

REFLEXOLOGÍA PODAL



“AVANZAR INNOVANDO”

*III Congreso Nacional Asociación Andaluza de Matronas
con la FAME*

Fátima Chaín Ruiz

INTRODUCCIÓN A LA REFLEXOLOGÍA

Reflexología: aplicación de masaje en determinadas partes del pie para aprovechar sus efectos reflejos sobre los diferentes órganos o partes del cuerpo.

HISTORIA DE LA REFLEXOLOGÍA

- La Reflexología es una técnica de diagnóstico y tratamiento en la que se estimulan ciertas áreas del cuerpo (en reflexología podal, a los pies), para obtener respuestas saludables a los diferentes órganos del cuerpo.
- Su origen fue hace 5000 años en China aunque también fue utilizada por los antiguos Egipcios.
- La introdujo en la sociedad occidental el **Dr. William Fitzgerald (1872-1942)**, otorrinolaringólogo en América.

OTROS EXPLORADORES DE LA REFLEXOLOGÍA

La reflexología, en su forma actual, fue desarrollada por **Eunice Ingham** (1889-1974), fisioterapeuta en la consulta del doctor Riley, que separó la reflexología podal de la terapia zonal en general, e hizo la mayor contribución al desarrollo de la reflexología moderna. Eunice Ingham viajó por todo Estados Unidos, practicando y enseñando su original método de reflexología Ingham a miles de personas, tanto pertenecientes a la profesión médica como no. Se la considera la pionera de la reflexología tal como la conocemos en la actualidad.

Discípulos de Eunice Ingham

En 1966 **DOREEN BAYLY**, de nacionalidad inglesa, viajó a EEUU. para estudiar con Eunice Ingham y de regreso a Inglaterra, escribió el libro: "Reflexoterapia". Otros discípulos de Eunice han difundido el conocimiento de la reflexología por todo el hemisferio occidental, entre estos destacan: **HANNE MARQUARDT** de Alemania, quién fundó un Instituto en su país, donde anualmente se gradúan unos 2.000 reflexólogos. Imparte docencia sólo a profesionales de la medicina. Es muy conocido su libro: "Terapia de las zonas reflejas de los pies". **HEDI MASAFRET**, enfermera suiza, practica este arte en su país y escribió un libro titulado "Mañana la Salud".

En España el primer artículo sobre Reflejo terapia Podal lo escribió el **Dr. Frederic Viñas** para la revista Integral (números 10 y 11), con el fin de introducir y dar a conocer las posibilidades que ofrece este sencillo método terapéutico. Luego siguieron los cursos teórico-prácticos, destinados tanto a profanos como a profesionales de la medicina. La falta en nuestro país de un texto amplio y profundo sobre Reflejo terapia Podal le motivó la redacción del libro, « *La respuesta está en los pies* » con lo que el aprendizaje de dicha terapia gozaba de mayores facilidades.

Mauricio Kruchik Graduado como Reflexólogo, Aromaterapeuta y finalmente como Terapeuta de Embarazo y Parto (con honores) en el MediCin College de Medicina Complementaria en Tel Aviv, Israel.
Diplomado como Educador Prenatal por el Centro Dyada de Maternidad y Familia.

REFLEXOLOGÍA EN EL EMBARAZO

A partir de la semana 14 es cuando se puede iniciar un tratamiento de reflexología. Es a partir del tercer trimestre cuando la reflexología va a desempeñar un importante papel de apoyo para la embarazada. La mujer embarazada no es una mujer enferma, pero sí que pueden aparecer ciertas molestias, unas más incómodas que otras durante el periodo de gestación.

Con la reflexología lo que vamos a evitar es que ciertos malestares no aparezcan, es decir vamos a trabajar desde la prevención, ayudando a que el propio organismo de la mujer sea el que se vaya equilibrando y adaptándose por sí mismo a su nuevo estado.

Las condiciones más habituales durante el embarazo pueden ser prevenidas o tratadas de forma satisfactoria como son:
mareos, fatiga, anemia, estreñimiento, hemorroides, asma, hiperventilación, dolor de espalda, piernas y pies hinchados, ansiedad, fortalecimiento del suelo pélvico...

