

## **ARTICULO**

### **DISEÑO DE PROTOCOLO DE EVALUACIÓN FISIOTERAPEUTICA PARA EL MANEJO DE LA FIBROMIALGIA, CON LA REFLEXOLOGÍA PODAL COMO TÉCNICA COMPLEMENTARIA**

**Astrid Natalia Florez, Luisa Fernanda Galeano y Leidy Johana Otálvaro.\***

**Fundación Universitaria María Cano**

La Fibromialgia, es un padecimiento sumamente frecuente que se caracteriza por dolor generalizado, rigidez y fatiga y se origina en los músculos y otros tejidos blandos. En los pacientes con Fibromialgia se encuentran múltiples puntos sensibles a la presión y en zonas musculares específicas. La mayoría de ellos se quejan de dolor y rigidez en el cuello, hombros, espalda, zona lumbar y caderas.

La fibromialgia es una enfermedad reconocida por todas las organizaciones médicas internacionales y por la OMS.

La fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica son dos enfermedades diferentes pero con una forma de presentación y síntomas muy similares, lo que confunde muchas veces al no experto. El diagnóstico diferencial entre ambas y el descartar otras posibles causas de dolor y fatiga, es

---

\* Facultad de ciencias de la salud programa de fisioterapia, IX semestre, Medellín 2006

fundamental para un correcto enfoque diagnóstico, pronóstico y terapéutica.

La alta prevalencia de la fibromialgia hace de este síndrome un problema socio-sanitario importante y de difícil abordaje.

No existía un tratamiento curativo, pero si existe amplia evidencia científica respecto al abordaje multidisciplinario como forma más eficaz de propuesta terapéutica, el objetivo del tratamiento es conseguir una mejor calidad de vida y mantener una vida activa en todos los aspectos.

La reflexología es un arte delicado, una ciencia y una forma muy eficaz de masaje terapéutico de los pies. Esta terapia forma parte de la medicina "Complementaria". se considera como una técnica de curación holística, cuyo objetivo es tratar al individuo como un todo, a fin de conseguir un estado de equilibrio y armonía en el cuerpo, la mente y el espíritu.

**Introducción:** El tratamiento de enfermedades mediante las manipulaciones del masaje pertenece a unos métodos muy antiguos empleados para ayudar a la recuperación de la salud con métodos naturales.

Remontándonos a la antigüedad, se fue comprobando que los efectos de las manipulaciones del masaje no estaban limitados a las regiones corporales tratadas directamente, sino que también descubrieron que había una influencia a nivel reflejo, relacionada indirectamente sobre áreas o zonas corporales, y órganos muy distantes. En esta observación se basaron para el inicio de una técnica manual, que fue denominada Reflexología Podal.

Por lo tanto, los buenos resultados obtenidos con la Reflexología Podal en la recuperación de la salud, y prácticamente sin efectos secundarios; hace que cada vez sean más los profesionales que adoptan la Reflexología Podal como parte habitual en su concepto de terapia.

Por otra parte la aplicación de la reflexología podal en el caso de la fibromialgia específicamente que es un padecimiento sumamente frecuente que se origina en los músculos y otros tejidos blandos y se caracteriza por dolor generalizado, rigidez y fatiga es muy efectiva. En los pacientes con Fibromialgia se encuentran múltiples puntos sensibles a la presión y en zonas musculares específicas. La mayoría de ellos se quejan de dolor y rigidez en el cuello, hombros, espalda, zona lumbar y caderas. Las zonas reflejadas en la planta del pie contribuyen a la localización de los puntos dolorosos que facilita en gran manera el tratamiento.

Viendo la reflexología como una terapia alternativa para el tratamiento de la fibromialgia surge la idea de implementar un protocolo de evaluación que permita analizar los datos personales de quien padezca dicha enfermedad con el fin de corroborar el diagnóstico médico y dar pautas para el tratamiento adecuado y eficaz de dicha enfermedad.

