

REFLEXOLOGÍA EN EL EMBARAZO

MORERA-LIÁNEZ L¹, ESCANILLA-SAMPER P². Enfermera especialista en obstetricia y ginecología (matrona) del Hospital Materno Infantil Gregorio Marañón. ²Enfermera especialista en obstetricia y ginecología (matrona) del Hospital de Jaca (Huesca).

INTRODUCCIÓN: La reflexología es una disciplina que se emplea para estimular al organismo para que se cure solo. Las gestantes presentan diversa sintomatología digestiva durante el embarazo. La aplicación de estas técnicas por parte del profesional favorecería su mejoría y/o desaparición.

OBJETIVO: Dar a conocer los puntos de reflexología para aplicación en gestantes con sintomatología digestiva.

CÓMO HACERLO

• Los pies contienen miles de terminaciones nerviosas y cada órgano, función y parte del cuerpo tiene su correspondiente punto reflejo en el pie.

• Los reflejos en el pie discurren en el mismo orden que las partes del cuerpo.

• El **pie derecho** rige el lado derecho del organismo y el **izquierdo** el lado izquierdo.

• El **borde interior** de los pies corresponde con la columna vertebral y el sistema nervioso central.

NAÚSEAS MATUTINAS



PIROSIS



ESTREÑIMIENTO Y HEMORROIDES



TÉCNICA

Deslizamiento

Se realiza siempre hacia delante nunca hacia atrás. Arrastrar cada vez un poco más de lo anterior en movimientos regulares.

Pinzamiento

Pulgar de la mano izquierda, se presiona con fuerza y después con la yema del dedo se dibuja una "j".

Rotación

Se usa cuando algunos puntos reflejos necesitan una estimulación excepcional. Se coloca la yema del dedo pulgar de forma plana y se realiza un giro hacia adentro. Movimientos cortos pero firmes.

Fuente de imágenes :Reflexología para mujeres, Gillanders,A.

CONCLUSIÓN: La reflexología usada por parte de profesionales puede ayudar a las gestantes ante determinadas molestias acontecidas durante el embarazo como son las digestivas; disminuyendo así el uso de fármacos. Además la reflexología aporta beneficios como son el refuerzo del sistema inmunológico, la desintoxicación del organismo, la relajación y el alivio del estrés.

BIBLIOGRAFÍA

1. Reflexología para mujeres. Ann Gillanders. Editorial Integral. 2007
2. Reflexología en pareja. Miguel Ángel Bonilla de la Fuente. Editorial Hobby club. 2001
3. Reflexología: Terapias y técnicas para el bienestar. Beryl Crane. Editorial Viena. 2005