- Escala la valoración verbal
- Escala visual analgésica

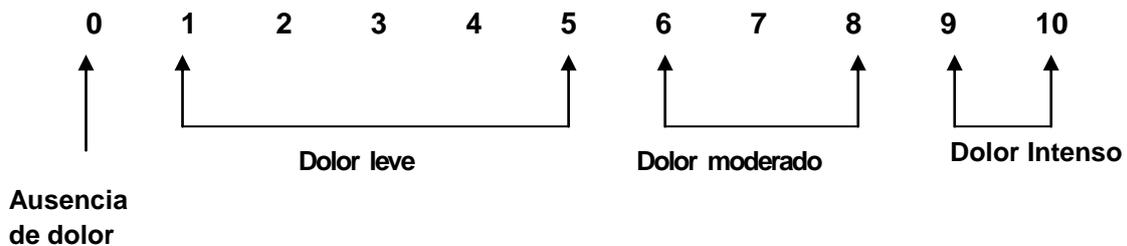
- Escala numérica

ESCALA NUMERICA DEL DOLOR

Es la escala que se utiliza para valorar el dolor, es una escala del 0 al 10, en el que cero es ausencia de dolor y 10 es un dolor insoportable, el paciente elige el número para determinar cuál es la escala de dolor que presenta el paciente, es muy sencilla esta escala ya que nos puede entender el paciente, lo cual con esta escala podemos identificar pequeños cambios de dolor. La desventaja es que no da un buen reflejo de la disfunción física o psicológica por un desorden que sea específico.

ESCALA DEL DOLOR

Escala numérica



2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Aliviar. Acción de calmar, tranquilizar.

Artrosis. Enfermedad de las articulaciones, degenerativa no inflamatoria.

Bombear. Elevar agua u otro líquido por medio de una bomba.

Cefalea. Dolor de cabeza

Depresión. Acción y efecto de deprimir o deprimirse.

Energetizar. Dotar de energía, armonizar

Endorfinas. Enzima liberada

Fibrosis. Que tiene muchas fibras inflamadas.

Lumbalgia. Es un término para el dolor de espalda baja, en la zona lumbar, causado por un síndrome músculo esquelético, es decir, trastornos relacionados con las vértebras lumbares y las estructuras de los tejidos blandos como músculos, ligamentos, nervios y discos intervertebrales

Masaje. Operación que consiste en presionar, frotar o golpear rítmicamente con intensidad adecuada, determinadas regiones del cuerpo.

Podal. Referente al pié

Puntos energéticos. Lugares donde se acumula energía

Relajación. Acción de relajar, ayudar o ablandar.

Reflexología. Ciencia que trata de aliviar el dolor mediante masaje en puntos reflejos del pié o la mano

Psicógeno. De origen Psicológico

2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1 HIPÓTESIS

LA REFLEXOLOGÍA ES EFICAZ EN EL TRATAMIENTO DEL DOLOR LUMBAR.

2.4.2 VARIABLES

Variable independiente

EFICACIA DE LA REFLEXOLOGÍA

Variable dependiente:

DOLOR LUMBAR

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
EFICACIA DE LA REFLEXOLOGÍA	Es la práctica de estimular puntos sobre los pies, manos, nariz u orejas (llamados zonas de reflejo), que tendría un efecto sobre otras partes del cuerpo, o de que mejorará la salud general.	Práctica Estimulación Zonas de Reflejo	Tratamiento. Conocimiento de la técnica.	Historia clínica Encuesta

VARIABLE DEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADOR	INSTRUMENTOS
DOLOR LUMBAR	Dolor de diferentes etiologías producido en la región lumbar.	Dolor Psicógeno Lumbar	Dolor Agudo. Dolor Crónico.	Historia clínica Encuesta

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 MÉTODO

Nuestra investigación se realizó con el procedimiento analítico sintético con metodología inductiva-deductiva.

- **Método Deductivo:** Nos permite estudiar la problemática de manera general para analizar conclusiones particulares.

- **Método Inductivo:** Nos permite estudiar el problema de manera particular para llegar alcanzar conclusiones generales es decir cómo se presenta la Lumbalgia en los diferentes casos (pacientes).

TIPO DE INVESTIGACIÓN.

