

BENEFICIOS DE LA APLICACIÓN DE LA REFLEXOLOGIA PODAL EN
HOMBRES Y MUJERES ENTRE 20 Y 50 AÑOS DE EDAD QUE PRESENTAN
CERVICALGIA CRÓNICA; DOCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA FE
Y ALEGRÍA “LUIS AMIGÓ”

Marha Paola Palacios Rentería *

Fundación Universitaria Maria Cano

Medellín – Colombia

La cervicalgia crónica es una de las principales causas de dolor en trabajadores menores de 45 años de edad, debido a problemas musculares por sobreesfuerzo, deficiente higiene postural, por acumulación de tensiones en el trabajo o por problemas personales o familiares los cuales conllevan a acumular mayor tensión en la zona del trapecio, cuello y paravertebrales cervicales y dorsales.

La población empleada para este estudio fueron docentes entre 20 y 50 años de edad de la institución educativa fe y alegría “Luis Amigó” de la

* Facultad de ciencia de la salud, X semestre de fisioterapia Medellín junio de 2006.

Ciudad de Medellín. Todos presentaron cervicalgia crónica con características similares.

Gracias a los cambios que se han presentado en la concepción de las terapias alternativas estas se nos convierten en una novedosa herramienta para la intervención de nuestros pacientes se ha empleado entonces la reflexología podal como técnica para aliviar el dolor o disminuir sus síntomas e identificar que beneficios trae la aplicación de esta técnica.

Luego de realizar el tratamiento los resultados obtenidos fueron muy satisfactorios, por ser una técnica poco conocida despertó el interés de los potenciales usuarios cuando se les propone ser atendidos a través de ella, interés que se incrementa por la motivación de ser una terapia natural donde no se producen efectos invasivos en el organismo.

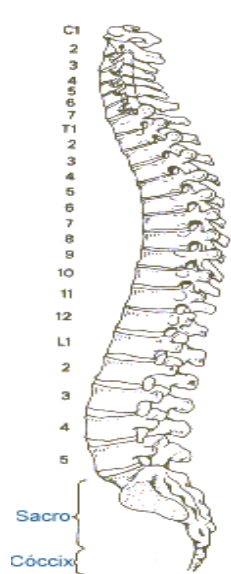
INTRODUCCION

En este trabajo se exponen los beneficios de la reflexología podal en pacientes que presentan cervicalgia crónica debida a problemas musculares, por mala higiene postural, por tensiones laborales, personales o familiares, que llevan a acumular mayores tensiones en la musculatura del cuello.

Se presentan aquí la anatomía cervical, definición de cervicalgia, se habla también de la técnica de reflexología podal en si misma: de la definición, funcionamiento y efectos, las indicaciones y contraindicaciones y para finalizar se presenta un análisis de los resultados de la aplicación de la técnica, las conclusiones, las recomendaciones y la bibliografía.

LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral es la principal estructura de apoyo del cuerpo humano, Está formada por 33 o 34 piezas óseas (vértebras) que se disponen en hilera, una detrás de otra. Se divide en cuatro porciones que son de arriba abajo, la porción cervical, la porción dorsal, la porción lumbar y la porción pélvica o sacrococcígea. Su distribución es la siguiente: 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares y 9 o 10 pélvicas estas últimas esta soldadas entre sí, formando dos piezas el sacro y el cóccix. Cada vértebra está unida a la inmediatamente inferior y superior mediante articulaciones y ligamentos.

<p>Si observamos la columna vista de perfil, obtendremos las siguientes curvaturas anatómicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - LORDOSIS CERVICAL: curvatura cóncava hacia atrás - CIFOSIS DORSAL: curvatura convexa hacia atrás - LORDOSIS LUMBAR: curvatura cóncava hacia atrás - CIFOSIS SACROCOCCIGEA: curvatura convexa hacia atrás 	
--	---

La columna cervical

La constancia de las 7 vértebras cervicales de los mamíferos está conservada

en los humanos, en quienes la primera y segunda vértebra están modificadas para permitir el movimiento óptimo de la cabeza. Las siguientes 5 forman un suave arco de convexidad anterior, aumentando levemente de tamaño en cada nivel. Aunque la cabeza descansa en el Atlas y se inclina y gira sobre las articulaciones occípito-atlas-odontoides, estas articulaciones son una causa relativamente poco frecuente de dolor cervical en la población general, en oposición a las alteraciones discales o a los traumatismos leves o moderados.

Que es la cervicalgia.

Cervicalgia significa simplemente “dolor proveniente de las cervicales”, por lo que no es un diagnóstico o nombre de ninguna patología en concreto, sino más bien un término descriptivo para referirse a dolor de cuello. Las cervicalgias son dolores producidos en el cuello, en su cara posterior y caras laterales. Normalmente ese dolor proviene de problemas mecánicos de las articulaciones y músculos de las vértebras cervicales y no es debido a la artrosis (desgaste) de las articulaciones cervicales como se venía pensando. Los estudios científicos muestran que no existe relación entre la artrosis de columna y el dolor de columna, y la artrosis tiene la misma incidencia en personas con dolor que sin dolor.

Malas posturas, traumatismos, estrés y tensión nerviosa, esfuerzos, entre otros, pueden dañar e inflamar las articulaciones, músculos, ligamentos y nervios del cuello dando lugar a dolor, contracturas, pérdidas de movilidad, dolores de cabeza, mareos, vértigos, dolor referido a los brazos y hormigueos

en las manos entre otros síntomas.

