PROTOCOLO DE REFLEXOLOGÍA PODAL PARA DOLORES (CON D.L.M. Y DIGITOPRESIÓN)

Responsable: Esteticista

Aplicable a: Lumina spa

Nombre del protocolo:

Reflexología podal con drenaje linfático manual y digitopresión para dolores reumáticos.

OBJETIVO DEL PROTOCOLO

Disminuir el dolor, la inflamación y la rigidez asociados a patologías reumáticas mediante la estimulación de puntos reflejos del pie, favoreciendo la circulación sanguínea y linfática, promoviendo el equilibrio del organismo.

ALCANCE

Desde la recepción del usuario en cabina hasta la finalización de la sesión y recomendaciones posteriores.

DEFINICIONES

Reflexología podal:

Es una terapia manual basada en la estimulación de puntos reflejos localizados en los pies, los cuales tienen correspondencia con diferentes órganos, glándulas y sistemas del cuerpo. A través de técnicas de presión, masaje y manipulación, se busca restablecer el equilibrio natural del organismo, mejorar la circulación sanguínea y energética, y favorecer los procesos de autorregulación del cuerpo.

Reflexología específica:

Se refiere a la aplicación dirigida y focalizada de la reflexología podal sobre zonas reflejas concretas relacionadas con una patología determinada. En el caso de los dolores reumáticos, se trabaja especialmente sobre áreas que representan el sistema osteoarticular, como columna vertebral, articulaciones, músculos y sistema linfático. Su objetivo es aliviar síntomas específicos como dolor, inflamación y rigidez, mediante una intervención más precisa y terapéutica.

Drenaje linfático manual (D.L.M.):

Es una técnica terapéutica que consiste en la aplicación de movimientos suaves, lentos y rítmicos sobre la piel, con el objetivo de estimular el sistema linfático. Este sistema es responsable de eliminar toxinas, desechos metabólicos y exceso de líquidos del organismo. En reflexología podal, el D.L.M. ayuda a reducir la inflamación, mejorar la circulación y potenciar los efectos del tratamiento, especialmente en casos

de procesos reumáticos donde hay retención de líquidos y acumulación de sustancias inflamatorias.

Digitopresión:

Es una técnica manual que se basa en la aplicación de presión con los dedos, principalmente el pulgar, sobre puntos específicos del cuerpo o del pie. Estos puntos están relacionados con terminaciones nerviosas y canales energéticos que influyen en el funcionamiento de diferentes órganos y sistemas. La digitopresión permite aliviar el dolor, disminuir tensiones, mejorar la circulación y estimular la respuesta natural del cuerpo frente a procesos inflamatorios o dolorosos, como los de origen reumático.

Dolores reumáticos:

Son un conjunto de afecciones que comprometen principalmente las articulaciones, los músculos, los tendones y otros tejidos conectivos del cuerpo. Se caracterizan por la presencia de dolor, inflamación, rigidez y limitación del movimiento. Estas molestias pueden ser de origen crónico o agudo y están asociadas a enfermedades como la artritis, artrosis o reumatismo.

MATERIALES Y EQUIPO

Guantes

Tapabocas

Gorro

Toallas limpias o desechables

Camilla

Aceite o crema de masaje

Alcohol o solución antiséptica

Recipiente con agua tibia

Sales relajantes (opcional)

Paños

Cojines de apoyo

DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO

Este protocolo estético se basa en la aplicación de reflexología podal, drenaje linfático manual (D.L.M) y digitopresión para disminuir molestias reumáticas.

Fase 1: Activación (D.L.M.)

Aplicar maniobras suaves de drenaje linfático:

Movimientos circulares ligeros en tobillos

Bombeos en zona dorsal del pie

Deslizamientos hacia ganglios linfáticos

Objetivo: reducir inflamación y preparar tejidos

Fase 2: Reflexología podal

Aplicar crema o aceite

Iniciar relajación general del pie

Estimular puntos reflejos relacionados con:

Columna vertebral

Riñones

Sistema linfático

Articulaciones (rodillas, caderas)

Fase 3: Digitopresión

Aplicar presión firme en puntos específicos:

Zona de columna (borde interno del pie)

Talón (zona pélvica)

Arco plantar (órganos internos)

Mantener presión de 5 a 10 segundos por punto

Repetir según tolerancia del usuario

Fase 4: Cierre

Movimientos suaves de relajación

Estiramientos ligeros del pie

Limpieza de residuos de producto

Recomendaciones al usuario

CONSIDERACIONES GENERALES

- Ajustar presión según tolerancia
- Evitar zonas con heridas o infecciones
- Mantener higiene estricta