La transición del estado de desequilibrio al estado de equilibrio, exige un proceso suave e inofensivo, proceso que raras veces es posible con los peligrosos medicamentos y la cirugía radical, que los practicantes de la medicina convencional prescriben a veces de forma indiscriminada.

Muchos de los males del hombre moderno no pueden curarse por medio de los medicamentos artificiales, que son más propensos a dañar y suprimir, que a curar. El cuerpo se curará por sí sólo, si se le da la oportunidad de hacerlo. Dado que este poder curativo se encuentra dentro de nosotros, deberíamos aprender a apoyarlo y alimentarlo, activando los poderes curativos del cuerpo y trabajando para restablecer el equilibrio necesario para un funcionamiento normal.

La reflexología es un arte delicado, una ciencia y una forma muy eficaz de masaje terapéutico de los pies; la reflexología se considera como una técnica de curación holística, cuyo objetivo es tratar al individuo como un todo, a fin de conseguir un estado de equilibrio y armonía en el cuerpo, la mente y el espíritu.

**Material Y Métodos:** Para este trabajo se realizó una encuesta a ocho profesionales de la salud que utilizan la reflexología podal, para concluir si el

diseño de un protocolo de evaluación fisioterapéutica para el manejo de la fibromialgia, es una herramienta que facilita el abordaje de dicha patología.

**Resultados:**

**Conclusiones:** De acuerdo al análisis de los resultados obtenidos en las encuestas realizadas a los profesionales de la salud que utilizan la reflexología podal, se puede concluir que el diseño de un protocolo de evaluación fisioterapéutica para el manejo de la fibromialgia, es una herramienta que les facilita el abordaje de dicha patología.

**Palabras Claves:** Fibromialgia, Reflexología, Evaluación.

## INTRODUCCIÓN

El dolor músculo esquelético no siempre se origina en las articulaciones. La Fibromialgia, es un padecimiento sumamente frecuente que se caracteriza por dolor generalizado, rigidez y fatiga y se origina en los músculos y otros tejidos blandos. En los pacientes con Fibromialgia se encuentran múltiples puntos sensibles a la presión y en zonas musculares específicas. La mayoría de ellos se quejan de dolor y rigidez en el cuello, hombros, espalda, zona lumbar y caderas.

La fibromialgia es una enfermedad reconocida por todas las organizaciones médicas internacionales y por la OMS. Está clasificada con el código M79.0 de la Codificación Internacional de Enfermedades (CIE-10 CM en su última revisión).

La fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica son dos enfermedades diferentes pero con una forma de presentación y síntomas muy similares, lo que confunde muchas veces al no experto. El diagnóstico diferencial entre ambas y el descartar otras posibles causas de dolor y fatiga, es fundamental para un correcto enfoque diagnóstico, pronóstico y terapéutica.

Aunque su causa es desconocida, cada vez se detectan más evidencias al respecto de una base genética de la fibromialgia que se expresa ante determinadas circunstancias y que condiciona una respuesta anómala del Sistema Nervioso y una facilidad específica para incrementar los fenómenos de adaptación neuronal (neuroplasticidad), al menos en aquellos casos que cursan con una extraordinaria sensibilidad dolorosa ante el tacto, el roce o los estímulos térmicos mínimos (alodinia). El dolor y otros síntomas de la Fibromialgia se autoalimentan con el paso del tiempo, lo que hace especialmente importante el Dx precoz. El profesional adecuado para el Dx de la Fibromialgia es el reumatólogo.

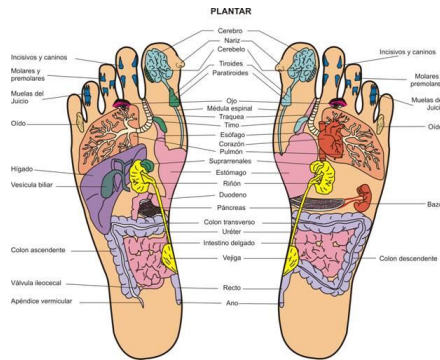
Las personas que la padecen sufren dolores en distintas partes del cuerpo que pueden llegar a ser muy intensos. El término mialgia indica dolor muscular; por el contrario, la miositis está causada por inflamación del tejido muscular y es un término inapropiado para la fibromialgia, en la que la inflamación está ausente. La fibromialgia es una condición músculo esquelética compleja y de carácter crónico que ocasiona dolores generalizados y un fácil agotamiento que, en este caso, se supone relacionado de forma importante con trastornos del sueño.

