

**UNIVERSIDAD DE MEDICINA ORIENTAL JAPÓN NICARAGUA
UMO-JN**

ESPECIALIDAD EN ACUPUNTURA



Ensayo Científico

**La Reflexología Podal como método alternativo
para reducir el estrés y ansiedad.**

-Autor: Daniela M. Peñaloza R.

César Adolfo González Lira

Managua Nicaragua, mayo de 2022

Introducción

El estrés y la ansiedad son reacciones naturales de la respuesta de lucha o huida como un reflejo del cuerpo al peligro. El propósito de esta respuesta es asegurarse que la persona está alerta, enfocada y lista para enfrentar la amenaza. Tanto el estrés como la ansiedad son reacciones normales, aunque, algunas veces, pueden abrumar a las personas.

El estrés es una respuesta fisiológica a situaciones que representan un peligro, en la que el individuo puede incluso salvar vidas y/o resguardar su seguridad. Esta respuesta es necesaria, así como las reacciones bioquímicas en mínimas cantidades para lograr el objetivo. Sin embargo, cuando no se aprende a controlar la sintomatología que provocan estas reacciones o no se reconoce a tiempo, puede desencadenar enfermedades en el organismo, que van desde dolores de cabeza hasta enfermedades cardíacas o cerebrales. El estrés día a día va incrementándose a gran escala, no discrimina edad, raza, sexo o clase social. (Vera, 2020)

Cabe destacar, que, en el aspecto laboral, es un tema que cobra especial interés ya que es un problema que va en aumento en la sociedad, debido a las circunstancias que se presentan en la vida profesional. Sin duda, hay que aprender a identificar los signos del estrés, conseguir prevenirlos y desarrollar estrategias concretas que le permita al individuo sobre llevarlo, este aspecto se convierte en una tarea cada vez más importante tanto para las instituciones como para el trabajador. Por su parte, la ansiedad es un conjunto de sensaciones molestas y de tendencias a la acción que le permiten darse cuenta de que ocurren o pueden ocurrir hechos desagradables

Esta es una condición que va en contra de los deseos de quien la experimenta, es un aviso sobre todo si corre peligro de ser atacado y desea permanecer a salvo, ante esto se tiene varias posibilidades de acción: huir, luchar contra su atacante, buscar protección. Si en cambio no estuviera atento, preocupado, ansioso, vigilante, probablemente no podría reaccionar. Quizá percibiría el peligro, sin percibir los signos de alerta. Es una Respuesta normal del individuo, sin embargo, estar expuesto continuamente a ello se convierte en una manifestación somática que afecta la calidad de vida del individuo.

Existen diversas formas de tratar el estrés y ansiedad, entre ellas se encuentra el área de la medicina alternativa, que consiste en un conjunto de disciplinas terapéuticas y diagnósticas que existen fuera de las instituciones del sistema de salud convencional. En este sentido la presente investigación tiene como objetivo analizar los efectos de la reflexología podal como tratamiento alternativo para reducir el estrés y ansiedad (Vera, 2020).

Desarrollo

Los seres humanos tienen la capacidad para adaptarse a los cambios del medio, es decir, que pueden afrontar retos con base a las circunstancias que se le presenten en el día a día, siempre y cuando la sobrecarga de actividades en la rutina no llegue a ser excesiva y genere un desequilibrio en el individuo afectando su salud. Por su parte la Organización Mundial de Salud (OMS) establece que salud es un estado de completo bienestar de la persona tanto físico, mental y social, por ende, es la facultad de desafiar las inquietudes de la vida, para poder laborar de manera provechosa contribuyendo al desarrollo de la sociedad. (OMS, 2015).

En la actualidad las personas no gozan de un completo bienestar, ya que este se ve perjudicado por el estrés y ansiedad que conllevan los estilos de vida, así como debido a situaciones críticas que se presentan en el entorno. En consecuencia, desencadenan un desequilibrio tanto fisiológico como psicológico que genera un desempeño inadecuado en el trabajo y en la vida personal.

El Estrés.