CONTRAINDICACIONES

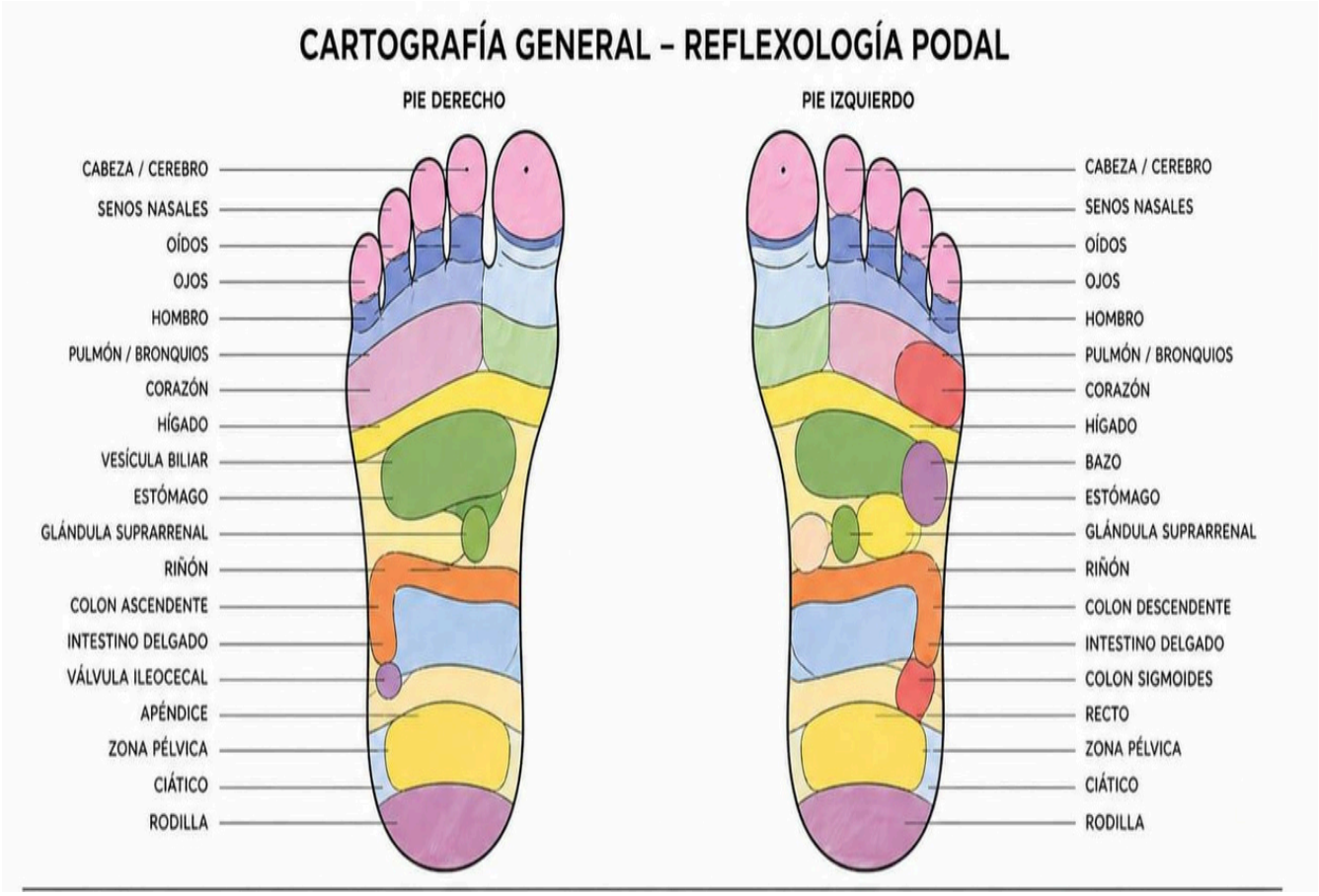
- Infecciones en los pies
- Heridas abiertas
- Trombosis
- Fiebre o procesos inflamatorios agudos

RIESGOS

- Sensibilidad o molestia leve
- Reacción en piel por productos
- Mareo leve (ocasional)

INDICACIONES AL USUARIO

- Beber agua después de la sesión
- Evitar exposición al frío extremo
- No realizar esfuerzo físico intenso inmediato
- Continuar sesiones según recomendación

