

# Reflexología podal para niños

Marina Latorre Ros

Reflexóloga, Naturópata  
reflex@tiemponatural.com  
www.tiemponatural.com

## RESUMEN:

Desde el nacimiento y durante toda la infancia y adolescencia, aparecen numerosas situaciones en las que los niños requieren ayuda externa.

La Reflexología Podal es una excepcional herramienta para mejorar la salud de nuestros niños. Su beneficio radica principalmente en que este arte milenario ofrece alivio para sus dolencias sin que haya efectos secundarios y que actúa rápidamente sobre el problema.

El presente estudio trata un caso de trastornos del sueño en un niño de 2 años, que tras 1 mes y medio de tratamiento con Reflexología recupera su capacidad de dormir y descansar adecuadamente, así como la repercusión en la calidad de vida del ámbito familiar, previamente deteriorado por la situación de estrés y agotamiento de la madre.

**Palabras clave:** Reflexología, Insomnio, Sueño, Reflexoterapia

## ABSTRACT

*From the very moment of birth and thereafter during all childhood and adolescence, children require external aid in numerous situations.*

*Foot Reflexology is an outstanding tool to deal with our children's health. The added value that Reflexology offers to their lives lies on the quick and effective answer to most of the many conditions that usually affect their health.*

*The present study deals with a case of sleep disturbance (insomnia) in a two-year-old child, who after one and a half month being treated with Reflexology, recovers his capacity to sleep and to rest properly. The study focuses on the improvement in his quality of life and of the familiar scope, previously deteriorated by the situation of stress and exhaustion of the mother.*

**Key Words:** Reflexology, Insomnia, Sleep disturbance, Reflexotherapy

## INTRODUCCIÓN

Con esta exposición se pretende dar a conocer la Reflexología como una técnica natural con la que aliviar diferentes dolencias a lo largo de toda la infancia, desde el nacimiento hasta la pubertad.

Esta técnica terapéutica se basa en el principio de que todas las partes de nuestro cuerpo están reflejadas en las plantas de los pies.

Mediante el masaje y/o presión en los puntos reflejos que allí se encuentran se crea un patente estado de relajación del organismo y una correcta estimulación de los sistemas, de manera que se activan los propios recursos naturales de curación que nuestro cuerpo posee.

Es una técnica simple y efectiva, que trata al individuo como un todo, por lo que sus efectos tendrán repercusión en todos los planos de la persona. No es invasiva, sino relajante y placentera, y además proveerá de calor humano tan escaso hoy en día en las relaciones interpersonales, siendo los más perjudicados —por estar más desprotegidos— los niños.

## ¿Por qué reflexología para niños?

Personas de todas las edades pueden beneficiarse de los efectos de la Reflexología. Constituye un valioso apoyo que puede acompañar al individuo en todas las épocas de su vida, incluyendo aquellas que sean de transición, para que éstas se experimenten de la forma más natural y provechosa posible.

Para los niños resulta explícitamente apropiada, incluso desde el mismo momento del nacimiento. Algunas de sus características son ventajosas a la hora de tratarlos:

- Suelen reaccionar rápida y efectivamente al tratamiento. Su metabolismo es habitualmente muy activo, lo que genera una rápida respuesta al tratamiento.
- Su cuerpo es nuevo y carece de un historial médico que le limite.
- No es una terapia agresiva y carece de efectos secundarios.
- Les estimula a tomar consciencia, conocer y ser responsables de su propio cuerpo, sentando las bases de un correcto cuidado de la salud para su futuro.

- Establece un vínculo de comunicación placentero y especial entre padres e hijos.

### Estas son algunas acciones de la reflexología:

- Relajación profunda y reducción del estrés, base primordial para que los órganos puedan funcionar adecuadamente.
- Estimulación de los distintos sistemas: mejora la circulación sanguínea, la función inmunitaria, activa los sistemas de eliminación, etc.
- Favorece la homeostasis.
- Fomenta un vínculo humano esencial para el óptimo desarrollo del niño. Se ha demostrado que el tacto es primordial para que el niño se desarrolle plenamente. En el caso de niños que tienen necesidades especiales (prematurados, disminuidos físicos y psíquicos, autistas, maltratados, o que sufren enfermedades crónicas y/o graves) es un factor determinante que influirá positivamente en su proceso vital.

