

# REFLEXOLOGIA

## Más allá de un masaje, una actividad terapéutica

**C**ONSIDERADA por la medicina convencional como una pseudociencia, la reflexología es una actividad terapéutica que basa sus efectos beneficiosos en el tratamiento de zonas reflejas de la piel, en su manipulación y en el masaje de zonas cutáneas, que son el reflejo de áreas internas concretas de nuestro organismo. Su acción la fundamenta en la creencia de

### BENEFICIOS DE LA REFLEXOLOGIA

Al ser una terapia natural, que ayuda a regular las funciones orgánicas, puede utilizarse en cualquier paciente como terapia complementaria a otros tratamientos más ortodoxos y con-  
trastrados.

- Produce relajación.
- Útil para combatir el estrés.
- Mejora la circulación de las extremidades.
- Puede actuar de forma preventiva.
- Equilibra los distintos órganos y sistemas.
- Es eficaz en patologías psicósomática.

### PARA QUE SE UTILIZA

Al tener reflejada en la planta de los pies toda la anatomía del organismo, sus posibilidades de aplicación terapéutica son ilimitadas. Se pueden utilizar las sesiones de masaje para tratar problemas neurológicos, pulmonares, gástricos, digestivos, ortopédicos o urológicos. Sin embargo, es para las situaciones de estrés, dolor, ansiedad y tensión emocional donde esta terapia se ha mostrado más eficaz.

la medicina alopática que apoya la teoría de la organización segmentaria del cuerpo y que, por tanto, desde el desarrollo embrionario, existe una interconexión entre determinadas zonas de la piel y los órganos internos.

#### MODO DE ACCION

Resulta difícil admitir que el masaje en determinadas zonas de la piel pueda ejercer efectos beneficiosos en órganos localizados a distancia; sin embargo, las bases de la reflexología afirman que estimular determinados puntos en pies, manos, orejas, nariz, etcétera, produce un beneficio en zonas

alejadas del cuerpo que repercute en mejorar la salud y el bienestar de la persona que lo practica.

La región del cuerpo más tradicional y que con mayor frecuencia utiliza la reflexología son los pies. En las plantas de los pies y en cada pie existen alrededor de 7.200 terminaciones nerviosas, las cuales, a través de la médula espinal, tienen múltiples interconexiones con el resto del organismo, lo que puede explicar o sostener la teoría terapéutica de la reflexología.

#### HISTORIA

Se sospecha que el masaje plantar ha sido una técnica terapéutica

empleada hace cientos de años por diferentes culturas, pero no fue hasta principios del siglo XX cuando, en EE. UU, el doctor William Fitzgerald y Eunice Ingham sentaron las bases para el tratamiento reflexológico, con la confección de mapas reflexológicos podales y la aplicación de este método curativo en diversas patologías.

#### COMO SE REALIZA

Habitualmente, la reflexología se da en sesiones de masaje de diferente duración (entre quince y sesenta minutos) y con el paciente en decúbito supino. El fisioterapeuta, con sus manos, realiza masaje de los pies con movimientos de flexión-extensión, rotación de tobillos y dedos, deslizamientos y palmoteos.

Siguiendo los mapas reflexológicos plantares, el «fisiso» insistirá en las zonas reflejas que queremos tratar y que están gráficamente distribuidas en los mapas, con presión directa y presión circular de sus dedos.

El número de sesiones es variable y entre seis y doce suelen ser suficientes para conseguir el efecto que se está buscando. DR. EDUARDO JUNCO AGUADO

