



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO®
Dr. MISAEL ACOSTA S.

**“APLICACIÓN DE REFLEXOLOGÍA PODAL EN EL TRATAMIENTO
DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD”**

AUTORA:

JESSICA PRISCILA JARA VERA

TUTORA:

DRA. MARIA ALBA ACOSTA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Jessica Priscila Jara Vera, autora de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 0917801276 libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: “APLICACIÓN DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL EN EL TRATAMIENTO DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD”; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, como mandan los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, 18 de julio 2023

Jessica Priscila Jara Vera

C.C. 0917801276

AUTORA

ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, 18 de julio de 2023

Yo, María Alba Acosta, en mi calidad de tutora, certifico que la estudiante, Jessica Priscila Jara Vera, del año lectivo febrero – julio 2023, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: "APLICACIÓN DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL EN EL TRATAMIENTO DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD", certifico que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de ___/10, con ___% de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

Dra. María Alba Acosta

C.I. 0602050742

ACTA DE EVALUACIÓN TRIBUNAL

Riobamba, ____ de _____ de _____.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de
TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

.....

Al Trabajo de Titulación: “APLICACIÓN DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL EN EL TRATAMIENTO DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD”

AUTORA: Jara Vera Jessica Priscila

TUTORA: Dra. María Alba Acosta

Código de proyecto N°.....

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.....

DEDICATORIA

A Dios, el que me ha dado fortaleza para continuar cuando me siento caída; por ello y con toda humildad que emana de mi corazón dedico este trabajo a mi padre Dios.

De igual forma a mis padres que han sabido formarme con buenos sentimientos y valores, los cuales me han ayudado a salir de momentos difíciles.

A mi esposo que con paciencia y dulzura ha sido pilar fundamental para la realización de este trabajo.

A mi familia en general que me ha brindado su apoyo incondicional y por compartir conmigo en las buenas y en las malas para concluir este trabajo.

AGRADECIMIENTOS

El agradecimiento de este trabajo primero a Dios, ya que sin la bendición y su amor este no hubiera sido posible. También para mi tutora la **Dra. María Alba Acosta** ya que sin su comprensión, dedicación y conocimientos no hubiera obtenido los resultados exitosos. A mi papá y mi mamá por su paciencia y apoyo en todo momento dándome ánimos para seguir, mi querido esposo por su amor y paciencia a mis demás profesores y amigos del instituto por el apoyo de siempre.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. Introducción.....	16
2. Desarrollo	17
2.1 Reflexología Podal	17
2.2 Reflexología aplicada en puntos reflejos para tratar trastornos de ansiedad. .	20
2.2.1 Beneficios de la aplicación de la reflexología podal	21
3. Antecedentes.	22
3.1 Aplicación de la reflexología podal en casos similares	22
3.2 Aplicación de la reflexología podal en los trastornos de ansiedad.	23
3.3 Consideraciones generales y contraindicaciones de la reflexología:	24
4 Métodos	26
4.1 Técnica de reflexología podal.....	26
4.2 Aplicación de la terapia paso a paso	27
4.2.1 Presión en zonas reflejas de la cabeza.	28
4.2.2 Presión de las zonas de la nuca, la cintura escapular y la caja torácica	29
4.2.3 Presión en zonas reflejas de columna vertebral	30
4.2.4 Presión de las zonas reflejas de órganos digestivos	32
4.2.5 Presión en las zonas reflejas del sistema linfático.....	34
4.2.6 Presión en las zonas reflejas de las vías urinarias y órganos de la pelvis....	36
4.2.7 Presión en las zonas reflejas de la caja torácica y del plexo solar	38
4.2.8 Presión en las zonas reflejas del sistema endocrino	39
4.3 Reacciones que se dan durante y después de la terapia.....	42
4.4 Materiales usados en la técnica de la reflexología podal.	422

5. Resultados	433
5.1 Cuadro de resumen de dolores presentados en la 1era terapia.....	43
5.2 Síntomas de trastornos de ansiedad específicos del snc	45
5.3 Resultado de la reflexología podal en trastornos de snc.....	46
6. Discusión.....	48
7. Conclusiones.....	4949
8. Consideraciones éticas	500
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51
10. ANEXOS	533

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Síntomas generales de trastornos de ansiedad	43
Tabla 2. Resultados de disminución del dolores en las terapias	44
Tabla 3. Síntomas de trastornos específicos snc	45
Tabla 4. Disminución de dolores y síntomas específicos snc.....	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Cabeza	28
Figura 2.	Nuca, cintura escapular y la caja torácica	29
Figura 1.	Columna vertebral	31
Figura 2.	Órganos digestivos.....	33
Figura 3.	Sistema linfático.	35
Figura 4.	Vías urinarias y órganos de la pelvis	37
Figura 5.	Plexo solar	39
Figura 6.	Sistema endócrino.....	41

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Zonas de reflejos en todo el pie.....	53
Anexo 2. Reflexología podal aplicada en zonas reflejas.....	54
Anexo 3. Zona del cerebro	54
Anexo 4. Escala de eva	55
Anexo 5. Escala de eva analógica	55
Anexo 6. Zona de plexo solar	56
Anexo 7. Armonizando el pie al inicio de la terapia.....	56
Anexo 8. Armonización al final de la terapia	57
Anexo 9. Zona de articulación (hombro)	57
Anexo 10. Alineación de los chakras	58
Anexo 11. Mapa reflexología podal.....	59
Anexo 12. Mapa podal de columna vertebral.....	60
Anexo 13. Interior del pie.....	61
Anexo 14. Exterior del pie	62
Anexo 15 Sesión de terapia en zona de cabeza	63
Anexo 16 Sesión de terapia en zona de columna vertebral	63
Anexo. 17. Historia clínica	64

RESUMEN

La reflexología podal es una terapia no farmacológica realizada desde la antigüedad por numerosas culturas y se aplica en los pies, reconociendo las zonas reflejas correspondientes a los diversos órganos que conforma el cuerpo.

Esta técnica permite desarrollar al organismo a estar preparado y en mejores condiciones físicas y emocionales para tiempos difíciles. Es un método terapéutico que ayuda a las personas a maximizar sus propios recursos de curación estimulando la circulación armoniosa de la energía a través del organismo.

Esta técnica se fundamenta en la representación esquemática del cuerpo completo en los dos pies, y sus órganos son fuente de investigación a través de las respectivas zonas reflejas, permitiendo valorar el nivel de desequilibrio energético existente en la persona que está siendo tratada.

Cada zona del pie es el reflejo de un órgano del cuerpo, es por ello que, al ejercer la presión, se puede influir a nivel reflejo sobre los correspondientes órganos internos y poder realizar algún tipo de diagnóstico.

La terapia no proporciona ningún efecto adverso dañino para la salud más bien son síntomas de que la terapia ha hecho efecto y los resultados dependen de las circunstancias corporales de cada persona. Ahora bien, dentro de este contexto, el presente estudio pretende clarificar y evidenciar la mejoría en la salud de las personas con trastornos de ansiedad, aplicando la reflexología podal.

A través de este trabajo se pretende evidenciar que las terapias de reflexología podal aplicada a pacientes con trastornos de ansiedad en el lapso de 3 meses se podrá encontrar mejorías o disminución de los diferentes síntomas de estos trastornos.

Abstract

Foot reflexology is a non-pharmacological therapy performed since ancient times by numerous cultures and is applied to the feet, recognizing the reflex zones corresponding to the various organs that make up the body.

This technique allows the organism to be prepared and in better physical and emotional conditions for difficult times. It is a therapeutic method that helps people maximize their own healing resources by stimulating the harmonious circulation of energy throughout the body.

This technique is based on the schematic representation of the complete body in both feet, and its organs are a source of investigation through the respective reflex zones, allowing to assess the level of energy imbalance existing in the person being treated.

Each area of the foot is the reflection of an organ of the body, which is why by exerting pressure, it is possible to influence the corresponding internal organs at a reflex level and to be able to carry out some type of diagnosis.

The therapy does not provide any harmful adverse effect on health, rather they are symptoms that the therapy has taken effect and the results depend on the bodily circumstances of each person. However, within this context, the present study aims to clarify and demonstrate the improvement in the health of people with anxiety disorders, applying foot reflexology.

Through this work, it is intended to show that foot reflexology therapies applied to patients with anxiety disorders within 3 months can find improvements or decreases in the different symptoms of these disorders.

PALABRAS CLAVE

- Reflexología podal
- Depresión
- Ansiedad
- Calidad del sueño
- Trastornos
- Presión
- Zona refleja

KEYWORDS

- Foot reflexology
- Depression
- Anxiety
- Sleep quality
- Disorders
- Pressure

1. Introducción

La reflexología es una técnica que consiste en aplicar presión con ayuda de los dedos de las manos en las partes reflejas de los órganos en los pies. La terapia se aplica en pies y manos donde están los puntos reflejos del cuerpo. A través de la reflexología, permitirá al cuerpo a relajarse, a liberar la tensión, a reconocer una nueva forma de ser. Cada uno manifiesta al estrés de manera distinta. La reflexología beneficia al cuerpo a no reaccionar ante el estrés, sino a relajarse, permitiendo que este se aleje del estrés y no sucumbir a él. Esta es una terapia adecuada para estimular puntos reflejos de los pies que reaniman y tonifican las funciones corporales, y tener mayor resistencia y fortalecer el sistema inmune. Puede haber efectos secundarios que son efecto de la terapia, siempre que la técnica sea realizada por un profesional en la aplicación de la terapia. Quien se interese formalmente por esta terapia y quiera incluirla en su abanico de tratamientos para el cuidado de la salud de otras personas, deberá prepararse adecuadamente, por lo tanto, es muy importante el profesionalismo y la experiencia del terapeuta.