### ¿En qué casos es la reflexología realmente efectiva en niños?

- Para prevenir gases y cólicos en lactantes.
- Para inducir al sueño.
- Para calmar dolor.
- Para problemas del tracto digestivo (vómitos, digestiones dificultosas, estreñimiento, diarrea).
- Para problemas de respiración (asma, bronquitis, hiperventilación).
- Para el tratamiento de la enuresis nocturna.
- Para infecciones del tracto oído-nariz-garganta.
- Para estimular su sistema linfático.
- Para estimular el normal desarrollo del niño.
- Para dolores musculares, heridas, lesiones.
- Como terapia preventiva.

Además de los resultados positivos que se obtienen en los casos antes mencionados, existe un enfoque más amplio pero no menos importante en el que sus efectos beneficiosos han demostrado ser de gran ayuda, como terapia coadyuvante a otros tratamientos, y que servirá principalmente para mejorar la calidad de vida del niño:

- Lesión cerebral
- Síndrome de Down
- Parálisis
- Hiperactividad
- Esquizofrenia – paranoia
- Dificultades en el aprendizaje
- Trastornos de comportamiento
- En enfermedades graves, para reducir los efectos secundarios: en los tratamientos contra el cáncer (náuseas, vómitos), diálisis. etc.
- Anorexia

### Otros casos

Acumulación de líquidos en el oído. En el Congreso Europeo de Reflexología en Odense, 2000, un niño de 6 meses con inflamación del oído medio reacciona inmediatamente al tratamiento reflexológico, siendo monitoreado antes y después del mismo, mostrando una sensible disminución de la presión 20 minutos después.

Esquizofrenia. En el Hospital Psiquiátrico Abarbanel de Israel, un grupo de reflexólogos trabaja semanalmente con esquizofrénicos y paranoicos, mejorando sensiblemente la calidad de su descanso, disminuyendo reacciones violentas y fomentando una mejor comunicación con el medio.

Asma. Desde hace 10 años se viene estudiando en el Reino Unido el efecto de la Reflexología en los niños con asma. Se ha observado que se produce una reducción de los síntomas, una mejora de su calidad de vida, una mejora en el comportamiento de los niños, han reducido sus reacciones alérgicas, como eczema y fiebre del heno y su salud general presenta una clara mejoría.

### ESTUDIO DE UN CASO DE TRASTORNO DEL SUEÑO EN NIÑOS

#### Introducción:

Juan es un niño de 2 años y 1 mes que presenta trastornos del sueño desde los 18 meses de edad.

Hijo único, nacido de un parto sin complicaciones y tras 40 semanas de gestación, sin ningún problema médico. Tiene un desarrollo totalmente adecuado a su edad.

Cada noche presenta problemas a la hora de dormir y cuando lo consigue, pocas horas más tarde se despierta, generalmente varias veces por noche, y en ocasiones tras una pesadilla. Durante el día suele ser un niño inquieto, constantemente en movimiento.

Esta situación que dura ya 7 meses ha provocado un deterioro importante en la calidad de vida familiar debido a dos motivos principales:

- El frágil descanso del niño.
- El cuadro de estrés y agotamiento que presenta la madre debido a su vuelta al trabajo tras la excedencia que solicitó para cuidar de Juan y al prácticamente nulo descanso que obtiene durante la noche.

Ha decidido probar la reflexología con Juan, ya que entiende que puede ayudarle con su problema y al no ser una terapia agresiva ni tener efectos secundarios, todo lo que obtendrá será beneficioso. ¿Qué mejor manera de ayudarlo?

#### Método:

El objetivo que se persigue es regular los ciclos de sueño del niño para conseguir su bienestar, y que con ello mejore a su vez la calidad de vida del entorno familiar.

#### 1ª sesión

El tratamiento se aplica durante 5 minutos en cada pie, en los siguientes puntos:

1. Plexo solar: Para provocar relajación.
2. Cerebro: Para favorecer los procesos de regulación corporal.
3. Columna vertebral: Para favorecer la comunicación dentro del SNC.
4. Hipotálamo: Para favorecer el correcto funcionamiento de la hipófisis.
5. Hipófisis: Para regular la secreción endocrina, incluida la somatostatina.
6. Epífisis: Para estimular la secreción de melatonina y regular los ciclos circadianos.