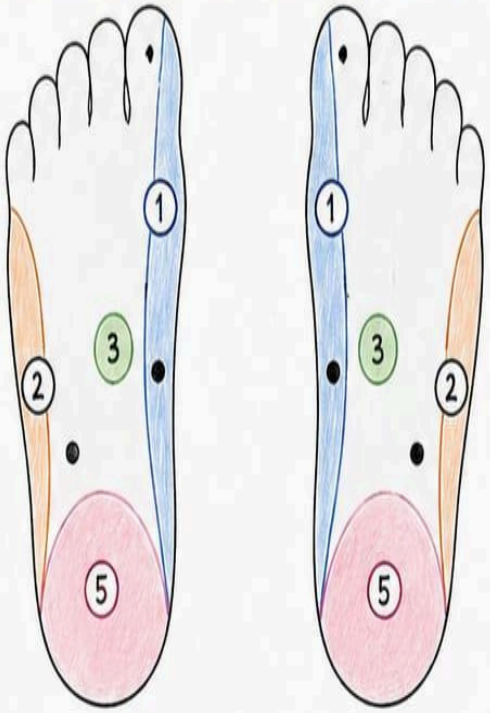

CARTOGRAFÍA GENERAL – REFLEXOLOGÍA PODAL
PIE DERECHO
PIE IZQUIERDO
CABEZA / CEREBRO
SENOS NASALES
OÍDOS
OJOS
HOMBRO
PULMÓN / BRONQUIOS
CORAZÓN
HÍGADO
VESÍCULA BILIAR
ESTÓMAGO
GLÁNDULA SUPRARRENAL
RIÑÓN
COLON ASCENDENTE
INTESTINO DELGADO
VÁLVULA ILEOCECAL
APÉNDICE
ZONA PÉLVICA
CIÁTICO
RODILLA
CABEZA / CEREBRO
SENOS NASALES
OÍDOS
OJOS
HOMBRO
PULMÓN / BRONQUIOS
CORAZÓN
HÍGADO
BAZO
ESTÓMAGO
GLÁNDULA SUPRARRENAL
RIÑÓN
COLON DESCENDENTE
INTESTINO DELGADO
COLON SIGMOIDES
RECTO
ZONA PÉLVICA
CIÁTICO
RODILLA

CARTOGRAFÍA ESPECÍFICA - DOLORES REUMÁTICOS

1 Columna vertebral
Borde interno del pie.
Alivia dolor de espalda y rigidez.

2 Articulaciones
Laterales del pie y talón.
Rodillas, caderas, hombros.

3 Riñones
Centro del arco plantar.
Eliminación de toxinas y líquidos.



4 Sistema linfático
Empeine y tobillo.
Disminuye inflamación y retención de líquidos.

5 Zona pélvica
Talón.
Mejora circulación y dolor en cadera.

- Los puntos negros indican zonas de digitopresión.

TÉCNICAS APLICADAS

D.L.M. (DRENAJE LINFÁTICO MANUAL)

- Movimientos suaves y rítmicos.
- Dirección: desde los dedos hacia el tobillo.
- Estimula el sistema linfático.
- Reduce inflamación y dolor.

DIGITOPRESIÓN

- Presión firme con pulgar y dedos.
- Mantener de 5 a 10 segundos por punto.
- Repetir de 2 a 3 veces según tolerancia.
- Alivia dolor, relaja y mejora la energía.

NOTA:
Siempre ajustar la presión según la tolerancia del paciente.

PUNTOS DE DIGITOPRESIÓN

1.Cabeza y cerebro

Ubicación: yemas de los dedos (especialmente dedo gordo)

Función: relaja, reduce estrés y tensión

2. Columna vertebral

Ubicación: borde interno del pie (desde el dedo gordo hasta el talón)

Función: alivia dolor de espalda y rigidez

3. Pulmones y corazón

Ubicación: almohadilla plantar (debajo de los dedos)

