	**Protocolo Asistencial**	CODIGO:0-1 VERSION:1 FECHA DE APROBACION: 28-04-2026 PAGINO:1 de

NOMBRE: PROTOCOLO REFLEXOLOGÍA PODAL PARA REACCIONES ALERGICAS ACOMPAÑADO D.L.M Y PUNTOS DE DIGITO PRESION PARA DOLOR

Responsable: Esteticista cosmetóloga

Aplicable: Lúmina spa

Objetivo: Aplicar técnicas de reflexología podal para estimular zonas reflejas relacionadas con el sistema respiratorio, linfático e inmunológico, con el fin de disminuir síntomas de alergias, mejorar la respiración y favorecer la eliminación de toxinas del organismo.

Alcance: Desde que el usuario ingresa hasta finalizar la sesión

Definiciones

Reflexología podal: técnica terapéutica que consiste en aplicar presión en puntos específicos del pie que corresponden a órganos del cuerpo.

Zonas reflejas: áreas del pie que representan diferentes órganos o sistemas.

Alergia: reacción del sistema inmunológico ante *sustancias* externas (polvo, polen, alimentos, etc.).

El sistema linfático: *El* sistema linfático es una red de vasos, ganglios y órganos que transportan la linfa, un líquido transparente rico en glóbulos blancos, encargado de eliminar toxinas, desechos, exceso de líquidos y fortalecer el sistema inmunológico.

Drenaje Linfático Manual (DLM): Técnica de masaje suave y rítmico que favorece la eliminación de líquidos y toxinas del organismo.

Digito Presión: Esta consiste en aplicar presión con los dedos, nudillos o dispositivos en puntos específicos del cuerpo

Materiales

Cremas o aceites hidratantes para el masaje

Silla o camilla reclinable

Toallas

Guantes(opcional)

Gel antibacterial

LÚMINA SPA RELAJACIÓN • BIENESTAR • EQUILIBRIO	**Protocolo Asistencial**	CODIGO:0-1 VERSION:1 FECHA DE APROBACION: 28-04-2026 PAGINO:1 de

Descripción del procedimiento

1. Preparación

2. Llene la ficha del usuario

3. Explicar el procedimiento al usuario

4. Pídale que se ubique cómodamente en posición supina

5. Realice valoración inicial: Identificar los tipos de alérgenos, síntomas, el historial médico y las zonas de sensibilidad.

6. *Lavarse las manos*

7. Lavar y secar los pies

8. Seleccione técnica a aplicar (D.M.L, Reflexología podal y digitopresión) según la necesidad del usuario

9. Aplicar crema o aceite

10.Calentamiento (5 minutos)

11. Movilización de dedos.

12. Deslizamientos suaves en toda la planta del pie

13. Presión ligera general.

14.**Estimulación de puntos**

15. **Pulmones**
Ubicación: parte media del pie (debajo de los dedos, en la planta).
Beneficio: mejora la respiración y ayuda en alergias como rinitis o asma.
Técnicas: presión con el pulgar en movimientos circulares

16**.Senos paranasales**
Ubicación: en las puntas de los dedos del pie.
Beneficio: alivia congestión nasal, sinusitis y estornudos
Técnica: presiones suaves y circulares

17.**Hígado**
Ubicación: pie derecho, zona del arco.
Beneficio: desintoxica el organismo y regula reacciones alérgicas
Técnicas: presión y movimientos circulares

18.**Sistema linfático**
Ubicación: empeine y lados del pie.
Beneficio: ayuda a eliminar toxinas y fortalece las defensas.
Técnicas: bombeos suaves y arrastres

19. **Puente de la nariz**

Nombre del punto de acupresión: BL2 (Zanzhu)

Aplicar una ligera presión cerca del puente de la nariz, donde se une con las cejas, puede ayudar a descongestionar los senos paranasales y reducir la presión alrededor de los ojos y la frente. Este punto se usa comúnmente para favorecer el drenaje nasal y aliviar la congestión.

*20.***Pómulos**

Nombre del punto de acupresión: EX-HN8 (Bitong)

Ubicación: En el punto más alto del surco nasolabial, cerca del lateral de la nariz, donde se curva hacia afuera en dirección a la mejilla.