REFLEXOLOGÍA EN EL PARTO

La reflexología hace un papel importante en la estimulación de las hormonas responsables del parto, como son la oxitocina, adrenalina y endorfinas.

El miedo, el estrés y la falta de confianza en ti misma durante el parto favorecen el aumento de la adrenalina, ésta se dispara e inhibe el correcto funcionamiento de la oxitocina, encargada de provocar las contracciones en el útero, y todo el proceso de parto se para, teniendo como consecuencia un índice menor de contracciones efectivas favoreciendo el estrés fetal.

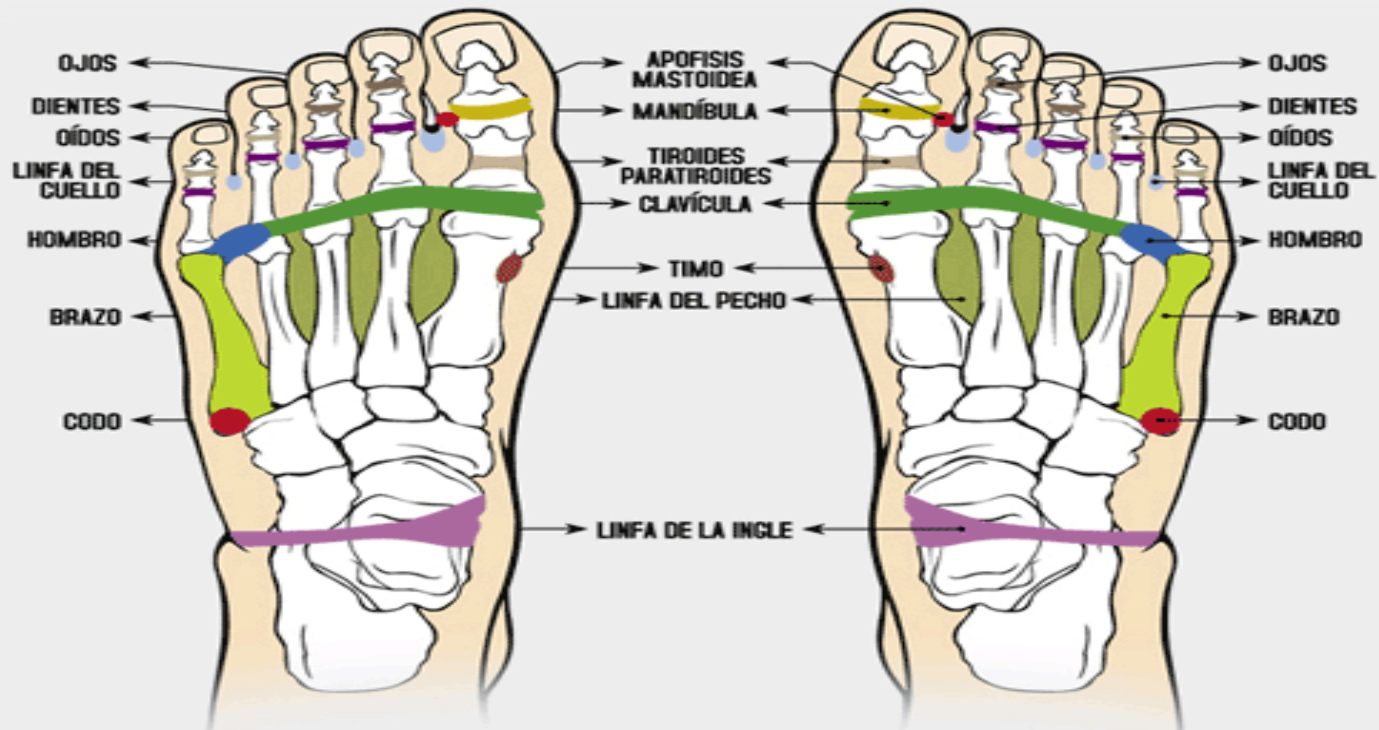
Con la reflexología, aplicada a ciertos puntos específicos, se ayuda a que las contracciones satisfactorias se desarrollen paulatinamente, evitando así la toma de oxitocina sintética.