Función: mejora respiración y circulación

4. Riñones

Ubicación: centro del arco del pie

Función: eliminación de toxinas y líquidos

5. Sistema linfático

Ubicación: empeine y zona cercana al tobillo

Función: reduce inflamación y retención de líquidos

6. Articulaciones (rodillas, caderas)

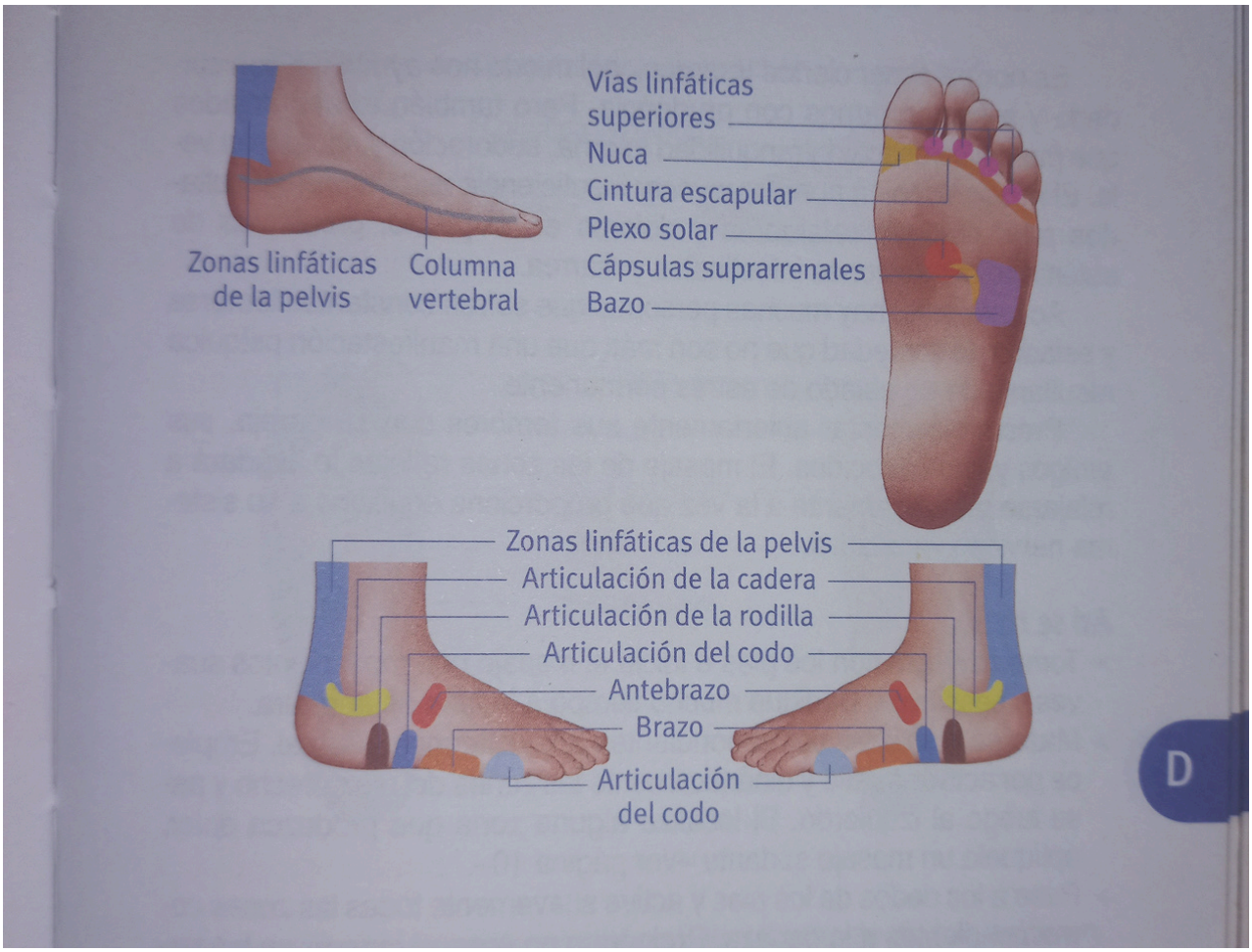
Ubicación: laterales del pie y cerca del talón

Función: disminuye dolor articular

7. Zona pélvica

Ubicación: talón

Función: mejora circulación y soporte corporal


Zonas linfáticas de la pelvis
Columna vertebral
Vías linfáticas superiores
Nuca
Cintura escapular
Plexo solar
Cápsulas suprarrenales
Bazo
Zonas linfáticas de la pelvis
Articulación de la cadera
Articulación de la rodilla
Articulación del codo
Antebrazo
Brazo
Articulación del codo
D

	PROTOCOLO ASISTENCIAL	CODIGO:O-1 VERSIÓN: 1 FECHA DE APROBACIÓN: 04-05-2026 PAGINA: 9 DE 9