El tipo de investigación es Descriptiva Explicativa

- **Descriptiva:** Porque sobre las bases del análisis crítico de la información recabada se ha podido describir como aparece y como se comporta el problema investigado en contexto determinado; es decir como aparece la Lumbalgia y cómo se comporta esta patología en cada uno de los pacientes atendidos en el departamento de Fisiatría del Hospital Militar Riobamba.

- **Explicativa:** Porque a través de la aplicación de la Reflexología a cada uno de los pacientes, se ha podido llegar a explicar cuan eficaz es y cómo influye en el tratamiento del dolor lumbar; como también se ha podido explicar las causas más comunes de esta patología.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

La presente investigación por su naturaleza se caracteriza por ser una investigación documental, de campo y no experimental.

- **Documental:** Porque en base al análisis crítico de teorías y conceptos estipulados en textos, libros, enciclopedias, etc. Se ha podido estructurar la fundamentación teórica que a su vez nos permitirá saber conocer con profundidad sobre el problema que se está investigando.
- **De Campo:** Porque el trabajo investigativo se está realizando en lugar específico en este caso en el departamento de Fisiatría del Hospital Militar Riobamba.
- **No Experimental:** Porque en el proceso investigativo se está manipulando intencionalmente las variables, en este caso la Reflexología, para llegar a determinar cómo influye en los pacientes que presentan dolor lumbar.

TIPO DE ESTUDIO.

El tipo de estudio es longitudinal, porque se realiza en un tiempo determinado.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

Por ser la población pequeña no procedemos a extraer muestra y trabajamos con toda la población que es 38 pacientes.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Técnicas

Observación

Encuesta

Instrumentos

Guía de observación

Cuestionario

3.4 TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Técnicas Estadísticas: La técnica estadística que se utilizó para el procesamiento de la información fue el Excel: Paquete informático que permitió obtener y establecer frecuencia, porcentajes, cuadros, y gráficos estadísticos.

Técnicas Lógicas: Para la interpretación de los datos estadísticos se utilizaron la inducción y la síntesis, técnicas de interpretación que permitieron comprobar el alcance de objetivos, comprobación de la hipótesis y establecer conclusiones.

3.5 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LA INFORMACIÓN RECABA DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADAS A LOS PACIENTES QUE HAN SIDO ATENDIDOS EN EL ÁREA DE FISIATRÍA DEL HOSPITAL MILITAR DE RIOBAMBA QUE PADECEN DE DOLOR LUMBAR.

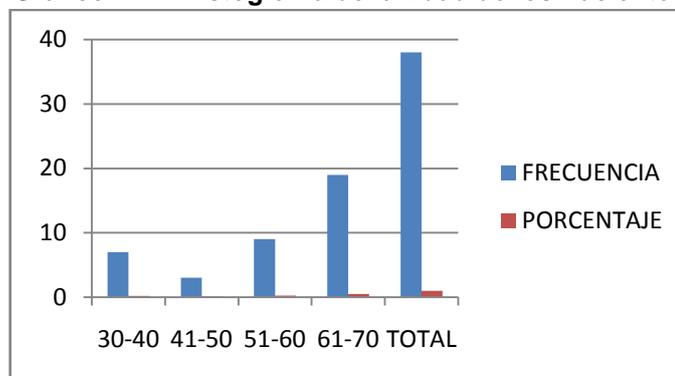
1.- Resultados de los pacientes que fueron atendidos en el área de Fisiatría del Hospital Militar Riobamba divididos por EDAD.

Tabla No.- 1

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
30-40	7	18 %
41-50	3	8 %
51-60	9	24 %
61-70	19	50 %
TOTAL	38	100%

Fuente: Datos de pacientes atendidos en el Hospital Militar
Elaborado por: Pamela Guamán y Valeria Peñafiel.

Gráfico N° 1 Histograma de la Edad de los Pacientes



Fuente: Datos de pacientes atendidos en el Hospital Militar
Elaborado por: Pamela Guamán y Valeria Peñafiel.