Debido a que el dolor de cuello (cervicalgia) puede producirse por diversos tipos de lesiones distintas, que producen síntomas parecidos, es preciso identificar la causa en concreto de cada paciente para poder aplicar un tratamiento adecuado para el origen del problema y no sólo tratar los síntomas que produce, para evitar que la lesión empeore y se cronifique.

La reflexología.

El arte de la reflexología consiste en realizar masajes de los pies para calmar ciertos males y tensiones. Esta consiste en estimular diversas zonas manualmente con lo que podemos calmar el dolor, facilitar la eliminación de toxinas, prevenir ciertas enfermedades y disturbios de la salud.

La reflexología Podal

Ciencia basada en el principio de que en los pies existen zonas microreflejas correspondientes a todos los órganos del cuerpo.

El objetivo de la reflexología

El objetivo de la reflexología es obtener una respuesta saludable de los órganos, sistemas o estructuras a través de la adecuada estimulación aplicada a sus correspondientes microreflejos; logrando con ello establecer el balance natural de la energía y funcionalidad armónica de todo el organismo.

Beneficios y efectos de la reflexología

La reflexología desbloquea la energía acumulada, relaja la tensión muscular, revela desordenes de salud, ayuda al cuerpo y sus sistemas en sus funciones biológicas. Durante el tratamiento todas las partes del pie son estimuladas con el fin de relajar los músculos y favorecer la circulación de todas las partes del cuerpo. El efecto más inmediato es un profundo estado de relajación.

De acuerdo con principios holísticos la reflexología toma en consideración la correlación entre cuerpo mente y espíritu. Pues todo aquello que nos ocurre afecta todos los niveles de nuestro cuerpo nos demos cuenta o no. Cuando nos encontramos tensos o estresados nuestro cuerpo experimenta un efecto perjudicial ya que sus músculos permanecen tensos y tirantes, constriñendo la circulación sanguínea y nerviosa, obstaculizando su funcionamiento. Del mismo modo si se sufre un percance físico, sus sentimientos se verán afectados, por el dolor experimentado. Si bien la reflexología actúa principalmente sobre los pies, el tratamiento afecta la totalidad del cuerpo tanto por dentro como por fuera; esto se consigue trabajando sobre los reflejos de los órganos internos y las glándulas, así como los de la superficie del cuerpo, parece que se puede obtener un efecto mucho más duradero actuando sobre los reflejos que tratando directamente la parte del cuerpo correspondiente.

El resultado del masaje es inmediato y proporciona un profundo alivio, pero es probable que el dolor y la incomodidad persistan una vez pasados sus efectos. Puede obtenerse beneficios más duraderos trabajando los reflejos del área en cuestión que trabajando directamente sobre los músculos doloridos. Ello se

debe a que los reflejos estimulan el cuerpo desde adentro en vez de ejercitarlo y aliviarlo desde afuera. Estimular el reflejo del área dañada contribuye a su curación. La reflexología emplea tanto el masaje como la estimulación específica de los reflejos para alcanzar un alivio duradero.

INDICACIONES

Las zonas reflejo podales 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 autocuración (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 "autocuración" 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.

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.

- 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 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 inflamación de venas, ganglios y vasos linfáticos, no se debería emplear la Reflexología Podal.

CONCLUSIONES

Luego de realizar las encuestas y el análisis de sus resultados se llegó a la conclusión de que la reflexología es una terapia alternativa que nos brinda muchos beneficios, pues su aplicación resulta ser una novedosa herramienta de trabajo que como fisioterapeutas podemos aprovechar para la rehabilitación de nuestros pacientes, esta permite ser aplicada en cualesquier rango de edad obteniendo en todos, resultados igualmente satisfactorios.

Entre las tantas técnicas de terapias alternativas existentes, esta es una de las que no requiere de costosos y sofisticados aparatos para su aplicación, pues su principal herramienta de trabajo son las manos, lo cual la hace económica y accesible, tanto para el personal profesional que la aplica como para la población a quien va dirigida.

Por ser una técnica poco conocida despierta el interés de los potenciales usuarios cuando se les propone ser atendidos a través de ella, interés que se incrementa por la motivación de ser una terapia natural donde no se

producen efectos invasivos en el organismo y si consigue equilibrarlo, liberándolo de tensiones al desbloquear la energía acumulada.

Esta técnica independientemente de su indudable valor terapéutico ofrece al usuario un sinnúmero de sensaciones que le resultan agradables a través del masaje que se realiza en los pies, pues los relaja, ayuda a eliminar el estrés, disminuye el cansancio, equilibra la energía del organismo y por tanto contribuye a evitar males posteriores. A demás de ofrecerle la posibilidad al usuario de que pueda realizarse un autotratamiento, mediante esta.

BIBLIOGRAFÍA

CRESPO Xavier, CURRELL Nuria, CURREL Jordi. Anatomía descriptiva y salud corporal. 1 Ed. Editorial Zamora. 2002.

ESTOPA, Carmen F. CURREL, jorge. Diccionario de Medicina Océano Mosby. 4 Ed. Barcelona. 1998.

RENATE, Zauner. Tratamiento natural de los dolores de espalda. Ed. Integral, Barcelona. 1980.

MARQUARDT, H. Zonas reflejas de los pies. 1 Ed. Editorial Urano. Barcelona. 1986.

- Internet: <http://www.secretariasenado.gov.co>
- Internet: http://www.anatomia.tripod.com/columna_vertebral.htm
- Internet: <http://www.centrorelax.com.mx/beneficios>
- Internet: <http://www.saludbioetica.org/reflexologia>
- Internet: <http://www.reflexologias.com>
- internet :<http://www.naturamedic.com/reflexologia>.
- Internet: <http://www.medicinasalternativas.com>