Revisando la historia se ha comprobado que los efectos de las manipulaciones de las des contracturas o presión no estaban limitados a las regiones corporales tratadas, sino que también descubrieron que al aplicar la terapia en los puntos reflejos específicos de órganos y sistemas se reconstituía y equilibraban las energías y el efecto de beneficio era de inmediato. Durante el desarrollo de esta práctica se basaron para dar inicio a una técnica manual que la llamaron reflexología podal.

La técnica de reflexología podal que actualmente conocemos se ha ido dando a conocer y en este trabajo se utilizará la técnica para comprobar si disminuyen los diferentes síntomas como mala calidad de sueño, irritabilidad entre otros en personas con trastornos de ansiedad en personas que van desde los 19 hasta los 45 años de edad.

2. Desarrollo

2.1 Reflexología Podal

La historia de la reflexología encuentra sus raíces en sabidurías de todo el mundo. Existen otras culturas que usan los pies como forma de terapia y sanar y curar todo el cuerpo. La forma de trabajar con los pies, se practica desde hace mucho tiempo entre nosotros. Podemos encontrar vestigios en la mayoría de antiguas civilizaciones, con referencias no solo al trabajo sobre los pies sino también a la importancia de estos en la vida cotidiana. Un informe acerca del escultor Florentino Benvenuto Callini (1500-1571), detalla que trató a modo de terapia estados de dolor agudo mediante presión sobre los dedos de los pies (1).

En Egipto existe un grabado en la tumba de Ankhmahor, médico del rey en Saqqara, que se ha utilizado como la narración concluyente de la reflexología. La parte de la representación que atiende sobre la reflexología, muestra dos terapeutas trabajando uno en pie y el otro en la mano mostrando claramente la aplicación de la reflexología (2).

Desde Egipto pasamos a China, estas culturas antiguas muestran una terapia en la que se ejerce presión con los dedos de las manos: en pies, manos y orejas. Finalmente, esta terapia evolucionó hacia la aplicación de agujas a lo largo de las líneas de energía denominadas meridianos (3).

En la India, tanto los pies de Buda poseen símbolos que representan la vida y el flujo de energía para vivir feliz (4).

La Biblia indica que los pies son parte del cuerpo que se utiliza para curación y sanación. El lavar los pies a otra persona, era una muestra de humildad y abandonar los resentimientos. El quitarse los zapatos al ingresar a templos, sinagogas o

lugares sagrados eran reglas no únicamente de la Biblia sino también de budistas, musulmanes e hinduistas (4).

A continuación, la historia de cuando nace la reflexología en los Estados Unidos. Se dice que el pueblo inca fue el primer pueblo americano que practicó la reflexología, sin existir pruebas de concretas. Sin embargo, se cree haber encontrado información mediante investigación sobre esta técnica en grabados sobre piedra en la civilización de la cultura maya, de la que se cree que fue una cultura muy avanzada, y la documentación encontrada nos han revelado gran parte de su cultura. Según Jurgen Kaiser, el altar de Copan se pueden apreciar símbolos de una sesión de terapia de reflexología maya. Kaiser es un profesional terapeuta en la técnica de reflexología, con mayor interés e importancia en la reflexología de las manos. Según él existe una clara correlación entre la reflexología y la cultura maya (4).

2.1.1. ZONAS REFLEJAS

Puntos reflejos sensibles y del cerebro: En la parte del anterior del pie, específicamente en los dedos gordos, se encuentra el Sistema Nervioso Central; esto, según el mapa podal. La estimulación en zonas reflejas produce descanso y serenidad y a su vez incitan los sentidos y la mente.

Puntos reflejos y sensibles del plexo solar y la columna vertebral: toda la longitud del borde interno de ambos pies se refleja la columna vertebral dividida y diferenciada cada segmento lumbar, dorsal, cervical etc. Al ejercer presión en los puntos reflejos mejorando el sistema circulatorio, libera tensión, nerviosismo, migraña, alivia dolores localizados en la columna vertebral y sistema mioarticular próximo a la misma como: cervicalgias, dorsalgias, lumbalgias o lumbociatalgias entre otras dolencias. En cuanto al plexo solar, este se encuentra localizado inmediatamente bajo el ante pie a nivel de la concavidad plantar.

Puntos reflejos de la garganta y cuello: Se tornan en base al sistema linfático y por ello se estimulan los puntos localizados en las bases de los dedos en el ante pie con el fin de acelerar el proceso de alivio, equilibrio y recuperación (5)

2.1.2 La ansiedad.

La ansiedad se define como un estado de conmoción e intranquilidad acompañado de miedo pavor e incomodidad frente a una emoción de tristeza o felicidad. La ansiedad es parte innata del ser humano, y este estado sale a relucir ante un peligro. Pero cuando esta característica innata del ser humano se vuelve patológica lo denominamos Trastorno de Ansiedad (6).

Se caracteriza por una sensación de gran inquietud, una intensa excitación imposibilidad de dejar a un lado una preocupación incluso del día a día y estrés fuera de proporción ante un evento (7).

Los síntomas más comunes de la ansiedad a continuación:

- Estados de cansancio y debilidad
- Sueño de mala calidad
- Trastornos sistema digestivo
- Estados de preocupaciones excesivas
- Tendencia antisocial (evitar estrés)
- Estados de nerviosismo, preocupación o tensión
- Miedo de peligro inminente, pavor o desastre
- Aumento de la frecuencia cardiaca
- Hiperventilar
- Sudoración excesiva

- Mareos y temblores
- Dolores articulares zona espalda (7).

El trastorno de ansiedad como concepto general es identificado por una ansiedad y una preocupación constantes y excesivas por algunos eventos, incluso asuntos de la vida diaria sin trascendencia. La preocupación es desmedida con respecto a la situación actual, lo cual muestra una clara evidencia de que hay un problema y que es difícil de controlar y afecta físicamente. Puede ir acompañado de depresión en muchos de los casos (8).

2.2 Reflexología aplicada en puntos reflejos para tratar trastornos de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad se reflejan a nivel fisiológico alterando el funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo, principalmente: el sistema nervioso, el endocrino y el sistema inmune; por lo tanto, será en ellos en los que se enfocará el estudio:

En el sistema nervioso central trataremos en un principio el punto reflejo del plexo solar, centro vital del sistema nervioso vegetativo y en el tratamiento ir mejorando el estrés, la depresión y la ansiedad. La técnica consiste en ejercer presión en toda persona que presente signos de nerviosismo, ansiedad o padezca algún estado agudo de neurosis o psicosis. La terapia también se aplica en el punto reflejo de la bóveda craneal. Realizar la presión en este punto tiene una influencia directa en cerebro, cerebelo y tronco encefálico, es decir, en todo el sistema nervioso central (SNC) intracraneal, los vasos que lo canalizan y las meninges que lo protegen. (9)

El sistema endocrino compuesto principalmente por glándulas. Normalizan el correcto funcionamiento de muchas funciones vitales. Trataremos todos los puntos reflejos de las glándulas en los casos de trastornos de ansiedad: hipófisis pituitaria que se encuentra en el centro del cerebro, glándula pineal que regula el sueño y segrega y libera serotonina y endorfinas que se debe tener muy en cuenta en trastornos de ansiedad, tiroides y paratiroides, timo, páncreas, gónadas sexuales y

suprarrenales muy importantes también por la producción de adrenalina, hormona que estimula el sistema nervioso simpático, que prepara y pone al cuerpo en alarma ante estados o situaciones de peligro. En trastornos de ansiedad se origina una hiperproducción de esta hormona (9).

En el sistema inmune debemos tener en cuenta sobre todo al sistema linfático (vasos y ganglios linfáticos, timo, bazo, amígdalas y apéndice) ya que es parte principal del sistema inmunitario y también al sistema digestivo, principalmente el intestino grueso, ya que en gran medida de las defensas de nuestro organismo se encuentran en el mismo.

Otro punto reflejo a considerar en situaciones de ansiedad serían los riñones ya que, según la medicina tradicional china, que relaciona cada órgano con un determinado sentimiento o emoción, el riñón pertenece al miedo siendo así atenderemos esta zona muy importante para el tratamiento.

Es muy importante en la reflexoterapia ver en forma integral al paciente, si se encuentra una alteración, hay que evaluar e intervenir de forma metódica este sistema en toda su representación podal y valorar otros sistemas relacionados con el problema central desde una visión holística que es la característica de las terapias alternativas y complementarias. (9)

2.2.1 Beneficios de la aplicación de la reflexología podal:

Los beneficios que aporta esta técnica son infinitos y valiosos. Se trata de la aplicación de una delicada y precisa presión ejercida en las diferentes zonas reflejas de los pies que, en ningún caso, puede llegar a resultar tan doloroso como para desistir de la terapia. Estas zonas representan el cuerpo y sus órganos con todos sus sistemas. Mediante el tratamiento reflejo se puede normalizar, equilibrar, estimular el funcionamiento orgánico, no solo a nivel fisiológico o estructural, sino

también en el ámbito mental o emocional, interviniendo de este modo sobre las denominadas enfermedades psicosomáticas (10).

- Reduce las contracturas musculares y dolores de espalda y cabeza.
- Ayuda a sentirse mejor y más tranquilidad (mejora depresión).
- Ayuda en problemas respiratorios (alergias)
- Contribuye a eliminar toxinas del organismo.
- Se concilia y mejora la calidad del sueño.
- Abre el flujo de energía positiva
- Activa los canales de auto sanación
- Ayuda en el pre y post operatorio
- Activa y mejora el sistema inmunológico
- Combate el estrés, ansiedad, cansancio y fatiga (10).

3. Antecedentes.

3.1 Aplicación de la reflexología podal en casos similares.

Se realizó una investigación caso-control dónde se establecieron dos casos, ambos pacientes sufrían de ansiedad debido a someterse a una angiografía coronaria y se propuso hacer una intervención diferente a cada paciente para comprobar en cuales de los dos casos disminuían más los niveles de ansiedad. En uno se haría reflexología podal y en otro el procedimiento habitual (no comer ni beber en 8 horas).