En la fibromialgia el dolor está presente en los tejidos fibrosos, músculos, tendones, ligamentos y otras zonas. Se puede afectar cualquier tejido fibromuscular, pero los dolores del occipucio, cuello (dolor o espasmo cervical), hombros, tórax, zona baja de la espalda y músculos de los glúteos y de la línea de articulación de la rodilla son los más frecuentes. Además del dolor y el agotamiento, las personas con fibromialgia experimentan algunos de los siguientes síntomas: trastornos del sueño, síndrome del intestino irritable, anquilosamiento y rigidez del cuerpo, dolores de cabeza o de la cara, malestar abdominal, vejiga irritable, parestesia, entumecimiento u hormigueo, dolores del pecho y costocondralgia (dolores musculares donde las costillas se juntan con el esternón), desequilibrios y mareos, mayor sensibilidad al medio ambiente, etc. Los síntomas tienden a fluctuar y no necesariamente ocurren simultáneamente.

La fibromialgia puede ser leve, moderada o severa, en función de la afectación que la enfermedad produce en la vida del enfermo (valorada a través del Cuestionario de Impacto de Fibromialgia –FIQ-). De acuerdo al caso, una persona con fibromialgia leve responderá a los tratamientos sintomáticos y seguirá trabajando y desempeñándose bien en casi todas las esferas de su vida. Alguien con fibromialgia moderada probablemente tendrá problemas en uno o dos aspectos de la vida cotidiana como por ejemplo en el ámbito laboral por ausentismo reiterado, o en los vínculos interpersonales, cuando surgen dificultades secundarias por falta de comunicación y/o comprensión de los efectos que causa la sintomatología en general y el dolor en particular. Mucha más complicada es la situación de la persona con fibromialgia severa (entre un 13 y un 17% de todos los casos) cuando a causa de la enfermedad estas personas dejan de ser socialmente activas y laboralmente productivas, quedando severamente descompensadas.

Aunque la severidad de los síntomas varía en cada persona, la fibromialgia se parece a un estado de convalecencia de una enfermedad. Este aspecto y muchos de los síntomas de la fibromialgia tienen gran similitud con otra enfermedad crónica conocida como Síndrome de Fatiga Crónica, aunque existen características diferenciales que un experto valorará. En la actualidad, la fibromialgia es una enfermedad fácil de identificar y de diagnosticar por un equipo experto. La naturaleza difusa del dolor en todo el sistema músculo-esquelético y la falta de alteraciones inmuno-endocrinas específicas, son las características que ayudan a distinguirla del Síndrome De Fatiga Crónica.

Por otra parte la podopuntura y la reflexoterapia del pie utilizan un sistema de representación de las diferentes partes del organismo a nivel del pie, y parecen tener un origen antiguo. Se han sucedido varias concepciones tanto en oriente, como en occidente y en los estados unidos. Esta representación es utilizada con un fin diagnóstico y terapéutico.



La reflexología es entonces un arte delicado, una ciencia y una forma muy eficaz de masaje terapéutico de los pies. Esta terapia forma parte de la medicina “Complementaria”. Como tal, la reflexología se considera como una técnica de curación holística, cuyo objetivo es tratar al individuo como un todo, a fin de conseguir un estado de equilibrio y armonía en el cuerpo, la mente y el espíritu.

El objetivo de este trabajo es establecer la utilidad de un protocolo de evaluación para la fibromialgia con la reflexología podal como terapia alternativa eficaz para el diagnóstico.