ZONAS REFLEJAS DEL PIE

CARA PLANTAR

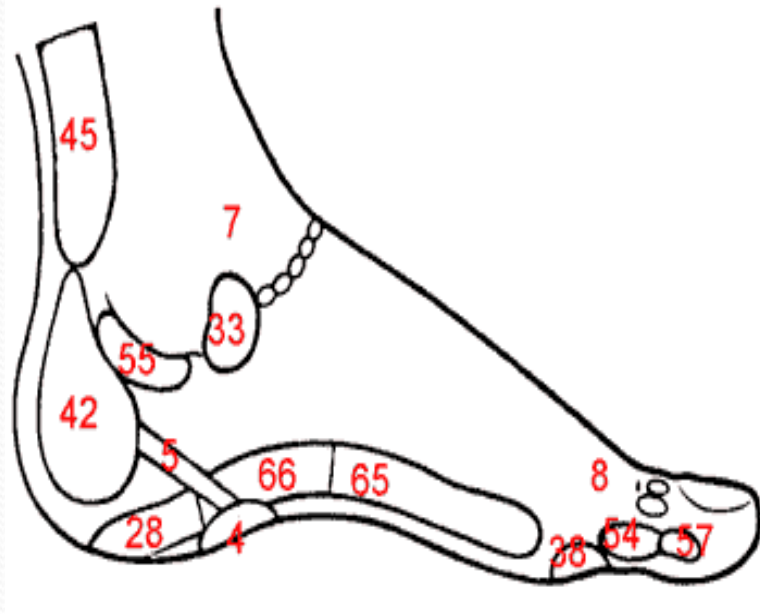


ZONAS REFLEJAS DEL PIE CARA DORSAL



ZONAS REFLEJAS DEL PIE / CARA DORSAL

LAS ZONAS REFLEJAS EN EL INTERIOR DEL PIE IZQUIERDO



- 4. Vejiga
- 5. Pene, vagina
- 7. Trompa de falopio
- 8. Amígdalas
- 28. Sacro y coxis
- 33. Glándulas linfáticas, abdomen
- 38. Paratiroides
- 42. Utero (matriz) o próstata
- 45. Recto, hemorroides
- 55. Articulación de la cadera
- 57. Nariz
- 54. Columna cervical
- 65. Columna dorsal
- 66. Columna lumbar

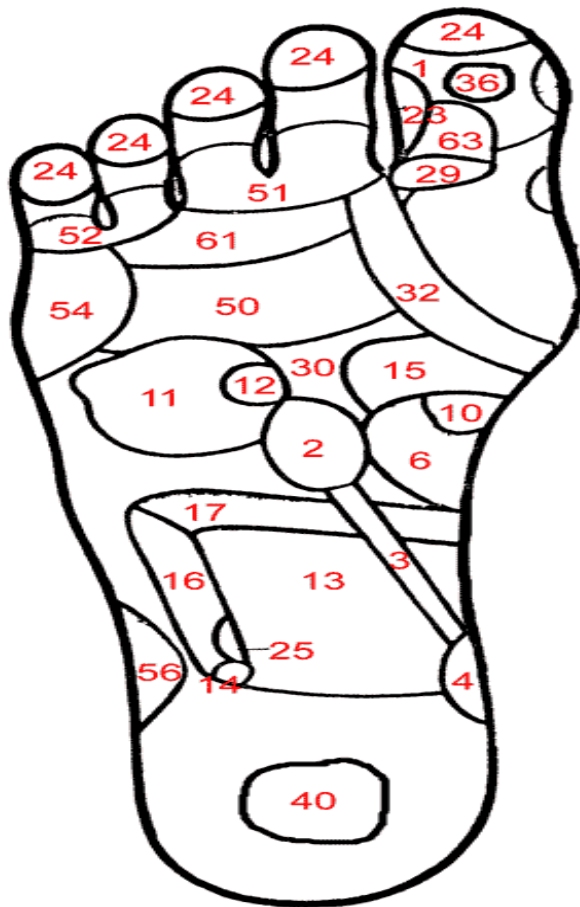
LAS ZONAS REFLEJAS EN EL EXTERIOR DEL PIE



10. Trompa de falopio
23. Sién, nervio trigemio
26. Laringe tráquea arterial
27. Vías linfáticas superiores y canales lacunares del pecho
31. Glándulas linfáticas, tórax
35. Zona de la ciática
40. Glándulas genitales, ovario y trompa de falopio, o testículo y epidimio
41. Alivio de abdomen en caso de dolores menstruales
43. Pecho (senos)
44. Diafragma
53. Centro de equilibrio
54. Hombro
55. Articulación de la cadera
56. Rodilla derecha
60. Amígdalas