Los resultados de este estudio fueron que la reducción de la ansiedad fue significativamente mayor en el grupo de reflexología ($P = 0,014$). El progresivo análisis de regresión múltiple demostró que haciendo reflexología se logró el 7,5% de reducción de ansiedad considerándose como significativo el modelo. La Reflexología demostró poder disminuir el nivel de ansiedad antes de la angiografía coronaria (11).

3.2 Aplicación de la reflexología podal en los trastornos de ansiedad.

La reflexología podal, consiste en **presionar** diferentes áreas del pie donde se reflejan los órganos y glándulas del cuerpo, estimulando así un óptimo funcionamiento y **activa y armonizando la energía**. La **reflexología podal** activa las zonas reflejas de los órganos del cuerpo localizadas en los pies. El poder relajante y sedante de este tipo de técnica es el adecuado para personas con tensión física y psicológica, así como las que padecen estrés y ansiedad crónica. El contacto físico genera una activación de las endorfinas asociadas con el bienestar.

La **reflexología podal** es una técnica en la que se aplica fuerza y presión adecuados en puntos específicos de los pies, los mismos que tienen una conexión nerviosa directa con los órganos y sistemas del cuerpo humano. Este proceso está relacionado con el arco reflejo.

Se insiste en que la mencionada técnica aprovecha los **puntos energéticos** sobre las conexiones nerviosas e impulsos que se transmiten al cuerpo directamente, ya que en los pies existen **miles de conexiones nerviosas**. Es así que en una terapia de tratamiento de reflexología podal interviene en la mejora de enfermedades orgánicas.

En la reflexología podal existe un mapa donde se identifican a lo largo de este las zonas representadas por todos los órganos y sistemas del cuerpo.. Por ejemplo, en el caso de **los dedos gordos**, se puede observar cómo ejercen influencia sobre cerebro, nariz y cerebelo; los demás dedos, sobre los dientes; y los **dedos pequeños** tienen un punto especial sobre el oído (12).

La presión continua uniforme ayudando al cuerpo a sí mismo a:

1. Destrabando bloqueos energéticos
2. Acelerando la circulación de la energía
3. Acelerando la circulación de la sangre
4. Estimulando el metabolismo (12).

Reflexología podal aplicada en el dedo gordo del pie donde se encuentra la zona refleja de cabeza y de la glándula pituitaria, podemos hacer la presión continua de 1 a 2 minutos y también hacer presión en los demás dedos donde están los puntos de las sienes y aliviar un dolor de cabeza (13).

Para dolores de espalda agudo o crónico la aplicación de la reflexología podal va adecuada esta técnica donde aplicará presión continua de 1 a 2 minutos en la zona de puntos reflejos de la planta del pie alrededor de talón y tobillos a lo largo de los puntos reflejos en los bordes interiores del pie que es toda la columna (14).

Es una excelente terapia la reflexología podal para poder dormir mejor por irritabilidad y estados de ansiedad realizando la técnica al hacer presión en las zonas propicia la relajación de músculos y brinda calma al cuerpo y mente (15).

3.3 Consideraciones generales y contraindicaciones de la reflexología:

- Es una terapia complementaria a la medicina convencional, pero no la reemplaza.
- Son necesarias varias sesiones, mínimo 1 vez por semana, 4 al mes.
- Se puede realizar la terapia en ancianos y niños en niños y ancianos, teniendo en cuenta que deben ser menor frecuencia de sesiones y la presión ejercida debe ser menor.

- Debe evitarse en lesiones severas del pie, enfermedades cardíacas, problemas venosos y embarazos.
- El tratamiento va a depender del paciente, edad, enfermedad y el estilo de vida.
- Se complementa con la medicina homeopática o alopática, y como terapia preventiva, además.
- Varices en el ámbito del pie o la pierna.
- Enfermedades agudas, infecciones graves, fiebre y dolencias de tipo cólico.
- Enfermedades que impliquen una intervención quirúrgica.
- Condiciones remanentes tras operaciones en los huesos de los pies o de la pierna (16).

Kolster, Waskkowiak, indican en estados de ansiedad, la presión en las correspondientes zonas reflejas ayuda a estar más tranquilo y calmado. Disminuye el nerviosismo, por ejemplo, ante exámenes o situaciones delicadas y; al mismo tiempo, elimina el estrés. Con la presión en las zonas reflejas de los pies, en combinaciones con otras formas de terapia, se puede influir positivamente en caso de ansiedad y estados leves de trastornos depresivos. También todas las enfermedades psicosomáticas están incluidas en el ámbito de acción de la reflexología podal (17).

4 Métodos

4.1 Técnica de reflexología podal.

En la terapia se tratan los puntos reflejos en pies, se utilizan diferentes técnicas y tipos de intensidad al aplicar la presión con el dedo pulgar y el resto de los dedos durante cada sesión: presión directa con el pulgar, presión circular sedante y presión circular estimulante, con una correcta presión y con la técnica correcta tranquiliza a quien lo recibe. A continuación, se comentan algunos puntos útiles para una adecuada terapia. (18)

1. Ambiente agradable, limpio, fresco, música relajante.
2. Utilización de ropa cómoda y fresca del paciente y el terapeuta.
3. El paciente y terapeuta deben adoptar una postura cómoda.
4. Las manos del terapeuta deben ser suaves, tibias y con uñas cortas y sin pintura esmalte.
5. Empezar el masaje con roces suaves, relajar el pie, armonizar.
6. Calentar y armonizar el pie.
7. Ir explorando mediante la técnica del masaje y conversar con el paciente.
8. Poner especial atención en los puntos dolorosos y observar la expresión facial del paciente y relacionar el dolor con el órgano.
9. Respetar las zonas sensibles y dolorosas.
10. La sesión debe durar aproximadamente 30 minutos.
11. El paciente debe descansar unos 10 minutos luego de la terapia y el terapeuta debe ayudar al paciente a reponerse.
12. Se sugiere mínimo 4 sesiones al mes para el tratamiento y restablecer el equilibrio energético del cuerpo. (19)

4.2 Aplicación de la terapia paso a paso

En primer lugar, se predispone al paciente para el tratamiento con la armonización energética, a través de *la alineación de los chakras, utilizando la misma reflexología podal.*

Para esta alineación, el primer paso, va a ser el Yin-Yang. Que se trata de tomar los dos pies a la vez, vamos a usar las manos para subir por la cara interna del pie y bajar por la parte externa hacia los dedos. Esta es la maniobra que favorece el flujo de la energía que debe seguir su rumbo por los canales.

El segundo paso, consistirá en dibujar unos ochos en la planta de los pies (ambos al mismo tiempo) con el dorso de los dedos.

En esta etapa, lograremos equilibrar las energías y la función de los órganos del cuerpo. El tercer paso, es el equilibrio de los chakras vamos a acoplar las palmas de las manos en las plantas de los pies con el objetivo de unir las zonas de los plexos solares.

En esta etapa, es donde plasmaremos la labor de observación y de visualización del equilibrio de las energías de los chakras que se había mencionado. Iremos analizando el estado de cada uno desde el primero hasta el séptimo.

En este paso nos podemos tardar hasta 10 minutos si fuera necesario. Al hacerla, también es posible que notemos en las manos pequeñas vibraciones, movimientos o cambios de temperatura.

El último paso, para ello, sujetaremos las piernas por debajo de los tobillos en la zona del tendón de Aquiles y vamos a dejar que el pie quede suspendido en el aire. De esta manera, poco a poco se irán relajando y caerán hacia los lados. Mantendremos la maniobra durante al menos, un minuto (20).

4.2.1 Presión en zonas reflejas de la cabeza.

En el dedo gordo del pie, en este se localizan las zonas reflejas. Y se trabaja el estrés y las influencias externas que alteran el equilibrio corporal. En la parte superior de los pies se encuentran las zonas de la cara, es decir, la de la frente, el seno frontal, los ojos, las articulaciones de la mandíbula, el espacio nasofaríngeo y las orejas. La zona del cerebro se encuentra en el centro de la yema del dedo gordo, y a lado la zona de la glándula pituitaria o hipófisis. Fragmento inferior de los dedos, dorso del pie, la zona de ojos está en el segundo y tercer dedo la de las orejas en el cuarto y quinto dedo. Las zonas de los dientes se sitúan en la parte superior e inferior de los dedos. Esta zona la técnica más apropiada es el pinzado con el dedo pulgar e índice, es una presión punto a punto (17).

