

Reflexología & Embarazo

Seguramente, habrás oído hablar de la reflexología. Pero quizá no sepas bien de qué se trata. Aquí te contamos qué es, y cómo puede ayudarte durante el embarazo y el parto.

La reflexología es una técnica oriental de masaje, que consiste en estimular distintos puntos de los pies y las manos, con el objetivo de aliviar dolores y tensiones y facilitar el buen funcionamiento orgánico. Al igual que la acupuntura y la digitopuntura, se basa en la reflexoterapia. ¿Qué significa esto? Que en los pies y las manos hay zonas que representan a cada uno de los órganos; por lo tanto, presionando sus terminaciones nerviosas se actúa –por vía refleja– sobre las áreas corporales y los órganos que enervan. No se trata de algo nuevo. Todo lo contrario. La reflexología es una práctica milenaria: hay registros de su existencia en Egipto, China y la India que datan del año 3.000 a.C. En ese entonces, se la utilizaba como un analgésico natural.

PRESIONANDO LAS TERMINACIONES NERVIOSAS DE LOS PIES Y LAS MANOS SE ACTÚA, POR VÍA REFLEJA, SOBRE LAS ÁREAS CORPORALES Y LOS ÓRGANOS QUE ENERVAN.

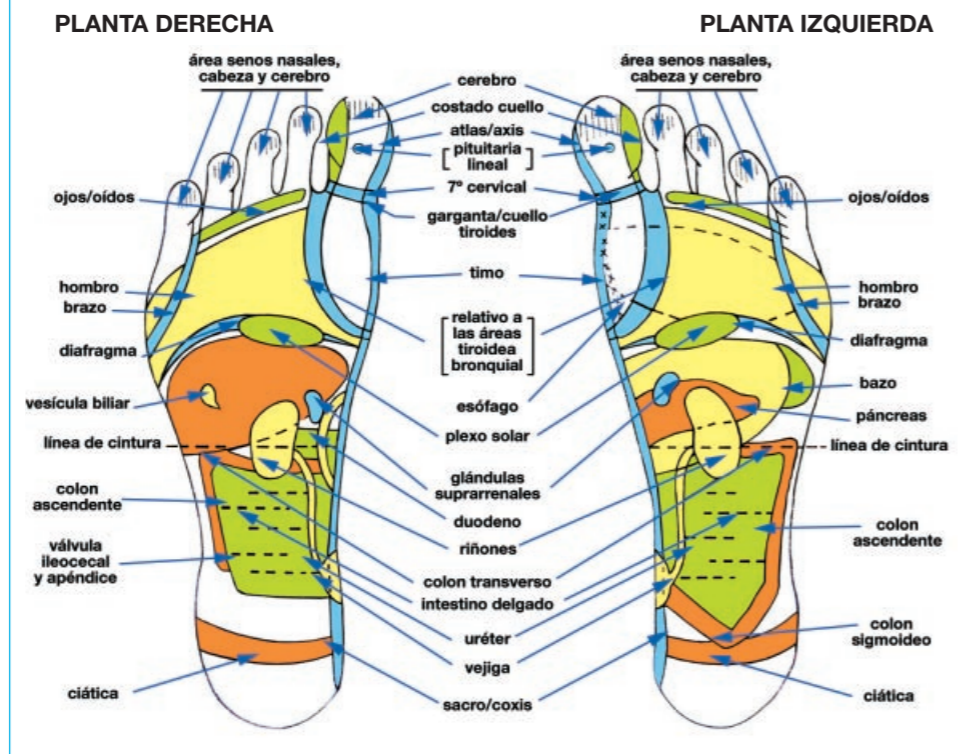
Muchísimo tiempo después, alrededor del 1600 d.C, se expandió y llegó a Occidente. Sin embargo, tal como se la conoce hoy, la técnica debe mucho al Dr. William Fitzgerald, un médico norteamericano que, basándose en los principios de la medicina china, sostuvo que el cuerpo humano se encuentra dividido en diez meridianos verticales, y que lo mismo ocurre con los pies. Por eso, cuando se trabaja en una zona del pie, se produce un efecto en la correspondiente área corporal (Teoría de la terapia zonal).