PIE DERECHO (zona plantar)

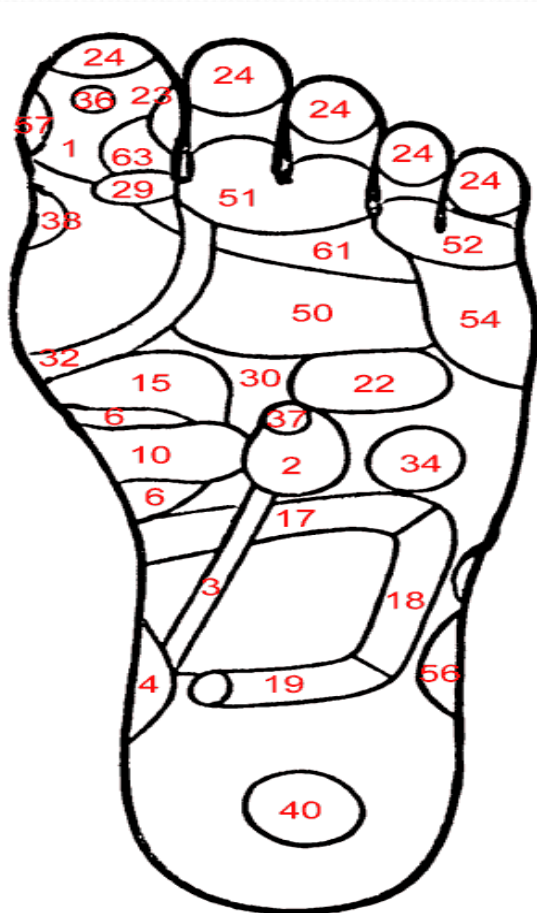
LAS ZONAS REFLEJAS DEL PIE DERECHO



1. Cabeza (cerebro) Hemisferio izquierdo
2. Riñón derecho
3. Uréter derecho
4. Vejiga
6. Duodeno
10. Páncreas
11. Hígado
12. Vesícula biliar
13. Intestino delgado
14. Apéndice vermicular
15. Estómago
16. Colon ascendente
17. Colon transverso
23. Sién izquierda
24. Senos nasales (parte izquierda)
25. Válvula ileocecal
29. Nuca
30. Plexo solar
32. Tiroides
36. Hipófisis o pituitaria
37. Suprarrenal derecha
38. Paratiroides
40. Glándulas genitales derechas (ovario o testículo)
50. Pulmón derecho, bronquios
51. Ojo izquierdo
52. Oreja izquierda
54. Hombro derecho
56. Rodilla derecha
57. Nariz
61. Trapecio derecho
63. Tronco cerebral (bulbo raquídeo, cerebelo)

PIE IZQUIERDO (zona plantar)

LAS ZONAS REFLEJAS DEL PIE IZQUIERDO



1. Cabeza (cerebro) Hemisferio derecho
2. Riñón izquierdo
3. Uréter izquierdo
4. Vejiga
6. Duodeno
10. Páncreas
13. Intestino delgado
15. Estómago
17. Colon transverso
18. Colon descendente
19. Recto
20. Ano
22. Corazón
23. Sién derecha
24. Senos nasales (parte derecha)
29. Nuca
30. Plexo solar
32. Tiroides
34. Bazo
36. Hipófisis o pituitaria.
37. Suprarrenal izquierda
38. Paratiroides
40. Glándulas genitales izquierdas (ovario o testículo)
50. Pulmón izquierdo, bronquios
51. Ojo derecho
52. Oreja derecha
54. Hombro izquierdo
56. Rodilla izquierda
57. Nariz
61. Trapecio izquierdo
63. Tronco cerebral