FIGURA 1. CABEZA

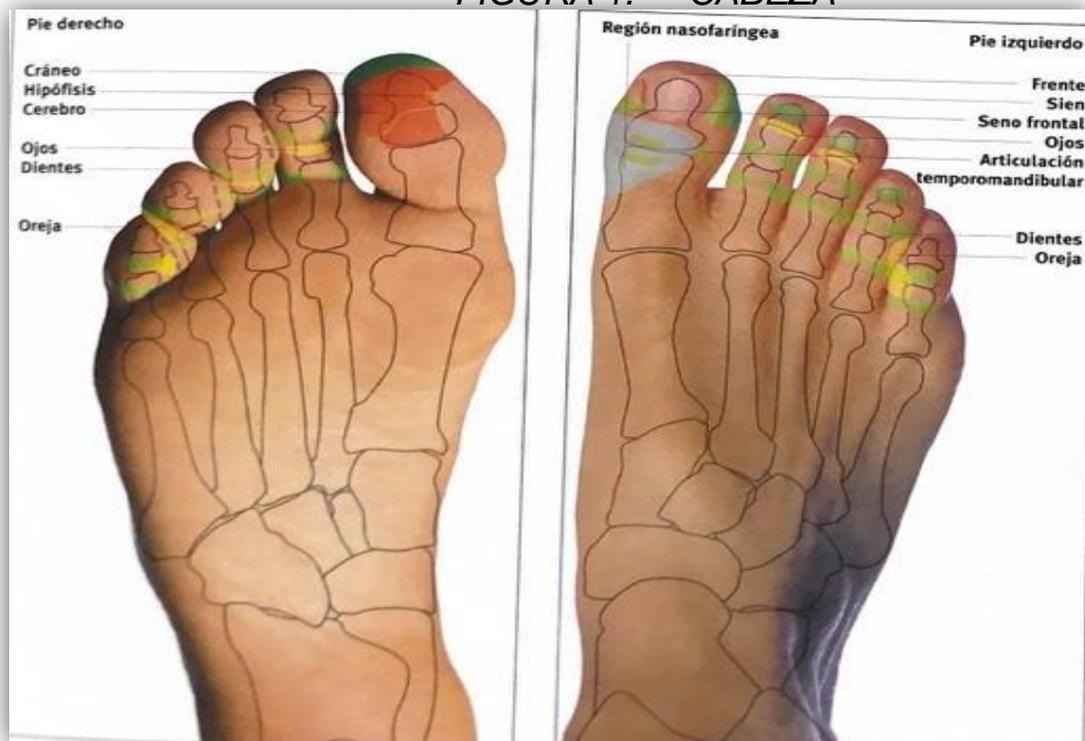


Imagen 1. El gran libro de la Reflexoterapia (poster B, Waskowiak A, 2017)

4.2.2 Presión de las zonas de la nuca, la cintura escapular y la caja torácica

En la articulación metatarsofalángica sobre todo el arco plantar se encuentra la zona de la cintura escapular. El brazo se proyecta en el quinto metatarsiano. La zona de toda la caja torácica se extiende por el ámbito por la zona de los cuatro primeros metatarsianos. La zona de la nuca se desarrolla desde la base al final de la primera falange del dedo. En estas zonas, la presión punto a punto se realiza con la punta del dedo pulgar, se empieza en la parte media del pie y se aplica la técnica de arriba hacia abajo en líneas rectas, indistintamente de la zona de la nuca que se extiende por la primera falange del dedo gordo (17).

FIGURA 2. NUCA, CINTURA ESCAPULAR Y LA CAJA

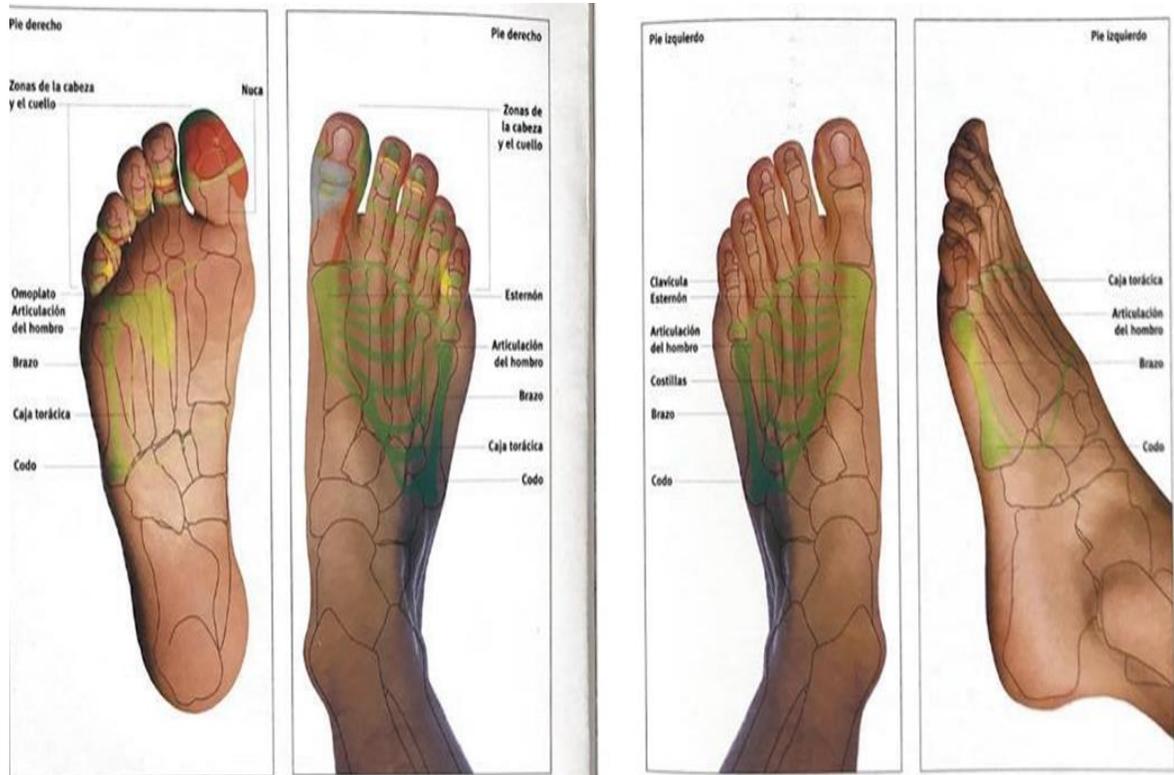


Imagen 2. El gran libro de la Reflexoterapia (kolster B, Waskowiak A, 2017)

4.2.3 Presión en zonas reflejas de columna vertebral

En la columna vertebral se localiza la médula espinal que distribuye entre las vértebras pares de nervios que inervan los órganos correspondientes. La columna cervical se compone de 7 vértebras independientes más delgadas y frágiles que el resto. La columna dorsal se compone de 12 vértebras independientes, en esta unidad la movilidad está muy limitada, su característica es su unión con las costillas que junto con el esternón crean un apoyo a los órganos torácicos, corazón y pulmones. Mucho más estables son las cinco vértebras lumbares que deben ser un soporte mayor, su característica es que los espacios intervertebrales cuarto y quinto son los puntos más vulnerables de toda la columna lumbar.

Su zona refleja se localiza en el borde interno de los 2 pies. La cervical se encuentra en la primera articulación metacarpofalángica del dedo gordo. Donde se enlaza con la zona dorsal de la columna, en el borde interno del primer metatarsiano, en tanto que la transición entre la articulación metacarpofalángica del dedo gordo del pie y el primer metatarsiano concierne a la transición entre la zona cervical y la zona dorsal. En estas zonas la presión debe ser en dirección longitudinal la técnica puede comenzar tanto arriba como abajo, y se trabaja con la punta del pulgar mediante una presión continua entre 1 y 2 minutos.

La zona lumbar se sitúa en el borde del escafoides tarsiano y del cuneiforme interior en esta zona se ejerce presión con la punta del pulgar, suelen aparecer zonas dolorosas que se trabaja con roces y puntos de presión continuada de 1 a 2 minutos, la intensidad es de acuerdo lo que vaya tolerando el paciente (17).

FIGURA 3 COLUMNA VERTEBRAL

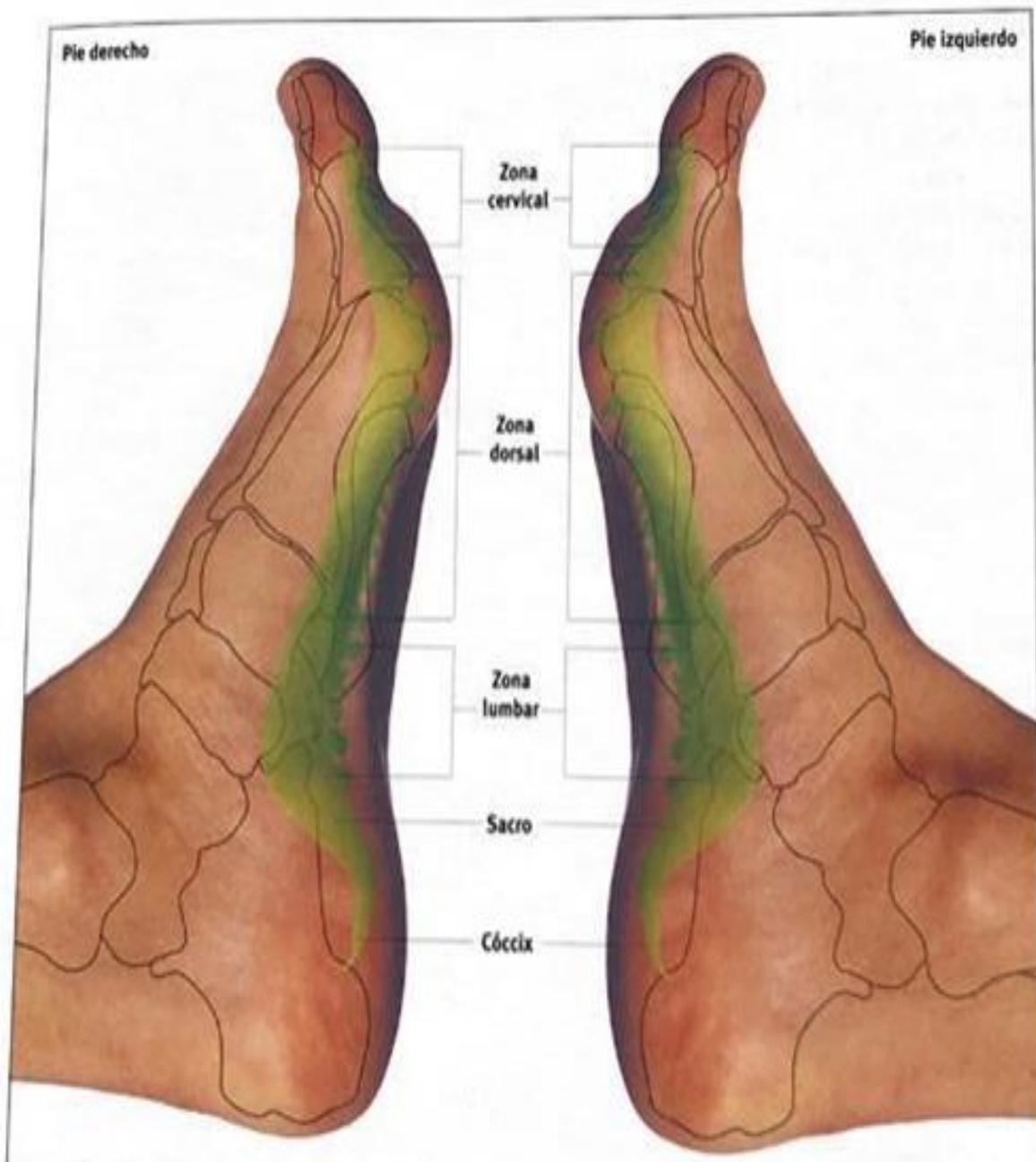


Imagen 3. El gran libro de la Reflexoterapia (kolster B, Waskowiak A, 2017)

4.2.4 Presión de las zonas reflejas de órganos digestivos

La técnica aplicada en las zonas reflejas del sistema digestivo tiene como objetivo armonizar y favorecer todas las funciones que están conectadas con los órganos digestivos. En el intestino se encuentra el más importante sistema inmunológico del cuerpo.