Un estímulo a distancia

¿Te cuesta comprender cómo es posible que ejerciendo presión sobre un punto del pie se pueda aliviar, por ejemplo, una tensión localizada en la zona lumbar? Veamos algunas situaciones de la vida cotidiana, que pueden servir para aclarar un poco más cómo funciona esta técnica. Cuando queremos encender o apagar el acondicionador de aire o el televisor, no necesitamos pararnos y llegar hasta el aparato: basta con que accionemos el control remoto, aunque el equipo se encuentre a gran distancia. Del mismo modo, para prender o apagar la luz, activamos un interruptor. Esto es posible porque el interruptor y la lámpara, así como el televisor y el control remoto, están conectados por medio de un circuito. Algo parecido ocurre con el ser humano: todos los órganos y regiones del cuerpo se encuentran interconectados –a través de la columna vertebral– con el cerebro, mediante una red de nervios que recorre el organismo y que tiene terminales en la superficie de la piel.

Un punto para cada punto

En el siguiente gráfico, podés observar cuáles son los puntos del pie donde se reflejan los diferentes órganos y zonas del cuerpo.



Por otro lado, cada órgano y cada zona corporal se “refleja” en una determinada área de los pies y de las manos. Cuando presionamos alguna de esas terminales nerviosas, el estímulo inicia un recorrido por el sistema nervioso central y llega al cerebro. ¿Qué sucede allí? El cerebro emite una respuesta que libera la tensión o equilibra el órgano afectado, y así, el organismo recupera su correcto funcionamiento.

Te preguntará ahora por qué no aliviar las molestias por medio de un masaje localizado. El motivo es que muchas veces los masajes corporales agudizan aún más el problema, porque provocan inflamación en la zona afectada. Y aquí radica la gran ventaja de la reflexología: como trabaja “a distancia”, no es necesario presionar donde ya hay dolor.

TODOS LOS ÓRGANOS Y ZONAS DEL CUERPO SE ENCUENTRAN INTERCONECTADOS POR MEDIO DE UNA RED DE NERVIOS QUE RECORRE EL ORGANISMO, Y QUE TIENE TERMINALES EN LA SUPERFICIE DE LA PIEL.

LA REFLEXOLOGÍA TE AYUDA A ALIVIAR LAS MOLESTIAS TÍPICAS DEL EMBARAZO, Y A MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA.

Efectos durante el embarazo

Si bien el cambio más notorio es tu prominente abdomen, lo cierto es que el embarazo modifica todo tu organismo. Debido al tamaño y al peso de la panza, el eje corporal cambia. Ahora, para evitar caerte hacia delante, instintivamente echás los hombros hacia atrás. Y aunque no te des cuenta, eso implica un gran esfuerzo para tu espalda, que se traduce en dolor.

La digestión y el tránsito intestinal también se ven comprometidos por efecto de las hormonas del embarazo, y como consecuencia del agrandamiento del útero, que desplaza los órganos del aparato digestivo.

El sistema circulatorio tiene que bombear mayor cantidad de sangre, y el aparato urinario trabaja más exigido para depurarla.

Como si fuera poco, el diafragma se comprime debido al crecimiento del útero, y eso provoca sensación de falta de aire y respiración agitada.

La reflexología contribuye a aliviar estas y otras molestias, y te permite transitar el proceso de transformación de tu cuerpo de una manera más natural y placentera.

Y eso no es todo: durante el trabajo de parto, el masaje puntual estimula la secreción de oxitocina, hormona que favorece las contracciones y la dilatación del cuello ute-

Beneficios durante la gestación

Los masajes de la reflexología te ayudan a:

- Mejorar la circulación sanguínea y linfática, lo que previene la aparición de edemas y várices.
- Depurar la sangre.
- Evitar la retención de líquidos.
- Aliviar los dolores lumbares.
- Prevenir o calmar los dolores provocados por la compresión del nervio ciático.
- Ampliar la respiración.
- Agilizar y facilitar la motilidad digestiva e intestinal.
- Relajarte y prevenir el insomnio y la tensión.
- Facilitar la distensión de la cavidad pelviana durante el descenso y la salida del bebé en el momento del parto.

rino, y de endorfinas, que tienen efecto sedante y actúan como un analgésico natural, disminuyendo la transmisión de las señales dolorosas.

Es evidente que los sabios orientales no se equivocaron. Las ventajas son numerosas. Y lo más valioso: la reflexología considera al ser humano una unidad integral. Por eso, te propone un abordaje holístico que contempla la armonización de tu organismo, de tus emociones y de tu espíritu. Eso la convierte en una terapia integradora, natural y sin contraindicaciones.

© Copyright Ahora Mamá