ANALISIS EXPLICATIVO: Tenemos un total de 38 individuos en estudio tratados con Reflexología, en el área de Fisiatría en el Hospital Militar, en el periodo de Diciembre 2010 a Mayo 2011 en los cuales la edad mínima es de 30 años y la edad máxima es de 70 años

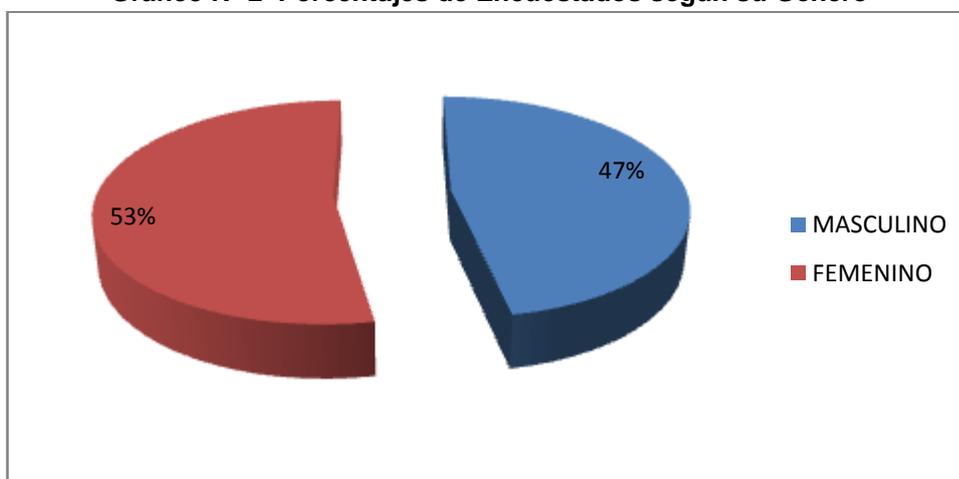
2.- Resultados de los pacientes que fueron atendidos en el área de Fisiatría del Hospital Militar Riobamba, divididos por sexo.

Tabla No.- 2

SEXO	FRECEUNCIA	PORCENTAJE
MASCULINO	18	47 %
FEMENINO	20	53 %
TOTAL	38	100 %

Fuente: Datos de pacientes atendidos en el Hospital Militar
Elaborado por: Pamela Guamán y Valeria Peñafiel

Gráfico N° 2 Porcentajes de Encuestados según su Genero



Fuente: Datos de pacientes atendidos en el Hospital Militar
Elaborado por: Pamela Guamán y Valeria Peñafiel

ANÁLISIS EXPLICATIVO

La información obtenida mediante la encuesta aplicada a 38 pacientes tratados con Reflexología en el área de fisioterapia que acuden al Hospital Militar, en el periodo de Diciembre 2010 a Mayo 2011, con respecto al género de los individuos en estudio tenemos 53% de mujeres y el 47 % de hombres es importante mencionar que para este tratamiento se trataron a más mujeres que hombres.

3.- Resultados de los pacientes tratados con reflexología el 1er día.

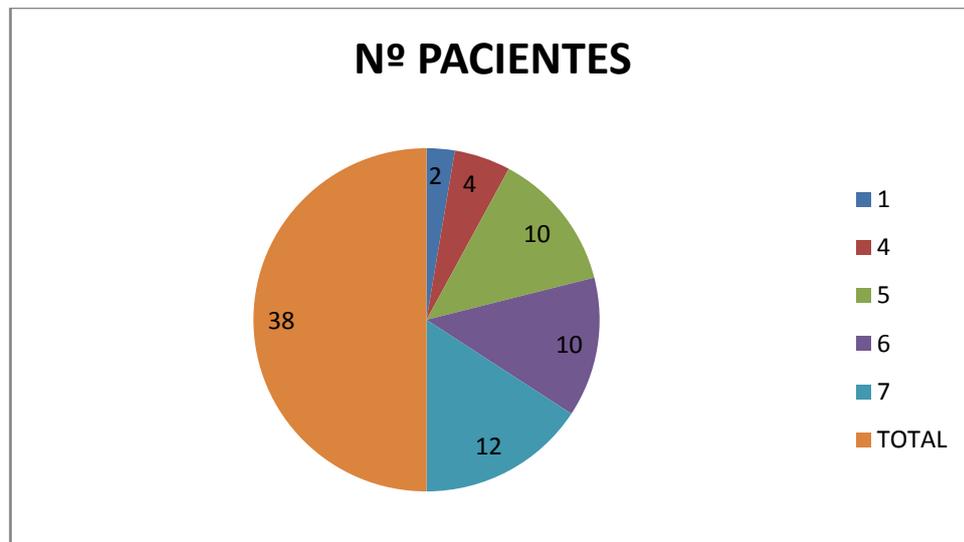
ANÁLISIS ESTADISTICO

Tabla N.- 3

ESCALA DOLOR	Nº PACIENTES	PORCENTAJE
1	2	5%
4	4	10%
5	10	26%
6	10	26%
7	12	32%
TOTAL	38	100%

Fuente: Datos de pacientes atendidos en el Hospital Militar
Elaborado por: Pamela Guamán y Valeria Peñafiel.