## MATERIAL Y METODO

se realizó la aplicación de una encuesta a ocho profesionales que utilizan la reflexología podal en Medellín como técnica de tratamiento, en la cual se evidencio si habían tenido contacto con pacientes con fibromialgia, si conocían la patología, si habían aplicado la reflexología podal como diagnostico y tratamiento para la misma y si creían que el diseño de un protocolo de evaluación facilitaría el abordaje de dicha patología.

Por otra parte se realizo la descripción teórica de la patología, la anatomía del pie y la técnica de reflexología podal dando a conocer los beneficios y efectos proporcionados por esta en busca del equilibrio físico y emocional a partir de la estimulación de los puntos reflejos en el pie.

También se realizo el diseño del protocolo de evaluación para la fibromialgia a través de la reflexología podal como técnica facilitadora para el abordaje de dicha patología.

## RESULTADOS

GRÁFICA 1.



El 75% de las personas encuestadas sí ha realizado algún estudio certificado de Reflexología podal; el 25% restante, por el contrario no ha realizado.

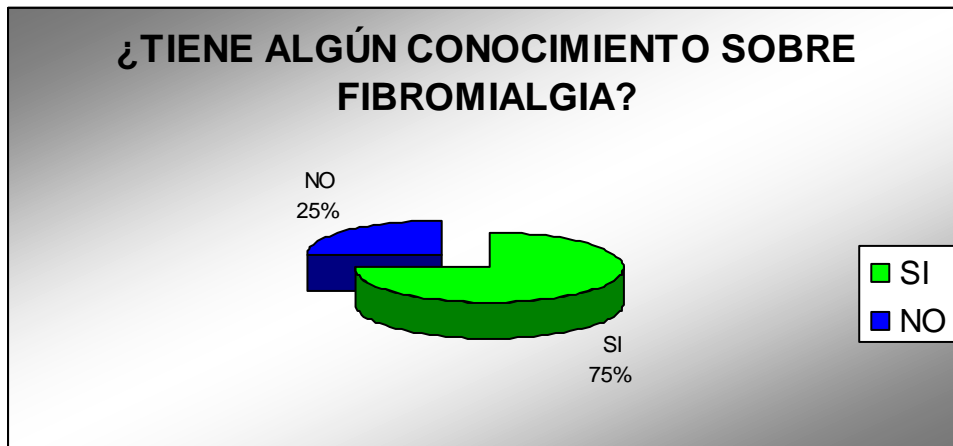
GRÁFICA 2.



El 100% de la población encuestada no utiliza la reflexología podal como única técnica alternativa.

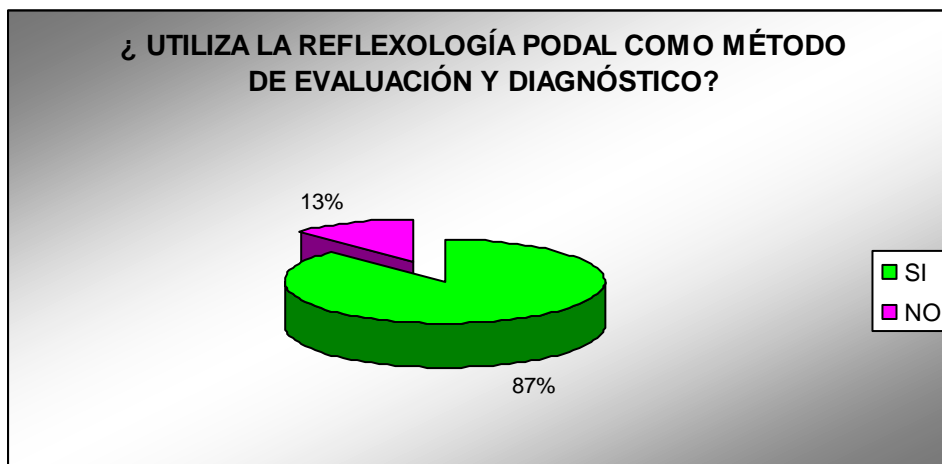


GRÁFICA 3.