Es una reacción del organismo, como respuesta necesaria para la supervivencia del ser humano. No obstante, esta respuesta en exceso y exposición prolongada provoca perjuicios a la salud, lo que dificulta el desarrollo, el buen funcionamiento del cuerpo humano y se manifiesta mediante síntomas de tensión muscular, dificultad para concentrarse, desorden emocional y en la mujer se presenta con cambios hormonales (OMS, 2015)

Los últimos estudios explican que el estrés es una enfermedad que cada día ocupa una cifra importante de personas en la sociedad, lo que dificulta en ellos realizar de manera efectiva las tareas o actividades laborales.

En este orden de ideas, las comunidades con escasos recursos son las más amenazadas por esta noxa, dado los niveles de desigualdad, la falta de protección social, gastos económicos, desastres naturales, la inestabilidad en la casa, son causas que inducen a desestabilizar la tranquilidad de las personas y ocasiona crisis profundas que pueden impulsar incluso a situaciones límites como el suicidio.

Se entiende que las exigencias laborales resultan ser mayor a la capacidad que tiene el individuo para tolerar, siendo así, el medio se vuelve intimidante para el sujeto, por esta razón, no solo deteriora la salud física y emocional de la persona, sino también su desarrollo personal, profesional y social desencadenando problemas en el hogar que afecta la salud emocional de la familia.

Hay que destacar, que el estrés puede ser físico, psicológico o químico. Cuando una persona está pasando por una de estas crisis, el cerebro libera una sustancia

llamada cortisol, que comúnmente se conoce como adrenalina, esta descarga desata una cadena de acontecimientos a nivel químico cerebral que produce ansiedad, depresión y a veces desconexión con la realidad. En otras palabras, por las consecuencias del estrés el individuo no se desempeña correctamente en las distintas áreas como pueden ser laborales, domésticas, entre otras, es decir, que afecta su entorno social, así como salud física y mental. Es notorio que, el aumento de estrés es un tema que requiere atención en las distintas áreas de salud, como es, el área de psicología, cardiología, dermatología, gastroenterología, entre otras. (Jaramillo, 2014)

Las causas que provocan el estrés no son siempre negativas, es decir, derivadas de situaciones de peligro, dolorosas o perjudiciales. Existen también situaciones que vivimos habitualmente, incluso situaciones más bien rutinarias, que pueden producirnos estrés sin ser necesariamente peligrosas. Ejemplos de ello son los atascos diarios que sufrimos, la música alta o los gritos de los vecinos los fines de semana. (Mheducation, 2010)

Así, según las situaciones ambientales que se presenten, el individuo tendrá que hacer frente a ellas y dependiendo de los mecanismos que ponga en marcha, se adaptará o no. La adaptación al estrés es la respuesta del organismo, tanto fisiológica como emocional, para intentar paliar los efectos del estrés, y supone cambios en el individuo.

Los agentes estresantes.

Los agentes que provocan estrés en un individuo pueden pertenecer a distintos ámbitos a la vez, ya que todos ellos forman parte de la vida de la persona (el trabajo, la familia, los amigos). A su vez, las respuestas a unos mismos agentes estresantes serán distinta según el individuo.

Las respuestas del individuo al estrés.

Las diferentes respuestas que puede tener el individuo ante el estrés se pueden agrupar en dos campos: psicológico y biológico.

Respuestas psicológicas

al estrés abarcan tres factores: emocional, cognitivo y de comportamiento, que no aparecen en el individuo de forma aislada, sino interrelacionados, ya que todos ellos forman parte del individuo y del ambiente que le rodea y pueden alterar su salud. Las respuestas más frecuentes son:

Emocionales	Cognitivas	Con un componente de comportamiento
<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de la energía física o psíquica. • Bajo estado de ánimo. • Apatía, pesimismo. • Temor a padecer enfermedades. • Pérdida de la autoestima. • Volubilidad emocional: pasa con facilidad de la alegría a la tristeza. • Inestabilidad, inquietud. • Tensión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Incapacidad para tomar decisiones. • Bloqueo mental. • Vulnerabilidad ante las críticas. • Confusión. • Se distrae fácilmente. • Olvidos frecuentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tartamudear o hablar de forma atropellada. • Fumar y beber más de lo habitual. • Risa nerviosa. • Arrancarse el pelo nerviosamente/morderse las uñas. • Abusar de los fármacos (tranquilizantes). • Actividad física exagerada. • Desórdenes alimentarios.

