

MEDICINA Y SALUD

Esta terapia es ideal para corregir y prevenir problemas derivados de la edad, como los oseoarticulares

Reflexología podal: masajes de salud

Conseguir una mayor calidad de vida es el objetivo principal de terapias como la reflexología podal, un sistema beneficioso para el cuerpo y la mente, basado en métodos curativos milenarios.

A. O. C.
Zaragoza

Desde tiempos inmemoriales, la cultura oriental se ha basado en los efectos beneficiosos de la acupuntura y, en general, de terapias que actuaban sobre puntos concretos del cuerpo, meridianos, para mejorar la salud física y mental del ser humano. La misma filosofía rige la reflexología podal, un método curativo y preventivo que apareció en España hace 20 ó 25 años y que cada día va captando más adeptos.

"Se trata de una técnica de masaje que busca una mejora desde dentro hacia afuera, a diferencia del masaje tradicional que funciona en la superficie, de fuera adentro", explica Teresa Biota, especialista zaragozana en la aplicación de esta terapia en el gabinete Escuela de Hanna Marquardt. "La reflexología sostiene que en el pie se encuentra reflejado todo nuestro organismo. Así actuando en una zona u otra podemos conseguir diversos beneficios".

Esta técnica resulta idónea para acabar con dolores como "los oseoarticulares y los musculares, que son más frecuentes cuanto mayor es la edad del paciente". Por otro lado, la reflexología, logra un alivio inmediato de las molestias en los pies, "tan frecuentes en una sociedad como la nuestra en la que, hasta hace poco, no habíamos aprendido a cuidar y a educar nuestro cuerpo".

Pero además de un método para el tratamiento de algunas pato-



El paciente empieza a notar los beneficios de la terapia en su salud desde las primeras sesiones.



La terapeuta trata las terminaciones de los meridianos en los pies.

Una terapia ideal para los problemas de los mayores

Los mayores constituyen uno de los colectivos que más beneficios puede sacar de la reflexología podal, muy efectiva en problemas tan típicos de las edades avanzadas como los dolores óseos, musculares y articulares. Por eso, terapeutas ocupacionales como Teresa Biota han decidido crear tratamientos especiales para ellos a precios muy reducidos, que rondan las 2.000 pesetas por sesión de media hora. "Creemos que es hora de que ellos empiecen a cuidarse, de que inviertan en sí mismos después de toda una vida", afirma Teresa Biota.

logías, la reflexología es, ante todo, una técnica preventiva "que intenta educar al cuerpo para evitar la aparición de problemas y, de este modo, conseguir una calidad de vida mucho mayor". Por otro lado, el alivio es más notable en algunos problemas que tienen difícil solución a través de la medicina tradicional, como la artrosis o las dolencias derivadas de la osteoporosis. "Y es que las terapias naturistas son complementarias de la medicina, nunca suplementarias", añade Teresa Biota.

Por último, hay que entender que los beneficios de este tipo de tratamientos también influyen en el estado mental del paciente. "El

simple hecho de dejarse mimar por el terapeuta te hace sentirte mejor", explica la especialista. "Así, desde la primera sesión, casi todas las personas empiezan a notarse más relajadas, aunque lo ideal es continuar el tratamiento durante algún tiempo, para que actúe a un nivel más profundo, no únicamente como analgésico temporal".

Los beneficios de esta terapia son tan notables que en lugares como Holanda está financiada por la sanidad pública

En definitiva, la reflexología busca una mayor calidad de vida en una cultura, la occidental, que obliga a nuestro cuerpo a esfuerzos innecesarios y continuos. "Ahora incluso estamos intentando actuar en los colegios, haciendo que los niños aprendan a escuchar su cuerpo", añade. ■