La zona para la cavidad bucal está situada en la parte inferior del dedo gordo. La zona de vesícula biliar se encuentra en el pie derecho a la altura de la base del tercer metatarsiano. La zona del tracto digestivo se representa en la planta del pie. La zona del estómago se encuentra básicamente en el ámbito del pie izquierdo. Ocurre desde la base del primer metatarsiano y se desarrolla lateralmente por encima de la base de los 2 huesos metatarsianos medianos. La zona del hígado se sitúa en las plantas de los dos pies con la mayor parte en la planta del pie derecho de una anchura igual a la del cuarto metatarsiano.

Por debajo de la zona del hígado se sitúa en páncreas y el estómago, la zona del intestino comienza en el pie derecho, a la altura del calcáneo, desde allí se desarrolla en dirección a los dedos hasta llegar a la base del cuarto metatarsiano, luego se dirige a la derecha y sigue transversalmente por encima del otro pie, hasta llegar a la base del cuarto metatarsiano.

Desde allí se dirige hacia abajo en el calcáneo, donde finalmente se localiza a ambos lados la zona del recto. Esta zona se extiende en las partes externas del calcáneo. La técnica en las zonas digestivas se inicia con suaves roces, se agarra con una mano el dorso y con ambas manos se realizan roces desde el tarso de los dedos. Se trabaja con la punta del dedo pulgar tanto longitudinalmente como transversalmente (17).

FIGURA 4 ÓRGANOS DIGESTIVOS

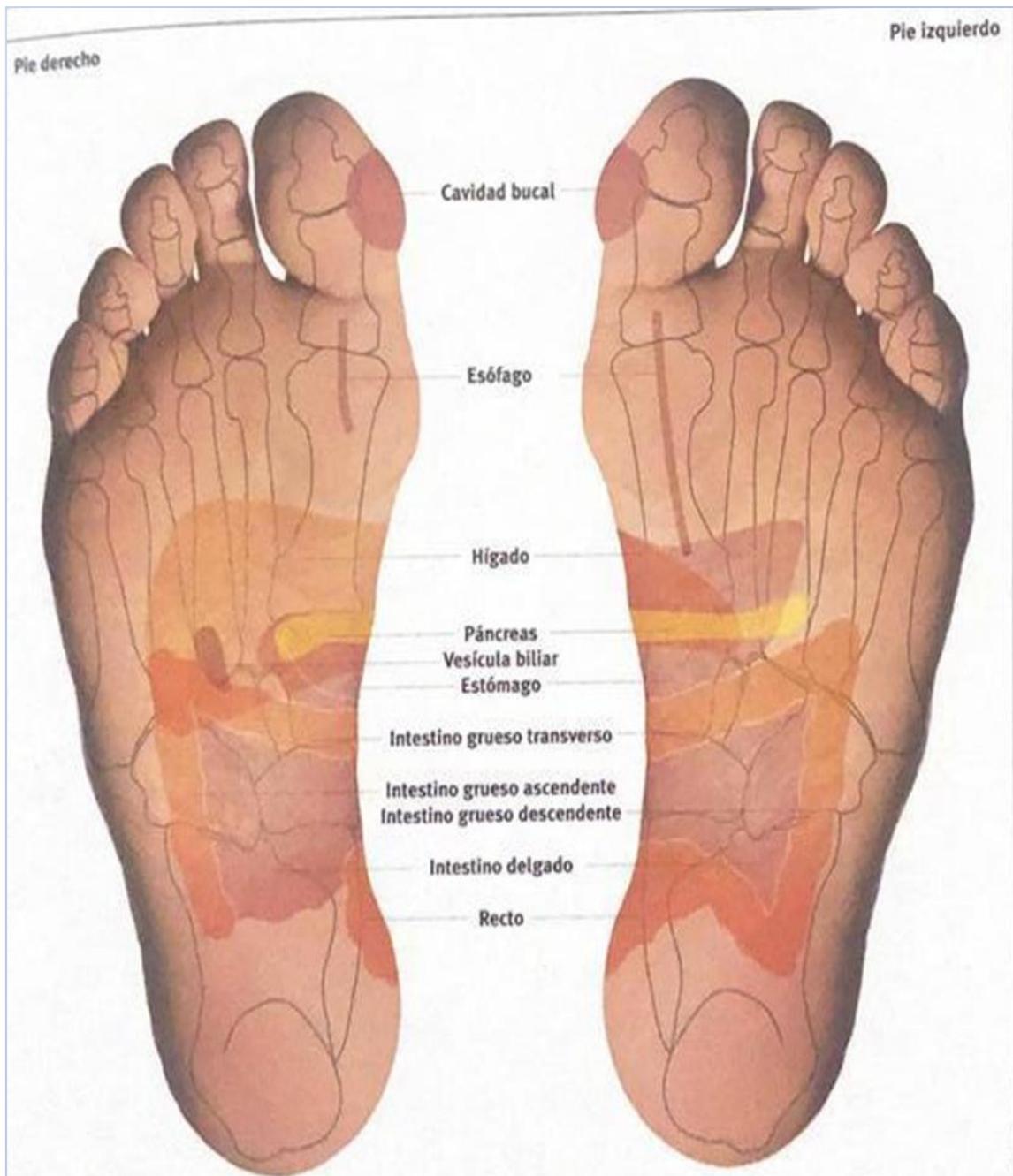


Imagen 4. El gran libro de la Reflexoterapia (kolster B, Waskowiak A, 2017)

4.2.5 Presión en las zonas reflejas del sistema linfático

Se diferencia entre los primarios órganos linfáticos centrales (timo y médula ósea), que sirven para la formación y desarrollo, maduración de las células linfáticas y secundarios como ganglios, nódulos linfáticos, el bazo, las mucosas. Un sistema linfático en buen funcionamiento favorece al fortalecimiento del sistema inmunológico del organismo.

El sistema linfático se localiza en los espacios intermedios de los dedos; por debajo de la articulación metacarpofalángica del dedo gordo se encuentra el timo; a la misma altura entre el cuarto y quinto radio metatarsiano, la zona del linfático de la axila; el bazo en la base del cuarto y quinto metatarsianos.

El espacio linfático inferior del cuerpo se extiende en forma de tira en el dorso del pie a la altura del tobillo; la zona del espacio linfático posterior y lateral del cuerpo llega por el borde inferior del peroné y se une en el dorso del pie con la zona linfática de la ingle. La terapia en esa zona armoniza, equilibra y favorece la actividad del sistema linfático. La presión debe ser con la punta del dedo índice, en especial en el dorso del pie; también, se aplica la técnica de presa de pinza, debe ser punto a punto en dirección a los dedos. Se debe concluir en estas zonas con suaves roces.

En esta zona se estimula la circulación sanguínea sintiéndose, liviano, ágil y ayuda a la eliminación de toxinas, favoreciendo el bienestar general (17).

FIGURA 5 SISTEMA LINFÁTICO.