Fig.1. Respuestas psicológicas al estrés.
(Mheducation, 2010)

Respuestas biológicas

Los mecanismos fisiológicos del organismo se ponen en marcha, e intentan sincronizarse entre ellos para defenderse de la agresión. Intervendrían el sistema nervioso central y periférico y el sistema endocrino, que incrementa la secreción de hormonas, como adrenalina y noradrenalina o cortisol. Por otro lado, hay sistemas que se pueden ver afectados en situaciones de estrés, reduciendo su actividad, como es el caso del sistema inmune.

Otros factores que pueden influir en la respuesta biológica del individuo al estrés son la edad, el sexo, la raza, Por tanto, ante un mismo agente estresante, las respuestas fisiológicas variarán según las características propias de cada individuo.

El estrés como enfermedad.

Cuando el estrés en un individuo permanece activado por mucho tiempo y se cronifica puede dar lugar a alteraciones patológicas, incluso puede llegar a producir una enfermedad. Si esta ya existía, puede alterar su evolución o retrasar su curación. (Mheducation, 2010) A pesar de que el estrés es algo negativo cuando altera la salud, hay personas que experimentan consecuencias positivas después de padecer una enfermedad provocada por situaciones de estrés, como, por ejemplo: madurez personal (experiencia enriquecedora), replantearse el sentido de la vida (dar importancia a las cosas que antes no se valoraban suficientemente y reconsiderar la vida familiar, laboral y social), aumento del sentimiento de autoestima (valoración optimista de la capacidad personal).

La Ansiedad

La mayoría de las personas han experimentado ansiedad alguna vez. Lejos de ser algo completamente negativo, la ansiedad permite que el organismo se ponga en alerta y active todos sus mecanismos de defensa ante una situación determinada. La ansiedad es una respuesta emocional, que variará según el estímulo que la produzca, suele acompañarse de sentimientos de inquietud, recelo, miedo y nerviosismo, habitualmente está asociada a preocupaciones excesivas, se puede considerar también como una expectativa aprensiva.

Ansiedad y patología.

Aunque incita a actuar y ayuda a enfrentar las situaciones amenazadoras, la ansiedad puede llegar a ser patológica si es desproporcionada. La ansiedad se convierte en patológica cuando altera el comportamiento del individuo, de tal manera que deja de ser una reacción defensiva para convertirse en una amenaza que el individuo no puede controlar. La ansiedad patológica es una respuesta desproporcionada a un estímulo determinado, como resultado de ello, el individuo se ve incapaz de enfrentarse a situaciones, lo que trastorna su vida diaria. En ese caso, ha de ser tratada por profesionales especializados, como psiquiatras y psicólogos. (Mheducation, 2010)

Trastorno de Ansiedad.

El trastorno de la ansiedad es todos aquellos desórdenes que afectan al comportamiento del individuo y que tienen como causa la ansiedad, el trastorno de ansiedad puede clasificarse de la siguiente manera:

Trastorno	Características	Manifestaciones	Observaciones
Pánico	Aparición brusca de un miedo intenso.	Tembor, sudoración, miedo a morir, sensación de frío/calor, náuseas, sensación de asfixia, mareo, miedo a perder el control, dolor en el pecho.	Puede aparecer espontáneamente o estar provocado por un estímulo.
Fobia	Temores angustiosos a determinadas circunstancias, reales o imaginarios.	Fobia específica (miedo a un objeto o situación determinada), fobia social (miedo a colocarse en una situación vergonzosa en un medio social), agorafobia (miedo que siente la persona de encontrarse en cualquier situación que pueda provocar un ataque de pánico o de la cual le sea difícil escapar, lo que le hace encerrarse en casa).	Evitación de la situación que provoca el temor.
Ansiedad generalizada	Aparición progresiva y permanente de síntomas intensos de ansiedad, sin una causa real que los provoque.	Fatiga, inquietud, dificultad para dormir, irritabilidad, tensión muscular.	El individuo está preocupado permanentemente sin motivos aparentes y no lo puede controlar.
Obsesivo-compulsivo	Obsesiones, que pueden ser ideas o pensamientos que se repiten, y no desaparecen de la mente del individuo aunque lo intente por todos los medios.	Cada obsesión lleva asociada una compulsión o conducta que compensa la angustia que provoca.	Un ejemplo es el miedo al contagio, cuya compulsión correspondiente es lavarse las manos repetidamente.
Estrés postraumático	Aparece en aquellos individuos que se han visto expuestos a un evento traumático que involucra un daño físico o psicológico extremo.	Pérdida del sueño, irritabilidad, sobresalto, falta de concentración.	Provoca alteraciones en la vida familiar, laboral y social del individuo.