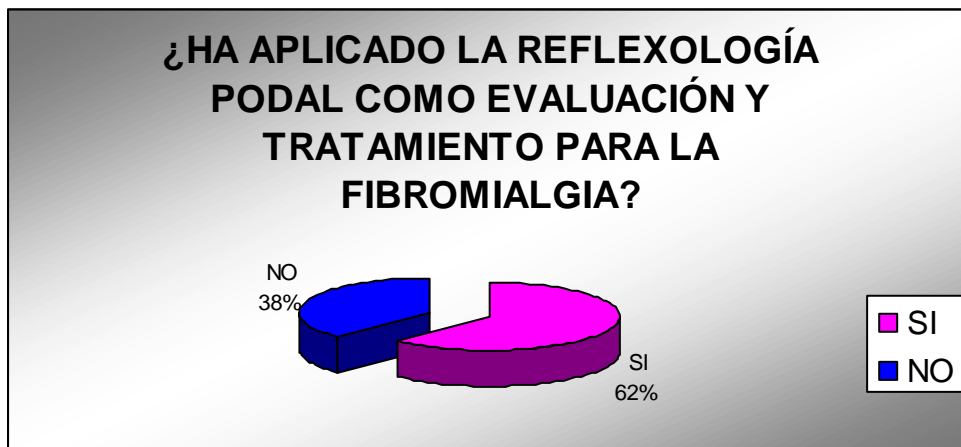
El 75% de los encuestados sí tiene algún conocimiento sobre fibromialgia, mientras que el 25% no.

GRÁFICA 4.



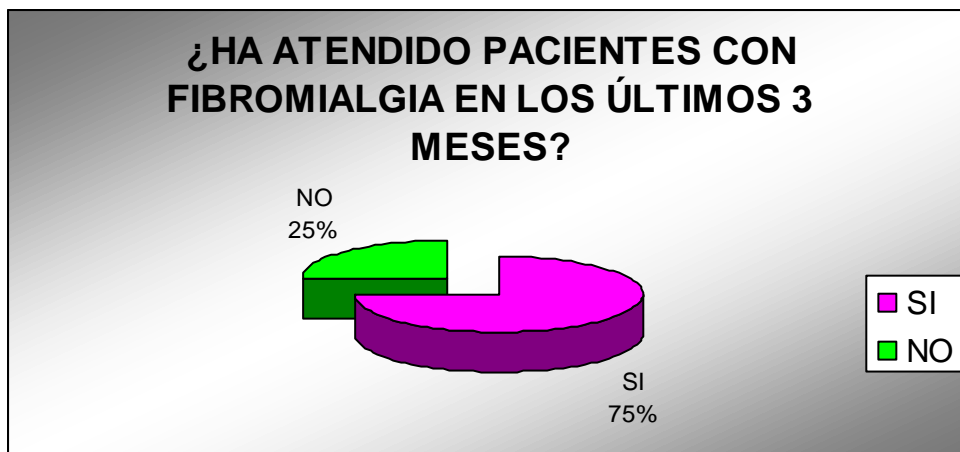
El 87% de la población encuestada utiliza la reflexología podal como método de evaluación y diagnóstico; el 13% no la utiliza con este fin.

GRÁFICA 5.



El 62% de las personas encuestadas ha aplicado la reflexología podal como evaluación y tratamiento para la fibromialgia y el 38% no lo ha hecho.

GRÁFICA 6.