Uso tradicional: Se utiliza para descongestionar las vías nasales y aliviar los síntomas de la alergia estacional, aplicando una ligera presión en Bitong.

21. **Templos**

Nombre del punto de acupresión: Taiyang (EX-HN5)

Ubicación: En la suave hendidura entre el extremo exterior de la ceja y la línea del cabello, en cada sien.

Uso tradicional: Se utiliza para aliviar dolores de cabeza, fatiga visual y tensión facial.

Técnicas: Se aplica una ligera presión circular en las sienes.

22. **Base del cráneo**

Nombre del punto de acupresión: GB20 (Fengchi)

Ubicación: En las cavidades a ambos lados de la columna vertebral, en la base del cráneo, justo debajo del hueso occipital.

Uso tradicional: Se utiliza para aliviar la migraña y, a veces, el dolor de senos paranasales.

Técnicas: Aplicar una presión constante en la base del cráneo esta puede ayudar a aliviar la tensión y los dolores de cabeza.

23. **Zona de la oreja**

Nombre del punto de acupresión: GB2 (Tinghui)

Ubicación: Justo delante de la oreja, en la cavidad donde la mandíbula superior se une al cráneo.

Uso tradicional: Se utiliza para aliviar el dolor de oído, el zumbido en los oídos (tinnitus) y la presión relacionada con la congestión.

Técnica: En esta se aplica una ligera presión.

24.**Debajo de las fosas nasales**

Ubicación: LI20 se encuentra a cada lado de la nariz, a la altura de la base de las fosas nasales, alineado con el centro de cada pupila; GV26 se encuentra en el surco entre el labio superior y la base de la nariz.

Uso tradicional: LI20 se utiliza para abrir las fosas nasales y aliviar la congestión sinusal; se cree que GV26 ayuda con las obstrucciones nasales e incluso con los desmayos.

Técnica: Aplicar una ligera presión a los lados de la nariz

25.**Manos**

Ubicación: En el espacio entre el pulgar y el índice.

Uso tradicional: Se utiliza para aliviar dolores de cabeza, congestión nasal, dolor facial y tensión.

Técnica: Aplicar presión en el espacio entre el pulgar y el índice

26.Relajación final
Movimientos suaves en todo el pie
Estiramientos en todos los dedos
Presiones ligeras para relajar

Consideraciones Generales

Mantener higiene antes y después del procedimiento

Ajustar la presión según la tolerancia del paciente

Mantener hidratación después de la sesión

Realizar de 2 a 3 veces por semana

Mantener una comunicación constante durante el procedimiento

Contraindicaciones

Fiebre

Infecciones graves

Heridas o lesiones en los pies

Problemas circulatorios severos

Embarazo

Riesgos

Dolor leve si se aplica demasiada presión

Senilidad en zonas reflejadas

Mareo leve en personas sensibles

Si ocurre algún malestar, suspender la sesión.

LÚMINA SPA RELAJACIÓN • BIENESTAR • EQUILIBRIO	**Protocolo Asistencial**	CODIGO:0-1 VERSION:1 FECHA DE APROBACION: 28-04-2026 PAGINO:1 de