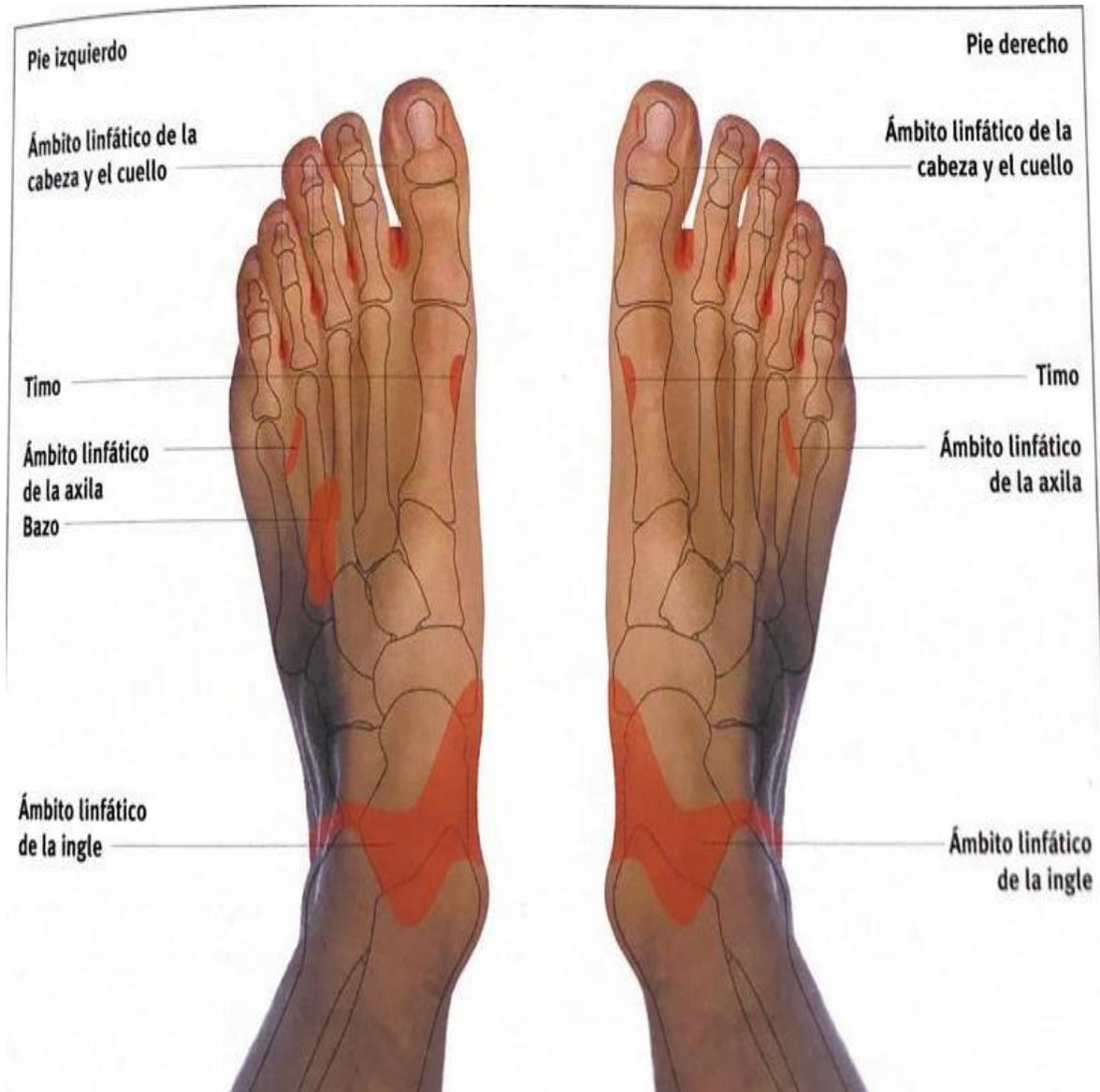


Imagen 5. El gran libro de la Reflexoterapia (kolster B, Waskowiak A, 2017)

4.2.6 Presión en las zonas reflejas de las vías urinarias y órganos de la pelvis.

Las vías urinarias incluyen dos riñones, dos uréteres, una vejiga y una uretra. Los riñones son dos órganos, cada uno del tamaño del puño de la mano. Los órganos pélvicos pueden dividirse en 3 compartimentos: Anterior, vejiga y uretra; medio, útero y vagina, próstata y vesículas seminales; y posterior, recto, conducto anal y aparato esfinteriano.

Su localización se detalla la zona de los riñones en la base del tercer metatarsiano, la zona del uréter transcurre en diagonal partiendo de la zona de los riñones hasta llegar a la cara interna del talón. La zona de la vejiga está situada dos dedos por debajo en el borde inferior del tobillo, ligeramente las orientaciones al talón en esa misma dirección al talón se encuentran los órganos sexuales masculinos.

La zona del útero por debajo de la zona de la vejiga, pero en dirección a la planta del pie. Cerca de este se extienden las zonas de las trompas de Falopio. En la cara externa del pie, unos dos dedos debajo del tobillo y hacia el talón se localiza la zona de los ovarios.

La presión en estas zonas se efectúa con el dedo pulgar y con mucho cuidado con roces suaves. Se debe ir en dirección al talón punto a punto de arriba hacia abajo, especialmente en la zona de vejiga y con una duración de 1 a 2 minutos, respetando el nivel de tolerancia del paciente (17).

FIGURA 6 VÍAS URINARIAS Y ÓRGANOS DE LA PELVIS

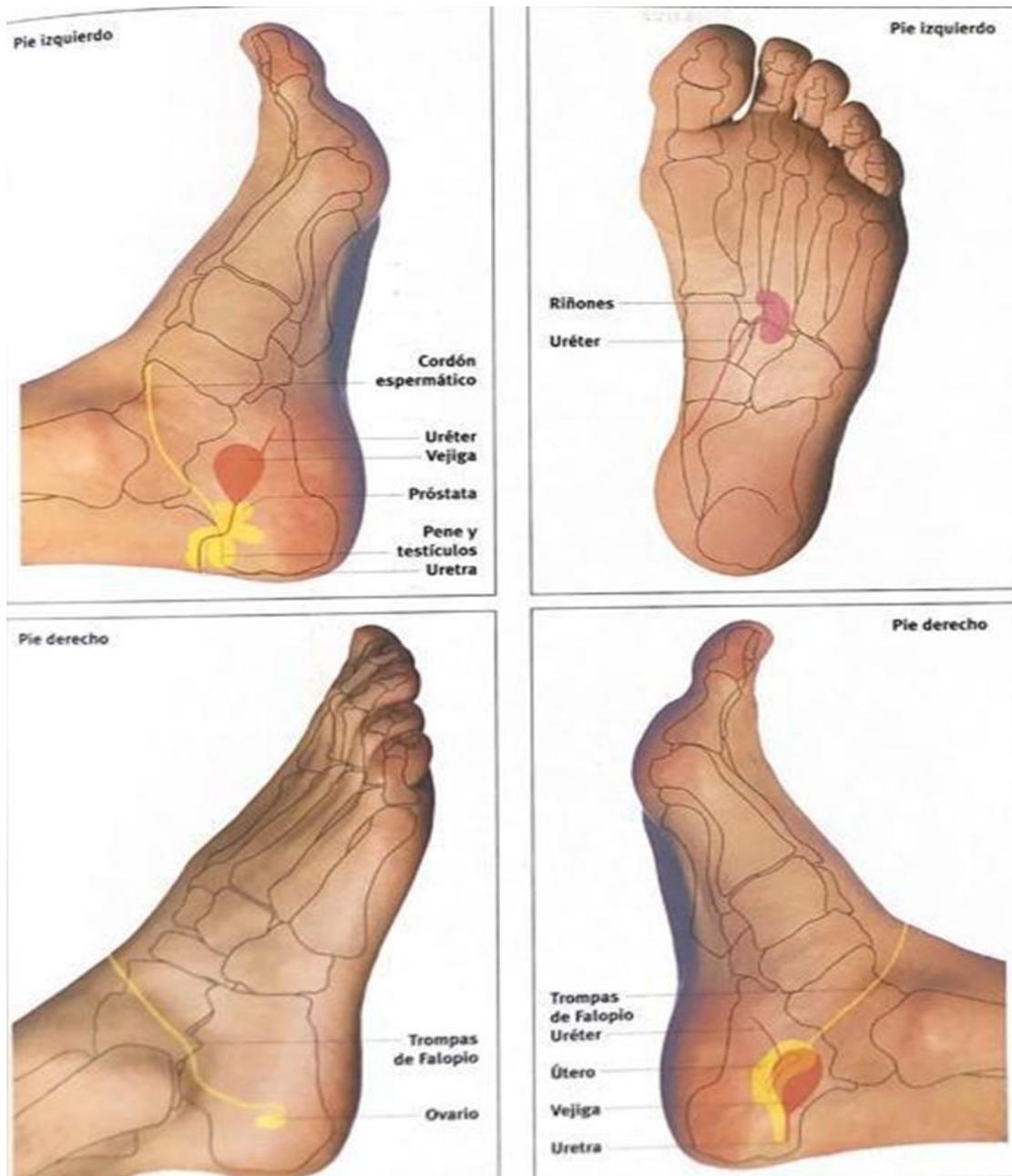


Imagen 6. El gran libro de la Reflexoterapia (kolster B, Waskowiak A, 2017)

4.2.7 Presión en las zonas reflejas de la caja torácica y del plexo solar

La caja torácica envuelve y protege con su musculatura y las costillas a los órganos del tórax, los pulmones y el corazón. El plexo solar es una gran aglomeración de células nerviosas, es responsable por su función, del sistema nervioso vegetativo.

La zona del espacio nasofaríngeo se desarrolla por la parte delantera del dedo gordo del pie alrededor de las articulaciones metatarso falángicas. Zona de pulmones, metatarsianos: segundo, tercero y cuarto. Tráquea articulación metatarsofalángica del gordo hasta alcanzar zona de pulmones.

Corazón borde interno de los pies por encima de primer tercio del primer metatarsiano. La zona del plexo solar se sitúa en la base del primer metatarsiano en el límite con el primer cuneiforme.

La técnica en estas zonas es realizada con la punta del dedo pulgar punto a punto en direccional longitudinal y transversal. En el plexo solar específicamente se puede realizar presión constante de 1 a 2 minutos y se puede efectuar de forma simultánea en los dos pies.

La terapia en esta zona mejora la vitalidad y estado anímico del paciente tiene efecto inmediato (17).