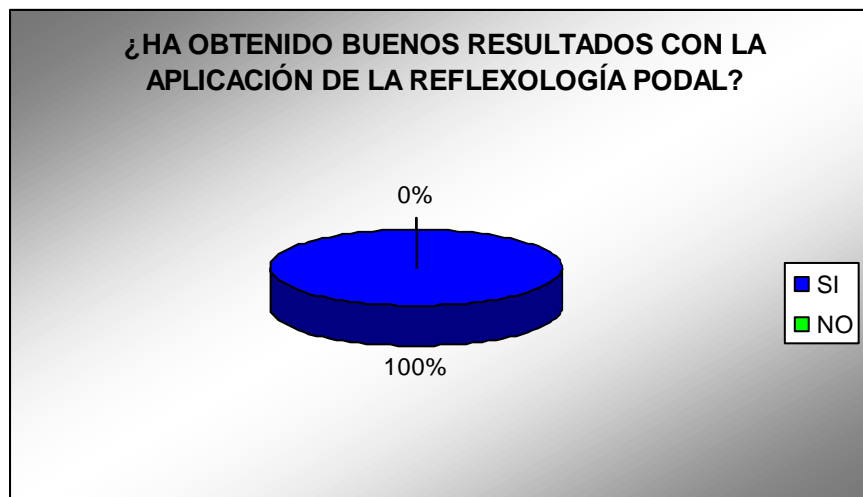
El 75% de los encuestados ha atendido pacientes con fibromialgia en los últimos 3 meses, mientras que el 25% no.

GRÁFICA 7.



El 75% de las personas encuestadas cree que la reflexología podal es un buen método para disminuir los síntomas de la fibromialgia, el 25% que no conocía la patología respondió que no.

GRÁFICA 8.



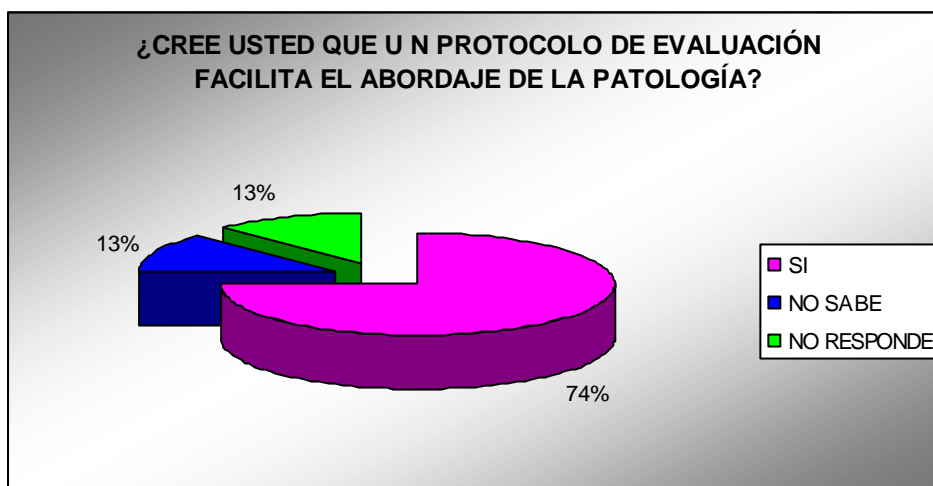
El 100% de los encuestados sí ha obtenido buenos resultados con la aplicación de la reflexología podal.

GRÁFICA 9.



El 62% respondió que todos los pacientes han tenido buena aceptación, el 25% dijo que algunos y el 13% que ninguno.

GRÁFICA 10.



El 74% de las personas encuestadas si cree que un protocolo de evaluación facilita el abordaje de la patología, mientras que el 13% no sabe y el 13% restante no responde.

## **DISCUSIÓN**

La alta prevalencia de la fibromialgia (se estima hasta un 5% de la población general aunque estudios del año 2000 la cifran en España en un 2-3%), hacen de este síndrome un problema socio-sanitario importante y de difícil abordaje.

No se han encontrado otros trabajos o investigaciones sobre el uso de la reflexología podal como método diagnóstico para la fibromialgia sin embargo si existen documentos en los cuales se resaltan los efectos y beneficios de la reflexología podal sobre el organismo para tratar diferentes sintomatologías.

El diseño del protocolo de evaluación se describe a continuación con el objetivo de ser aplicado como método coadyuvante para el diagnóstico de la fibromialgia.

## **PROTOCOLO DE EVALUACION**

### **• OBJETIVO GENERAL**

Corroborar el diagnóstico de la fibromialgia mediante la reflexología podal, haciendo la evaluación más ágil y menos traumática para el paciente.