Gráfico Nº 3 Pacientes atendidos con Reflexología 1er día



Fuente: Datos de pacientes atendidos en el Hospital Militar
Elaborado por: Pamela Guamán y Valeria Peñafiel.

ANÁLISIS EXPLICATIVO: La mayor parte de los pacientes del primer día tuvieron altas cifras de dolor, correspondientes a valores 5, 6 y 7: 10 pacientes tuvieron dolor nivel 5 que corresponde al 26 % en la escala del dolor, 10 pacientes igual al 26 % nivel 6, 12 pacientes correspondiente al 32 % nivel 7, 4 pacientes que corresponde al 10 % nivel 4 y 2 pacientes que corresponde al 5 % nivel tres en la escala del dolor

4.- Resultados de los pacientes tratados con reflexología el 5to día.

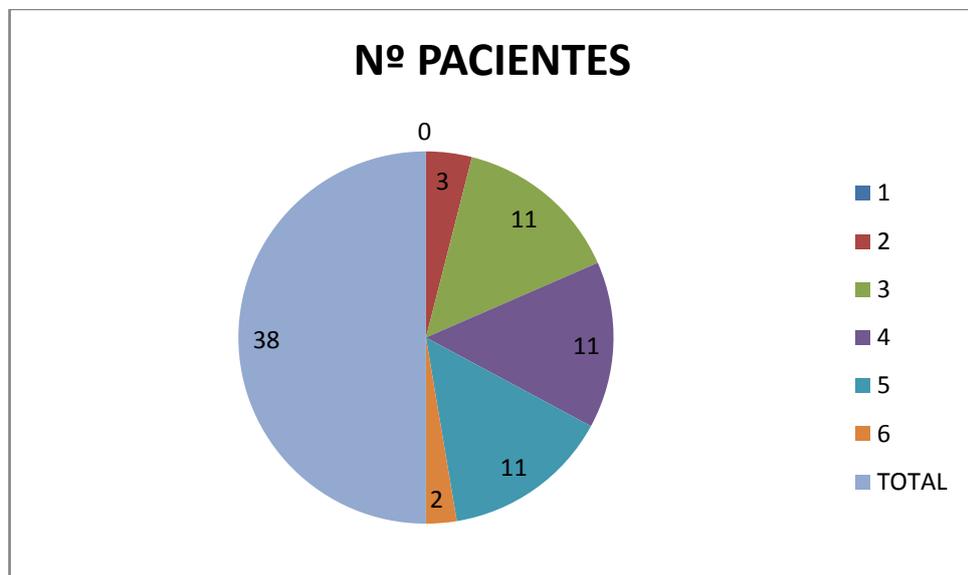
ANÁLISIS ESTADISTICO

Tabla No.- 4

ESCALA DEL DOLOR	Nº PACIENTES	PORCENTAJE
1	0	0%
2	3	8%
3	11	29%
4	11	29%
5	11	29%
6	2	5%
TOTAL	38	100%

Fuente: Datos de pacientes atendidos en el Hospital Militar
Elaborado por: Pamela Guamán, Valeria Peñafiel.

Gráfico Nº 4 Pacientes atendidos con Reflexología 5to día



Fuente: Datos de pacientes atendidos en el Hospital Militar
Elaborado por: Pamela Guamán, Valeria Peñafiel.

ANÁLISIS EXPLICATIVO: La mayor parte de los pacientes del quinto día tuvieron cifras de dolor, correspondientes a valores 3, 4 y 5, en la escala del dolor, notándose una disminución del dolor, respecto al primer día; 11 pacientes que corresponde al 29 % tuvieron dolor nivel 3 en la escala del dolor, 11 pacientes igual al 29 % nivel 4, 11 pacientes correspondiente al 29 % nivel 5 en la escala del dolor, 3 pacientes correspondientes al 8 % en nivel 2 y dos correspondiente al 5 % en nivel 6 en la escala del dolor.

5.- Resultados de los pacientes tratados con reflexología el 10mo día.