Indicaciones al usuario

Informar si presenta dolor o molestia

Beber agua después de la sesión

Evitar exposición a alérgenos conocidos

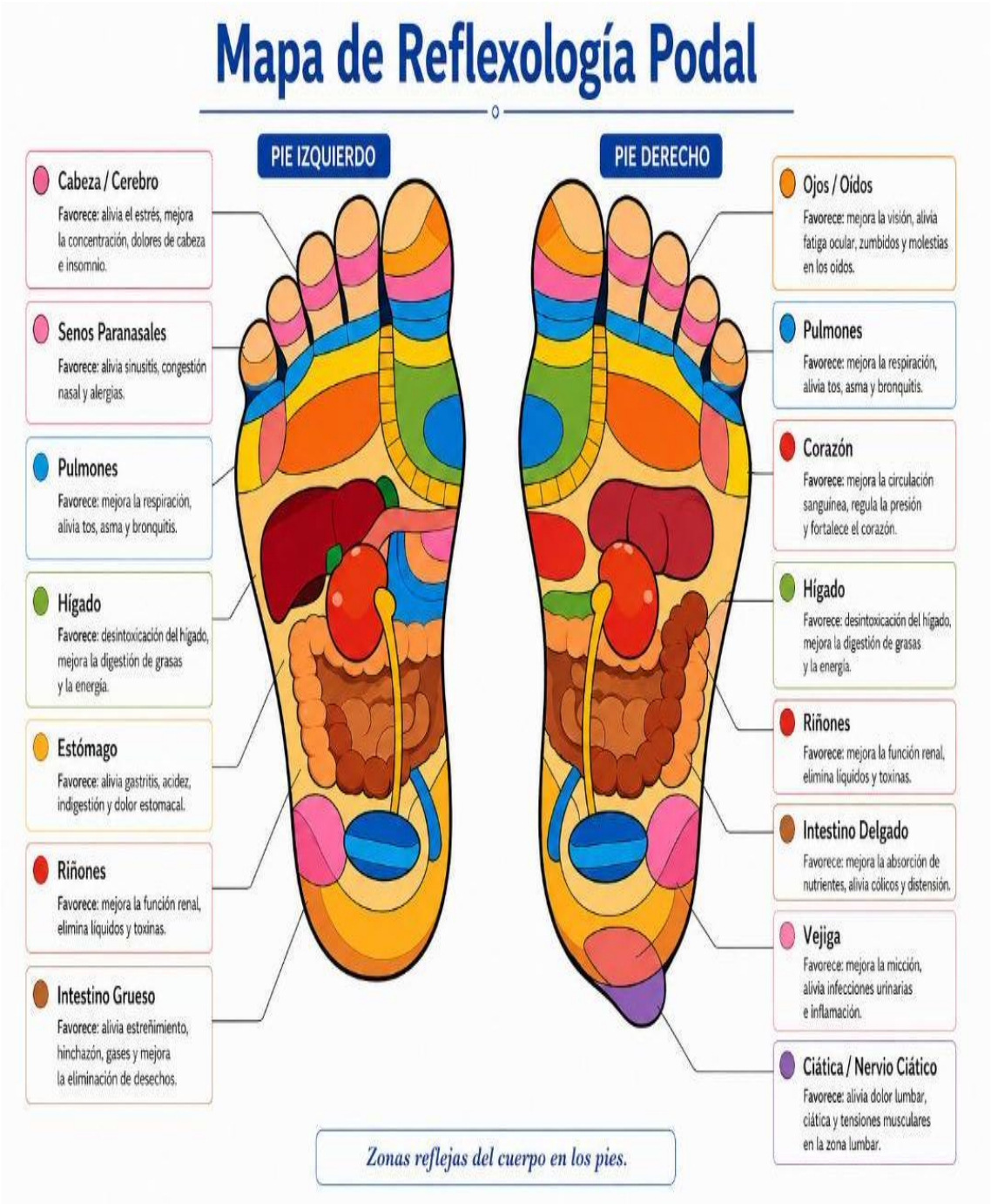
Seguir las sesiones según las recomendaciones