### **• OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ★ Identificar puntos gatillo
- ★ Evaluar la intensidad del dolor
- ★ Evaluar el grado de fatiga
- ★ Desbloquear las energías y tensiones acumuladas
- ★ Detectar compromiso de otros sistemas u órganos

### **• PROCEDIMIENTO A SEGUIR:**

- ★ **Anamnesis:**

- Nombre
- Edad
- Sexo
- identificación
- Ocupación
- Procedencia
- Dirección
- Teléfono

★ **Antecedentes:**

❖ **Personales:**

- Patológicos
- Quirúrgicos
- Traumatológicos
- Farmacológicos
- Toxicológicos

❖ **Familiares**

★ **Consentimiento informado**

★ **Tipo de Cartografía:**

- Fitzgerald
- Eunice Ingham

★ **Examen Físico:**

- **Inspección:** alteraciones regionales
- **Palpación:**

❖ **Superficial:** temperatura de la piel, edema, cambios tróficos, pulso

- ❖ **Profunda:** localización de zonas dolorosas, relieves óseos y musculares, fluctuaciones
- **Movilidad:** activa, pasiva, anormal
- **Mediciones:** circunferenciales para trofismo

★ **Observación del pie:**

- La estructura ósea
- El estado de los tejidos
- El estado de la piel

★ **Manejo del pie:**

- Limpieza de la zona
- Masaje de estimulación
- Identificación de puntos dolorosos
- Elección de puntos a estimular

★ **Duración de la evaluación:** 45 minutos

## **CONCLUSIONES**

Quien se interese seriamente por la reflexología podal, deberá prepararse adecuadamente, por lo tanto es muy importante el perfecto aprendizaje de la técnica, así como los puntos reflejos y tener en cuenta sus posibles aplicaciones y contraindicaciones.

La reflexología podal utiliza un sistema de representación de las diferentes partes del organismo a nivel del pie; en los personas con fibromialgia esta representación puede ser utilizada con un fin evaluativo, diagnóstico y terapéutico para así evitar la exacerbación de los síntomas y la fatiga del paciente.

Un protocolo de evaluación para el manejo de la fibromialgia, con la reflexología podal como técnica complementaria es de gran utilidad ya que ayuda a agilizar y corroborar su diagnóstico.

Las manipulaciones que se efectúan en los pies no han de confundirse con un “masaje de pies”, ya que sus estímulos crean una repercusión en todo el organismo, ayudando a mejorar sus funciones.

## REFERENCIAS

- **BIBLIOGRAFÍA**

- DAZA LESMES, Javier. Test de Movilidad Articular y Examen Muscular de las Extremidades. Bogotá- Colombia, 1996, pág. 201
- MASINGARBE, Susana. Reflexología y Acupresión (Hermanas de la Anunciación)
- OXFORD, Rosalind. Vida y Salud Reflexología. España, 1998, pág. 18
- PERAL RODRIGUEZ, José. Microsistemas de la Acupuntura. Barcelona, México; 1987, pág. 53, 59-63

- **NETGRAFÍA**

- [www.vitaestudios.com/reflexologia-podal.hpm](http://www.vitaestudios.com/reflexologia-podal.hpm)
- [www.institutoferran.org/fibromialgia.hpm](http://www.institutoferran.org/fibromialgia.hpm)
- [www.canalsalud.info/vivir-en-forma/cuide-sus-pies/enfermedades-mas-comunes/](http://www.canalsalud.info/vivir-en-forma/cuide-sus-pies/enfermedades-mas-comunes/)
- [www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)
- <http://cueronet.com/zapatos/pie.htm>



- [www.afibrom.org/Queesfibromialgia.html](http://www.afibrom.org/Queesfibromialgia.html)
- [www.arthritis.org/](http://www.arthritis.org/)
- [www.reflexologias.com](http://www.reflexologias.com)
- [www.salud.bioetica.org/reflexologia.htm](http://www.salud.bioetica.org/reflexologia.htm)