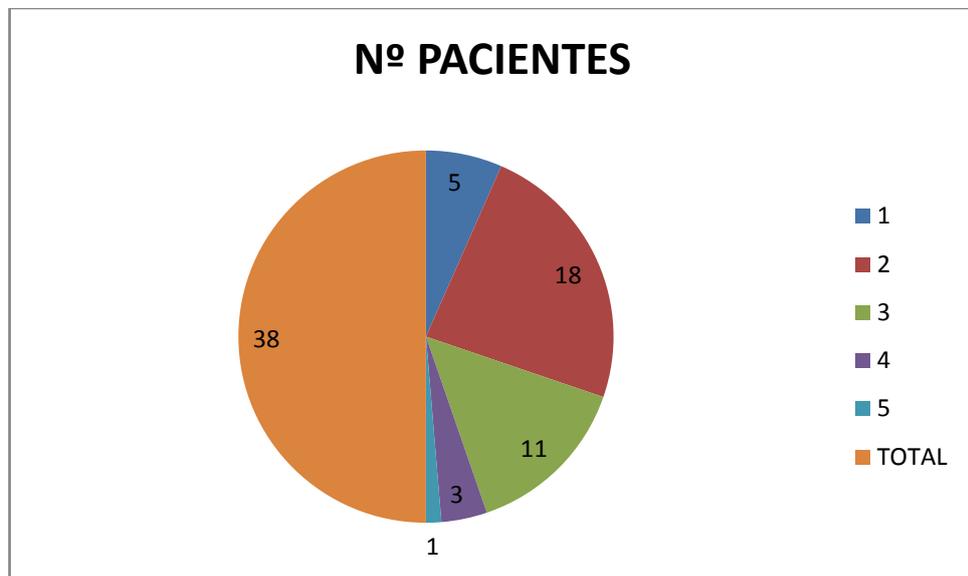
ANÁLISIS ESTADISTICO

Tabla No.- 5

ESCALA DEL DOLOR	Nº PACIENTES	PORCENTAJE
1	5	13%
2	18	47%
3	11	29%
4	3	8%
5	1	3%
TOTAL	38	100%

Fuente: Datos de pacientes atendidos en el Hospital Militar
Elaborado por: Pamela Guamán y Valeria Peñafiel.

Gráfico N° 5 Pacientes atendidos con Reflexología 10mo día



Fuente: Datos de pacientes atendidos en el Hospital Militar
Elaborado por: Pamela Guamán y Valeria Peñafiel.

ANALISIS EXPLICATIVO: La mayor parte de los pacientes del decimo día tuvieron cifras de dolor, correspondiente al valor 2 y 3, seguido de nivel 3, finalmente nivel 1, notándose que disminuye el dolor; 18 Pacientes que corresponde al 47 % tuvieron dolor nivel 2 en la escala de dolor, 11 pacientes equivalente al 29 % nivel 3, 3 pacientes correspondiente al 8 % nivel 4, 1 paciente que corresponde al 3 % nivel 5, y 5 pacientes que corresponde al 13 % nivel 1 en la escala del dolor.

3.6 COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

ANÁLISIS EXPLICATIVO:

El cuadro general y porcentual de la Reflexología que se basa en el análisis individual y de la Guía de Observación de los pacientes que fueron atendidos en el Hospital Militar, en el periodo de Diciembre 2010 a Mayo 2011 permite señalar que los pacientes que acuden al Hospital Militar para el Alivio del Dolor Lumbar; con respecto al género de los individuos en estudio tenemos 53% de mujeres y el 47 % de hombres es importante mencionar que para este tratamiento se trataron a más mujeres que hombres; El primer día tuvimos 38 pacientes con diversos valores en la escala del dolor, que iba de nivel 3, 4, 5, 6, 7 , hasta llegar al día decimo en que los pacientes presentaron dolor nivel 2, y 3 reduciéndose el dolor del nivel 7 al nivel 2.