Fig.2. Trastornos de la ansiedad, según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, elaborado por la Asociación Americana de Psiquiatría.
(Mheducation, 2010)

Reflexología Podal

La reflexología podal es un medio natural de curación en el ser humano a nivel físico, mental y emocional, por medio de la estimulación en ciertos puntos reflejos que son la correspondencia exacta, precisa y en miniatura de otras partes de órganos y glándulas del cuerpo, por tal razón, aporta respuestas favorables al cuerpo, como: alivia y trata la raíz del descontento, contrarresta la fatiga, alivia molestias, dolores y malestares, reduce la tensión muscular, mejora la circulación, estimula áreas hipo activas, calma el nerviosismo, preocupaciones y el miedo. Contribuye al bienestar del estado de salud del individuo a nivel corporal, emocional y espiritual, ampliando las opciones de los tratamientos complementarios a los profesionales en el área de salud. (Marchelli, 2006)

La reflexología es una rama de la medicina alternativa, también sirve como complemento de la medicina convencional. Se considera una terapia natural, al aplicar técnicas manuales, como presión digital sobre los puntos reflejos de los pies y las manos, a fin de estimular al organismo para que realice su propio proceso de curación. (Marchelli, 2006)

Clasificación de la reflexología.

De acuerdo con el concepto de reflexología, en la actualidad se distribuyen según el sitio de las zonas micro reflejas que son las siguientes: iridología, reflexología auricular, podálica, de la mano, del cuero cabelludo, del abdomen, de la piel, facial, y en dedos y uñas.

Es preciso destacar, que el efecto de la reflexología podal solo se presenta en los puntos reflejos que se ubican en el mapa con líneas delimitadas, para encontrar los diferentes órganos en los pies, tanto el derecho como izquierdo, también, es considerado “la estación central” porque constituye la puerta de entrada de las energías. (Akisi, 2014)

Es trascendental saber estimular las zonas reflejas delimitadas para obtener efectos específicos en el organismo. Establece relación entre el estímulo en las zonas del pie y los efectos de estos en el organismo, esta conexión se dispersa en series de líneas longitudinales imaginarias para fijar las zonas. Estas líneas son divididas en diez, a través los dedo del pie y mano, ellas están desde la cabeza hasta la punta de los dedos de los pies, es decir que esta analogía facilita identificar la zona refleja de la estimulación del pie en la relación con los órganos localizados correspondiente a la misma línea.

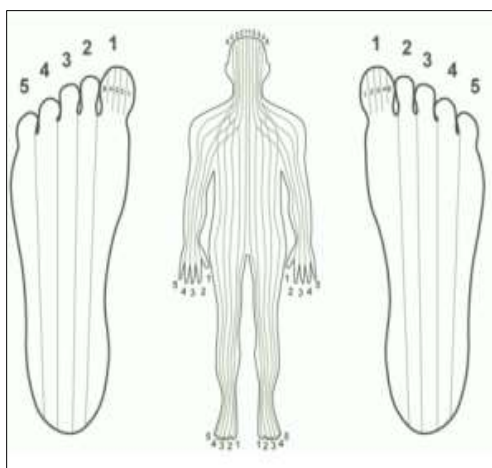


Fig.3. Líneas longitudinales
(Byers, 2012)

También se encontró otro tipo de relación entre los pies y el organismo, pero con una visualización en general, son llamadas líneas de delimitación de forma transversal se presentan de la siguiente forma: línea del diafragma, de la cintura, de la pelvis, del tendón longitudinal. Estas líneas imaginarias que dividen el pie en cuatro segmentos ayudan a la ubicación tanto de los puntos reflejos como el asentamiento de cada órgano (Byers, 2012).

Beneficios de la reflexología.