A su vez, se le indican unas pautas generales a la madre para establecer un horario fijo para que el niño se vaya a dormir, tenga un ambiente relajante, y además la recomendación de que apunte en un diario la evolución de Juan, las pautas del sueño, cantidad de horas que duerme, cambios de comportamiento si los hay, con el fin de observar los cambios que acontezcan y lograr que el momento de ir a dormir sea para madre e hijo una rutina agradable.

Se establece un tratamiento que durará entre 6 y 8 semanas, con 3 sesiones semanales los primeros 15 días y más espaciadas tras ese periodo.

### 2ª sesión

A partir del primer tratamiento el sueño de Juan comienza a modificarse. Al principio, duerme mejor la noche que ha recibido tratamiento, y en los siguientes días sólo se observa una leve mejoría, como tardar menos tiempo en dormirse de nuevo cuando despierta en medio de la noche.

### 3ª sesión

El tratamiento se aplica durante 10 minutos en cada pie. Se dan indicaciones a la madre de cómo masajear los pies de Juan, con el fin de que, por una parte, sirva de apoyo al tratamiento efectuado en la consulta y por otra se intensifique el vínculo madre-hijo, modificando la sensación de dependencia por otra de tiempo compartido y constructivo para los dos.

Se le enseña a localizar el plexo solar, como relajación, y a trabajar todos los dedos de los pies, como reflejos generales de la cabeza.

### 4ª sesión

Debido a un episodio esporádico de estreñimiento, en esta sesión se trabajan además los puntos reflejos del intestino delgado y grueso para favorecer la correcta evacuación.

### 5ª - 6ª sesión

Cambios sustanciales en las pautas del sueño:

- Duerme la mayor parte de las noches sin interrupción.
- No han vuelto a aparecer las pesadillas.

- Se despierta ocasionalmente durante la noche, pero concilia el sueño en unos minutos.
- El estreñimiento ha desaparecido en los 2 últimos días.

### 7ª - 9ª sesión

Entre el tratamiento nº 7 y el que se efectúa en la última sesión se corrobora que el niño duerme sin interrupción durante toda la noche y el momento de ir a dormir se ha convertido en un gratificante ocasión, tanto para la madre como para el hijo, que ha fortalecido sus vínculos materno-filiales.

Se mantiene contacto telefónico con la madre que afirma que la mejoría está avanzada transcurridos 4 meses desde la última sesión.

### Resultados:

El tratamiento de Reflexología ha consistido en 9 sesiones aplicadas a lo largo de un mes y medio, apoyadas por el masaje proporcionado en casa por la madre y bajo la supervisión del reflexólogo.

Se han observado los siguientes cambios:

- El niño duerme toda la noche ininterrumpidamente. Si en algún momento se despierta, vuelve a dormirse rápidamente. Las pesadillas han desaparecido. La inquietud diurna también ha disminuido.
- La hora de ir a dormir ya no es un suplicio. Se ha convertido en un momento que ambos disfrutan a diario.
- Por otro lado, la madre refiere una mayor calidad de vida, que se había visto deteriorada (repercutiendo en todo el ámbito familiar) por varias razones:
  - El estrés y el agotamiento provocados por su reincorporación al puesto de trabajo cuando Juan cumplió 18 meses.
  - La falta de ayuda por parte del padre por motivos de trabajo.
  - El nulo descanso que por la noche obtenía debido a los desajustes en el sueño de su hijo. En las últimas semanas ha podido recuperar buena parte de las fuerzas y el optimismo perdido, como queda reflejado en su expresión y afirmaciones, lo que le permite afrontar el futuro con una nueva perspectiva.

### Interpretación de los resultados

Debido a las características de este caso no es posible realizar una interpretación de resultados cuantitativos.

Sin embargo, sí es posible una interpretación de resultados cualitativos, puesto que se ha producido una importante mejoría en la calidad de vida del niño, la mamá y por ende, de todo el entorno familiar.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Marquardt, H. Manual práctico de la terapia de las zonas reflejas de los pies. Urano. 1998.
2. Manzanares, J. Principios de reflexología. Paidós 2003.

3. Kunz, B; Kunz, K. The complete guide of foot reflexology. Third edition. 2005.

4. Kruchik, M. Apuntes de curso reflexología para niños. Zaragoza, 2004.