PUNTOS DE DIGITO PRESION PARA MANEJO DE DOLOR



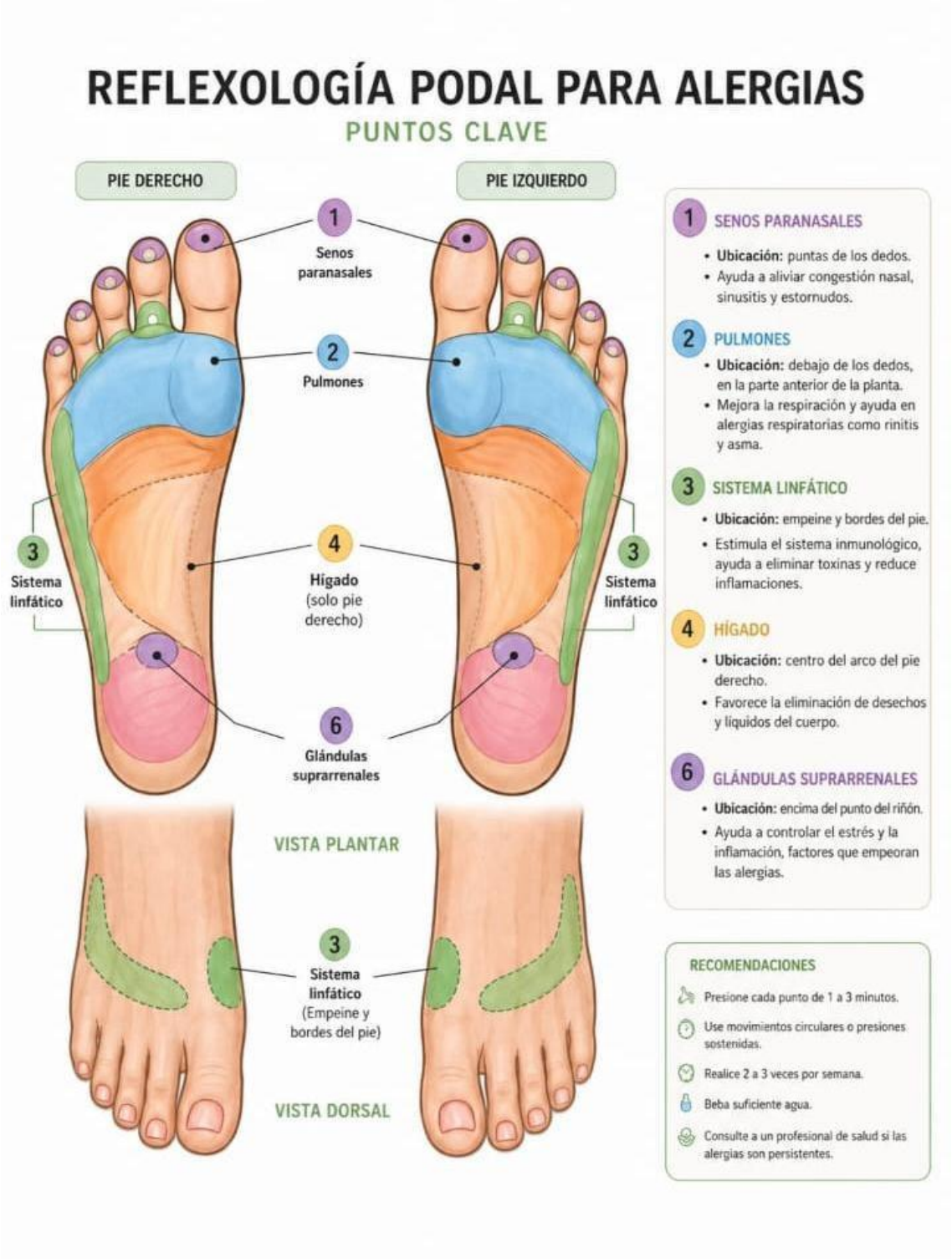
LÚMINA SPA RELAJACIÓN • BIENESTAR • EQUILIBRIO	**Protocolo Asistencial**	CODIGO:0-1 VERSION:1 FECHA DE APROBACION: 28-04-2026 PAGINO:1 de