Es imprescindible que para obtener los beneficios de la reflexología podal se debe manipular las zonas micro reflejas específicas que evoca una respuesta favorable e involuntaria en el cuerpo, por lo tanto, ofrece beneficios a personas sanas y a individuos que presentan alguna alteración o desviación de su estado físico, psicológico o social, los beneficios son los siguientes:

En personas sanas la reflexología podal ofrece: Alivio del miedo, la ansiedad y la frustración, rejuvenecimiento que revitaliza la mente, el cuerpo y el alma, aumento de la vitalidad y confianza, mejora de la calidad del sueño, confianza en los atributos propios y de los demás, concentración, sensación de bienestar, restablecimiento del equilibrio, experiencia provechosa y satisfactoria de la vida y la salud, valor para enfrentarse a las adversidades, confianza para expresar abiertamente las verdades con franqueza y afecto, oportunidad para la transformación personal, crecimiento y desarrollo individual.

En personas afectadas: calma la inquietud, el nerviosismo, las preocupaciones y el miedo alivia y trata la raíz del descontento, contrarresta la fatiga, alivia dolores y malestares, el sufrimiento, reduce la tensión relajando la musculatura, mejora la circulación, limpia el cuerpo y el alma de impurezas y sustancias tóxicas, estimula las áreas hipo activas, calma las partes del cuerpo hiperactivas y excesivamente productivas.

Acción de la reflexología. La reflexología otorga relajación por medio de técnicas que.

Reacciones positivas de la reflexología. Estas son respuestas del cuerpo que se manifiesta en los pacientes después de haber recibido el masaje:

- Activación general de la piel: mayor circulación sanguínea.
- Sueño profundo y tranquilo.
- Mayor actividad de micción e intestinal que podría provocar un olor persistente y una pequeña decoloración por la eliminación de toxinas.
- Alta acción secretora.
- Aumento de tolerancia, claridad en el pensamiento y confianza.

Conclusión

Ante los constantes cambios que los seres humanos deben realizar para adaptarse al mundo actual, se pueden desencadenar una serie de circunstancias en las que se genere estrés y ansiedad. Es importante saber distinguir ambas situaciones

El estrés es una reacción del organismo como defensa que por las circunstancias de la vida se convierte en factor principal que afecta principalmente al sistema nervioso. No obstante, en condiciones apropiadas (situaciones de emergencia), los cambios provocados por el estrés son convenientes, prepara de manera adecuada para responder oportunamente y salvaguardar la vida.

La clave está en aprender a manejarlo y canalizarlo, iniciando con identificar el problema para así trabajar en él, teniendo en cuenta las alternativas que se tienen a cada problema y contar con alternativas para responder a los imprevistos sin que provoque estrés.

La ansiedad ayuda a enfrentar situaciones peligrosas, crear estrategias de afrontamiento, experimentar ansiedad moderada motiva a planear para el futuro y a mejorar la capacidad para enfrentar situaciones de tensiones cuando éstas ocurren. La ansiedad resulta problemática cuando se vuelve excesiva se debe aprender a manejarla de la forma más efectiva posible.

En la actualidad la reflexología podal es una forma de tratar el estrés y la ansiedad, permite equilibrar el estado emocional del individuo, reduce la tensión, produce un estado de relajación y bienestar que estimula la vitalidad y libera los bloqueos a los que cada ser humano se ve sometido día a día.

Bibliografía

- Akisi, R. (2014). *Reflexología para la mujer: autocuración a través del masaje de* . Buenos Aires: Nuevo Extremo SA .
- Byers, D. (2012). *Reflexología de los pies*. Barcelona: Océanos SL.
- Jaramillo. (2014). El estrés, la causa principal de los trastornos mentales en el Ecuador. *El Comercio* , <https://www.elcomercio.com/tendencias/estres-causa-trastornos-mentales.html>.
- Marchelli, B. (2006). Reflexología de pies y manos. En B. Marchelli, *Reflexología de pies y manos* (págs. <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=jkX-Nud4b2sC&oi=fnd&pg=PA7&dq=libro+de+reflexologia&ots=XjpyliyVt3&sig=z8H#v=onepage&q=libro%20de%20reflexologia&f=false>). Buenos Aires: Albatros.
- Mheducation. (2010). Estrés y ansiedad. *Mheducation*, <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176391.pdf>.
- OMS, O. M. (2015). El Estrés Según la Organización Mundial de la Salud. *Abcdelestres*, <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>.
- Vera, M. M. (2020). *La reflexología podal como tratamiento alternativo para reducir los grados de estres*. Quito - E.