



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**



**APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE REFLEXOLOGÍA  
PODAL EN PACIENTES DE 35-45 AÑOS CON  
PROBLEMAS DE ESTRÉS ATENDIDOS EN EL CENTRO  
“CEREFI” DE JUNIO A OCTUBRE DEL AÑO 2009**

Tesis presentado para obtener el Título de  
Licenciatura en Fisioterapia y kinesiología

**Autor: Marelia Agudo Gutiérrez**  
**Tutora: Mgr. Gabriela Flores Vildoza**

**Cochabamba – Bolivia**  
**2.012**



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN  
FACULTAD DE MEDICINA  
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**



**APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE REFLEXOLOGÍA  
PODAL EN PACIENTES DE 35 – 45 AÑOS CON  
PROBLEMAS DE ESTRÉS ATENDIDOS EN EL CENTRO  
“CEREFI” DE JUNIO A OCTUBRE DEL AÑO 2009**

**Tesis presentado para obtener el Título de  
Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología**

**Autor: Marelia Agudo Gutiérrez  
Tutora: Mgr. Gabriela Flores Vildoza  
Tutor Metodológico: Dr. Evaristo N. Venegas Bertón**

**Cochabamba – Bolivia  
2.012**

## ÍNDICE

	Pag.
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
1.1 Planteamiento del problema .....	3
1.2 Antecedentes del problema .....	3
1.3 Justificación .....	5
1.4 Objetivos .....	8
1.4.1 Objetivo general .....	8
1.4.2 Objetivos Específicos .....	8
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>MARCO REFERENCIAL</b>	
2.1. Sistema Nervioso .....	9
2.1.1. Nociones Fundamentales sobre el Sistema Nervioso y sus funciones .....	9
2.1.2. División del Sistema Nervioso .....	11
2.1.3. Sistema Nervioso Autónomo .....	11
2.1.4. División del Sistema Nervioso Autónomo .....	13
2.1.5. Neurotransmisión Autonómica .....	14
2.2. Concepto de Estrés .....	15
2.3 Concepto de estrés laboral .....	15
2.3.1. Signos y Síntomas .....	16
2.3.2. Diferencia entre contractura y retracción muscular .....	17
2.3.3 Tipos de Estrés .....	19
2.3.4. Consecuencias del Estrés .....	20
2.3.5. Complicaciones .....	21
2.3.6. Tratamiento para el estrés .....	22

2.3.7. Medidas para la prevención del estrés .....	25
2.3.7.1 Generales .....	25
2.4. Concepto de reflexología Podal .....	27
2.4.1. Correspondencia Anatómica de las Zonas Reflejas de los Pies .....	30
2.4.2. Técnica del masaje .....	32
2.4.2.1. Tratamiento básico con el pulgar .....	33
2.4.2.2. Tratamiento básico con el índice .....	34
2.4.2.3. Pases alternos de presión .....	34
2.4.2.4 Exprimir .....	36
2.4.3. Características de las zonas afectadas, señales indicadoras del umbral de dosificación .....	37
2.4.4. Desarrollo de una sesión de reflexología .....	37
2.4.5. Maniobras de regulación .....	38
2.4.5.1 Estiramiento de los talones .....	38
2.4.5.2 Bóvedas de energía .....	39
2.4.5.3 Regulación de la respiración .....	39
2.4.5.4 Palmas de las manos – Plantas de los pies .....	40
2.4.5.5 Yin – yang .....	40
2.4.6. Efectos Fisiológicos .....	43
2.4.7. Efectos Terapéuticos .....	43
2.4.8. Indicaciones y Contraindicaciones .....	43
2.4.9. Preparativos para la sesión de Tratamiento .....	44
2.4.10 Primera Sesión de tratamiento .....	45
2.4.10.1 Exploración Visual .....	45
2.4.10.2 Exploración Mediante Palpación .....	45
2.4.11 Método de trabajo en las siguientes sesiones .....	46
2.4.12 Duración de la sesión y sesiones posteriores .....	47
2.4.13 Frecuencia de las sesiones .....	47

2.5 Reflexología contra el estrés .....	48
2.6 Reacciones del Paciente .....	49
2.6.1 Reacciones Negativas .....	50
2.7 Fin de la sesión .....	50
2.8 Tratamientos Combinados .....	51

### **CAPÍTULO III**

#### **MARCO METODOLÓGICO**

3.1 Tipo de Estudio .....	52
3.2 Población .....	52
3.3 Muestra .....	52
3.4 Identificación de las variables .....	53
3.4.1 Variable Dependiente .....	53
3.4.2 Variable Independiente .....	53
3.4.3 Variable Concurrente .....	53
3.6. Métodos e Instrumentos de recolección de datos .....	53
3.7. Unidades de Observación .....	54
3.8. Instrumentos de Evaluación .....	54
3.8.1. Ficha Kinésico – Física .....	55
3.8.2. Aspectos Generales .....	56
3.9. Aplicación del Tratamiento .....	56
3.10. Resultados de Estudio .....	57

### **CAPÍTULO V**

<b>ANÁLISIS DE DATOS</b> .....	58
<b>CONCLUSIONES</b> .....	64
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	66

### **BIBLIOGRAFIA**

### **ANEXOS**