FIGURA 7 PLEXO SOLAR

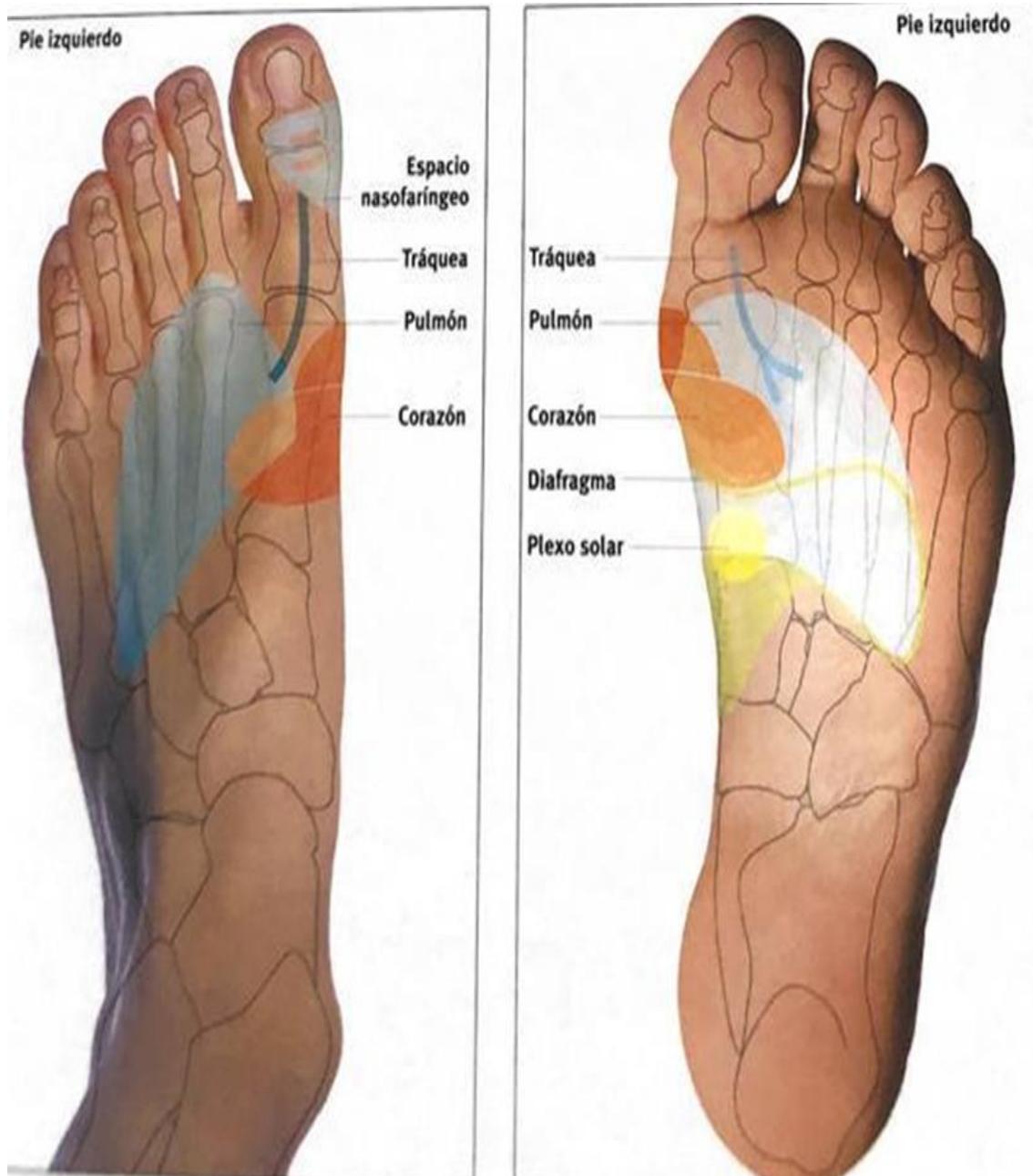


Imagen 7. El gran libro de la Reflexoterapia (kolster B, Waskowiak A, 2017)

4.2.8 Presión en las zonas reflejas del sistema endocrino.

Conjunto de glándulas y órganos que fabrican hormonas y las liberan directamente a la sangre para que lleguen a los tejidos y órganos de todo el cuerpo.

Estas hormonas intervienen en muchas funciones importantes, como el crecimiento y el desarrollo, el metabolismo y la reproducción. Las más significativas: la glándula tiroides, el páncreas, y las glándulas suprarrenales.

Se encuentran ubicadas en la planta del pie: la tiroides en la articulación metatarsiana del dedo gordo, el páncreas en la zona transversal en la base de los metatarsianos primero en el pie derecho y del primero al tercero en el pie izquierdo, y las glándulas suprarrenales en la base del segundo y tercer metatarsiano.

En estas zonas se realiza la presión con la punta del pulgar desde arriba hacia abajo y de izquierda a derecha y punto a punto, la profundidad depende de la tolerancia del paciente.

En estas zonas la terapia resulta profundamente relajante y de beneficio siendo que la presión ejercida en las terminaciones nerviosas del hipotálamo y la hipófisis y las glándulas suprarrenales tiene ese efecto durante la sesión de la técnica (17).

FIGURA 8 SISTEMA ENDÒCRINO

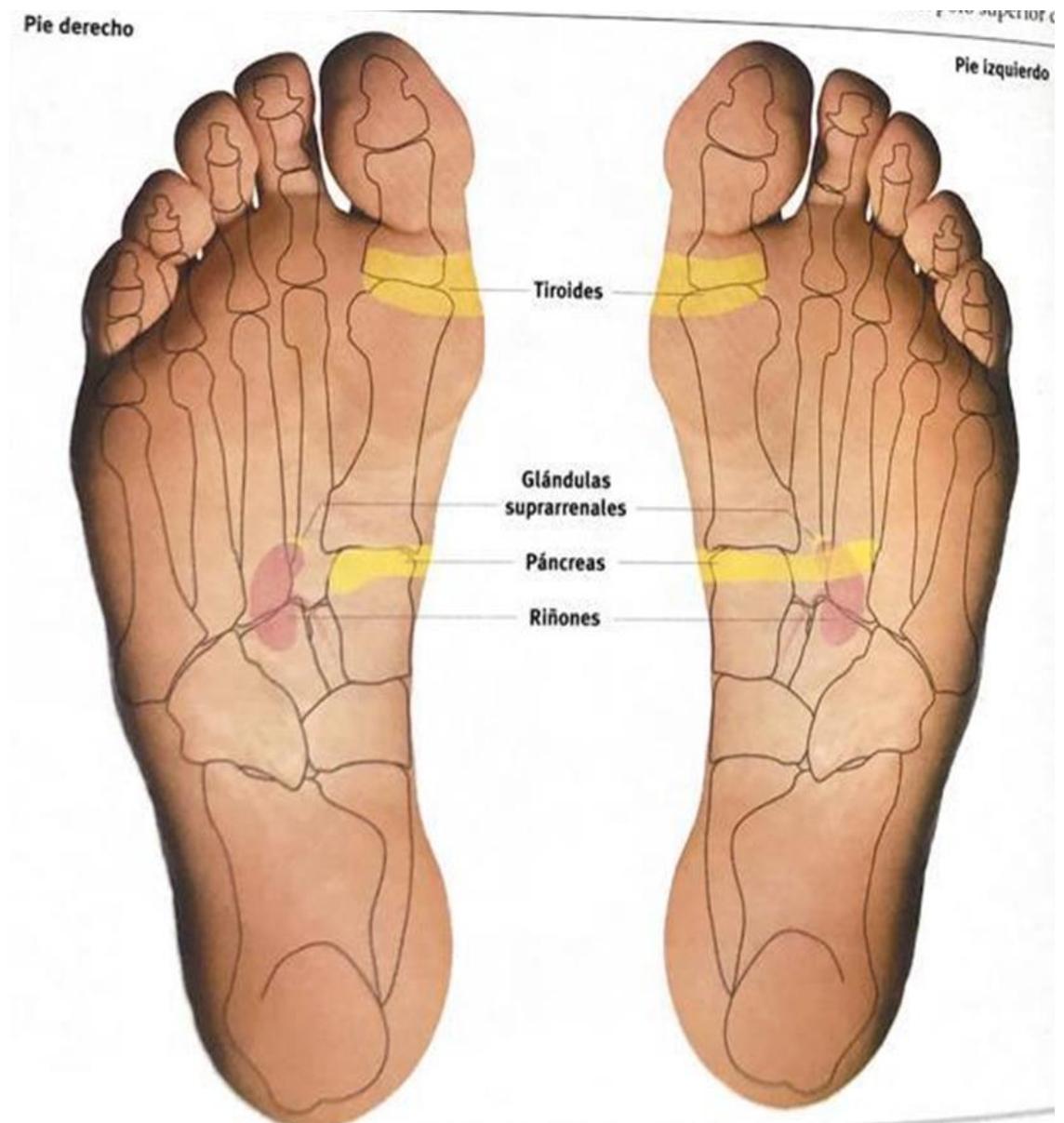


Imagen 8. El gran libro de la Reflexoterapia (kolster B, Waskowiak A, 2017)

4.3 Reacciones que se dan durante y después de la terapia.

1. Puede surgir una sensación de fatiga o cansancio profundo (efecto deseado, estado de tensión a relajación).
2. Dormir durante la terapia (tranquilidad, se cumplió el objetivo de la técnica).
3. Pueden producirse situaciones especiales donde aparecen agitaciones donde se coge el talón del pie con las manos y se estiran ligeramente los músculos a la vez que se tira del talón, se reduce el tono muscular y mejora la circulación y se estabiliza al paciente.
4. Después de la terapia puede aparecer: aumento de las micciones, deposiciones, aumento de la sudoración y de otras secreciones.

4.4 Materiales usados en la técnica de la reflexología podal.

- Lugar confortable
- Camilla
- Silla
- Sábanas
- Manta / cobija
- Almohada
- Aceite esencial
- Toallas
- Música relajante
- Inciensos
- Sustancia para desinfectar
- Guantes
- Mascarilla
- Cofia

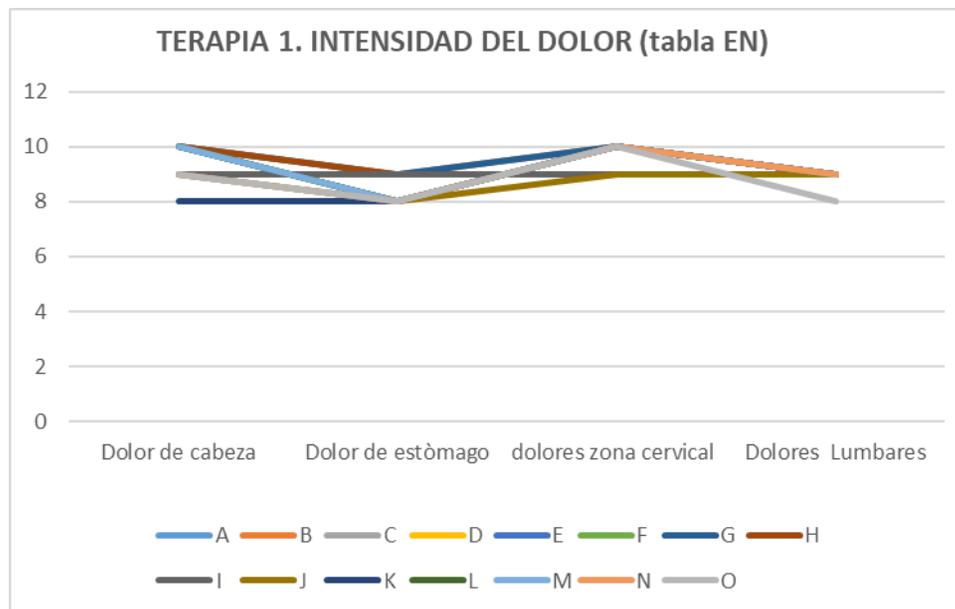
5. Resultados

Durante la primera sesión, los 15 pacientes presentaron dolores, entre los más comunes: dolores de cabeza, dolores de cervicales, dolores estomacales, dolores lumbares, mala calidad de sueño y también irritabilidad.