Por lo tanto la Hipótesis planteada en el trabajo investigativo: La Reflexología es eficaz en el alivio del Dolor en los pacientes que acuden al Área de Fisiatría del Hospital Militar de Riobamba; se acepta; es decir se comprueba.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES:

- ❖ Los dolores de la región lumbar fueron disminuyendo en su intensidad con la utilización de la Reflexología.
- ❖ Los dolores lumbares se presentan en mayor porcentaje en pacientes con edades de 30 a 70 años.
- ❖ Los dolores de la región lumbar son más comunes en mujeres que en hombres.
- ❖ La Reflexología reequilibra los diferentes sistemas del organismo (respiratorio, circulatorio, digestivo, linfático, hormonal) estimulando o relajando en dependencia de lo que el cuerpo necesita.
- ❖ La Reflexología carece de efectos secundarios negativos.

4.2 RECOMENDACIONES

- ❖ Utilizar La reflexología en el tratamiento del dolor lumbar.
- ❖ Utilizar los tiempos adecuados de tratamiento de Reflexología en pacientes de 30 a 70 años.
- ❖ Aplicar el tratamiento de reflexología tanto a mujeres como a hombres.
- ❖ Aplicar Reflexología nos ayuda a equilibrar las energías del organismo mediante masajes en los pies y las manos.
- ❖ Ayudar a aliviar los efectos del stress al inducir un relajamiento profundo y un reequilibrio orgánico.

BIBLIOGRAFÍA:

- 1.- Bayers, Dwight C. (2007) Reflexología de los pies. Método ingham original, 2ª Edición, Barcelona, Editorial Océano, S.L.
- 2.- BUSTAMANTE, Jairo Neuroanatomía funcional, celsus, Segunda Edicion2000
- 3.- CAIBACH, Eife, Hatch, tratamiento de la fractura en atención primaria. Calcio, revista italiana.
- 4.- CAILLEIT, RENE, Síndrome doloroso de la rodilla, tomo V.
- 5.- H, ROUVIERE, Anatomía humana descriptiva y tomo gráfica tomo III
- 6.- Kett, Louise (2008) La biblia de la reflexología, 1ªEdición, Madrid, gaia ediciones
- 7.- KLIPPEL, John principios de las enfermedades reumáticas, 11th edición 2001
- 8.- MARTÍNEZ Murillo, Manual de Medicina Física, editorial Harcovit, Brace
Primera edición 1998.
- 9.- Maymont, Edith (2005) La salud está en tus pies, 1ª Edición, Barcelona, Ediciones Obelisco, S.L.
- 10.- MCMINN, Atlas de Anatomía humana edición Océano 2002.
- 11.- MEDICINA DEPORTIVA, Latros, edición 1993 tomo II.
- 12.- SHESTACK Robert, Manual de Fisioterapia.
- 13.- Vademécum de Kinesioterapia y de la reeducación funcional

14.- VÉLEZ, Martha fisioterapia Sistémica y Métodos

15. - Wang, M., Tsai, P., Lee, P., Chang, W., & Yang, C. (2008). The efficacy of reflexology: systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 62(5), 512-20. doi: JAN4606.

16. - White, A. R., Williamson, J., Hart, A., & Ernst, E. (2000). A blinded investigation into the accuracy of reflexology charts. *Complementary Therapies in Medicine*, 8(3), 166-72. Doi: 11068346.

www.fisioterapia.com

www.google.com

ANEXOS

Anexo N° 1 Equipo de fisioterapeutas



Anexo N° 2 Investigadoras con el paciente



Anexo N° 3 Reflexología podal



Anexo N° 4 Reflexología en el talón



Anexo N° 5 Los dedos



Anexo N° 6 Con la palma de la mano

Anexo Nº 7 Reflexología en la mano



Anexo Nº 8 en la mano



Anexo N° 9 en la palma de la mano



Anexo N° 10



**FICHA DE OBSERVACION A LOS PACIENTES QUE ACUDIERON AL
HOSPITAL MILITAR, SE LES REALIZÓ REFLEXOLOGIA**

Nombre:

Servicio:

Fecha

Patología:

Edad:

1.- ¿El o la paciente presenta dolor. Qué nivel?

SI

NO

Nivel 1

Nivel 2

Nivel 3

Nivel 4

Nivel 5

Nivel 6

Nivel7

Nivel8

Nivel 9

Nivel 10

**2.- ¿El paciente siente mejoría luego del tratamiento con
reflexología?**

SI

NO

3.- ¿El paciente se siente motivado por el tratamiento?

SI

NO

4.- ¿ Luego del tratamiento con reflexología en que día siente alivio el paciente?

SI

NO

5.- Hay disminución del dolor luego del tratamiento con reflexología.

SI

NO