CARTOGRAFIA GENERAL



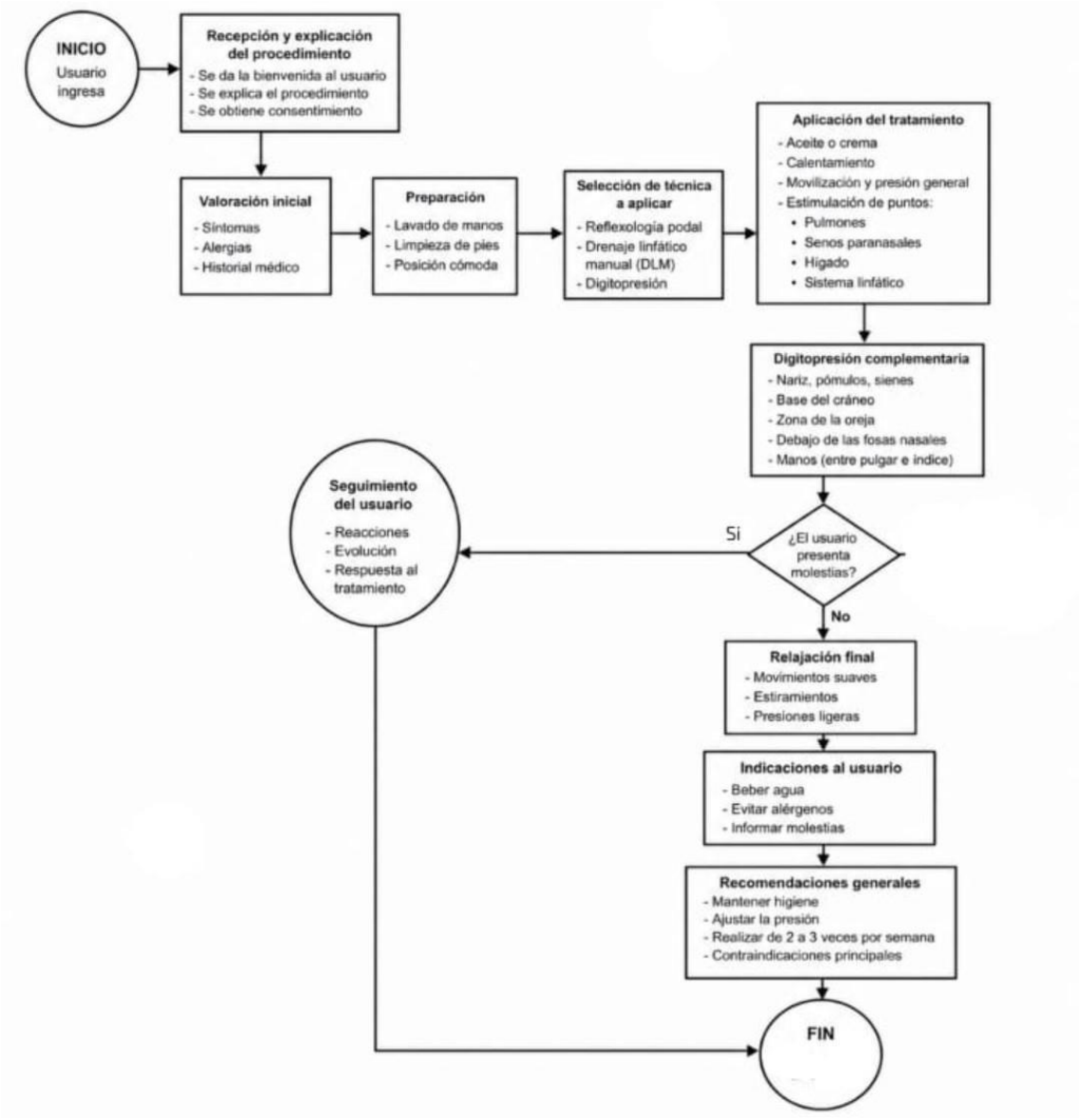
LÚMINA SPA RELAJACIÓN • BIENESTAR • EQUILIBRIO	**Protocolo Asistencial**	CODIGO:0-1 VERSION:1 FECHA DE APROBACION: 28-04-2026 PAGINO:1 de

CARTOGRAFIA ESPECIFICA



LÚMINA SPA RELAJACIÓN • BIENESTAR • EQUILIBRIO	**Protocolo Asistencial**	CODIGO:0-1 VERSION:1 FECHA DE APROBACION: 28-04-2026 PAGINO:1 de

FLUJOGRAMA



BIBLIOGRAFIA

https://youtu.be/7s5cPAoAtkA?si=49V-drOfWmY-sAbx

https://youtu.be/-118f1OCTXg?si=wdq3zL2kfD-tCDub

https://www.instagram.com/reel/Cxk2Vd5r0vV/combatir-las-alergias/

https://www.escuelamans.com/reflexologia-una-nueva-herramienta-para-combatir-las-alergias/

https://www.verywellhealth.com/sinus-pressure-points-7485530 -:~:text=Aplicar%20una%20ligera%20presi%C3%B3n%20cerca,nasal%20y%20aliviar%20la%20congesti%C3%B3n.