5.1 Cuadro de resumen de dolores presentados en la 1era terapia.

A cada paciente se le aplicó la terapia durante 30 minutos aproximadamente, en todo el pie y con mayor énfasis en las zonas reflejas donde presentaban los dolores, utilizando todas las técnicas de presa de pinza, presión con dedo pulgar, presión constante de uno a dos minutos contribuyendo así a la disminución del dolor, relajación y armonización de la energía.

TABLA 1. SÍNTOMAS GENERALES DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD

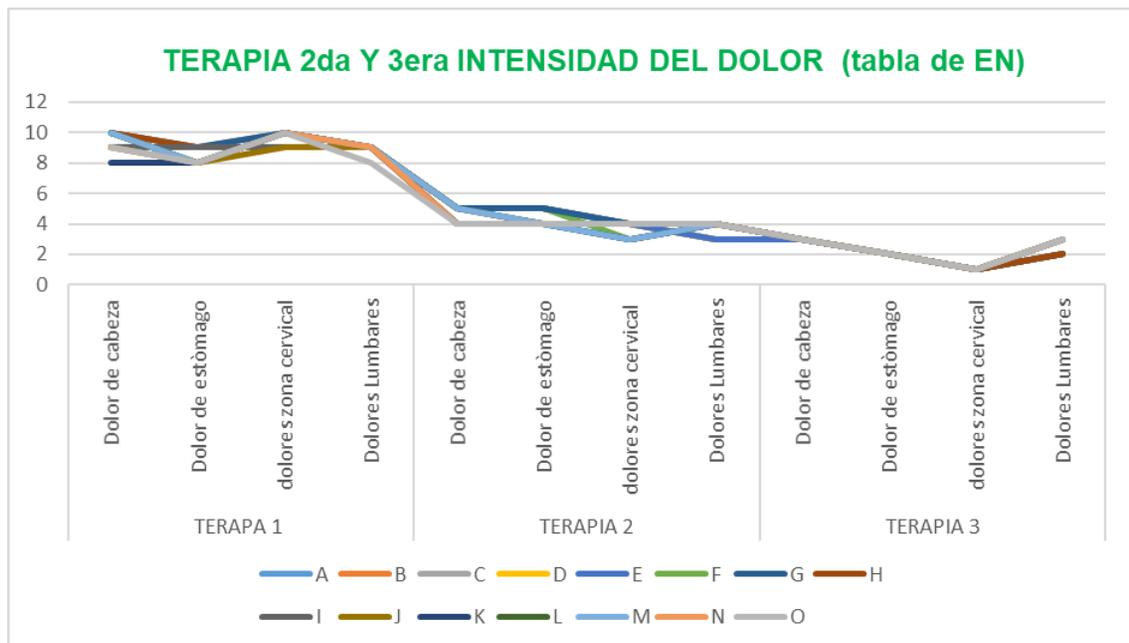


Fuente: Historias clínicas (Jara, J 2023)

Durante la primera terapia los pacientes presentaron diferentes síntomas y dolores: Con mayor intensidad, según la tabla de EN, dolores en la zona cervical; seguido, de dolores de cabeza.

Durante la segunda y tercera terapia, los 15 pacientes presentaron mejoría y disminución en los diferentes dolores; la terapia fue aplicada en las zonas reflejas para el dolor de cabeza, dolores lumbares, dolores de estómago, pero se pudo constatar una especial mejoría en los dolores en zona de cervicales, seguidos de mejoría en dolores de estómago y de cabeza. Es oportuno mencionar sobre la efectividad de la terapia en la disminución de los dolores, una vez que se pudo comprobar que tal resultado se obtuvo con solo tres sesiones.

TABLA 2. RESULTADOS DE DISMINUCIÓN DEL DOLOR EN LAS TERAPIAS.



Fuente: Historias clínicas (Jara, J 2023)

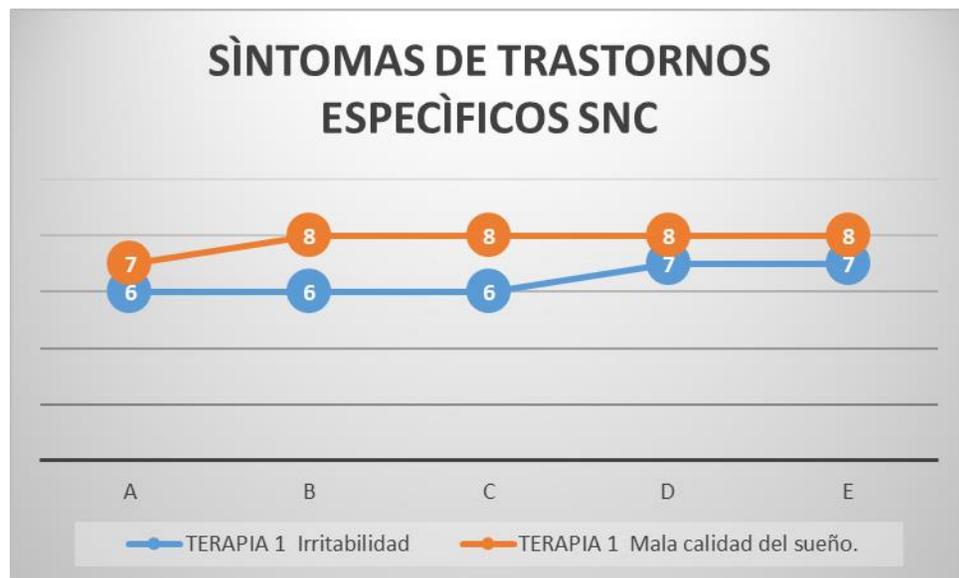
La terapia fue aplicada en las zonas de mayor intensidad de dolor, técnicas de presa de pinza, presión constante con dedo pulgar de 1 a 2 minutos, acompañado de

ejercicios de respiración de 4,7 y 8 tiempos para relajar en las zonas más dolorosas. Y al final armonización de los chakras para reforzar el equilibrio de la energía.

5.2 Síntomas de trastornos de ansiedad específicos del snc

De los 15 pacientes, 5, manifestaron; además, de los dolores de cabeza, lumbares, cervicales y trastornos gastrointestinales, otros síntomas como: la irritabilidad y mala calidad del sueño, es decir no duermen bien y se despiertan en las noches, presentando una intensidad del problema de: 6, 7 y 8 en la escala numérica de EVA.

TABLA 3. SÍNTOMAS DE TRASTORNOS ESPECÍFICOS SNC



Fuente: Historias clínicas (Jara, J 2023)

Durante el desarrollo de la primera terapia se aplicaron técnicas de presión constante de 1 a 2 minutos, entre roces suaves y presión circular con efecto relajante y sedante, en la zona de cabeza y en todo el pie al final armonizando y equilibrando energía. La técnica de reflexología podal se acompañó con otras terapias como fitoterapia, dieta equilibrada con vegetales y baja en carbohidratos, ejercicios de respiración, meditación e hidratación.

5.3 Resultado de la reflexología podal en trastornos de snc.

En el desarrollo de la segunda y tercera terapia de reflexología podal se aplicaron las diferentes técnicas y destrezas tales como presión constante, suaves roces notándose franca mejoría a estas instancias el paciente manifestaba mejoras, tales como mejor relación laboral y ya no se levanta tantas veces por las noches, sueño más profundo, comprobando que es eficaz la técnica de reflexología podal en pacientes con trastornos de ansiedad. A la técnica se sumaron otras terapias alternativas como: fitoterapia, dieta equilibrada con vegetales con colores verdes y rojos y baja en carbohidratos, ejercicios de respiración, meditación e hidratación.

TABLA 4. DISMINUCIÓN DE DOLORES Y SÍNTOMAS ESPECÍFICOS SNC



Fuente: Historias clínicas (Jara, J 2023)

5. RESULTADOS

Los beneficios y resultados de la reflexología podal y los pocos efectos secundarios la hacen muy favorable y conveniente para las personas con trastornos de ansiedad. Cada vez es más frecuente el uso y aplicación de esta técnica por terapeutas y profesionales de la medicina natural y alternativa.

En el desarrollo del presente trabajo se pudo constatar que con apenas 3 sesiones de terapia se logró la mejoría en los dolores y síntomas que se presentaron con mayor intensidad durante la primera sesión de terapia en cada uno de los diferentes pacientes. Los usuarios en mención, manifestaron: alivio del estrés, sentirse liberados, con mayor energía, había mejorado su sistema de eliminación de desechos y más complacientes consigo mismo y con los demás.

Los pacientes con dolores cervicales, dolores de cabeza y dolores de estómago seguidos de los otros síntomas encontraron alivio en la primera sesión, indicando sentirse relajados y con disminución del dolor y en casi la mayoría, micciones frecuentes y sudoración con exceso. El alivio más rápido fue en la zona cervical se atendió con mayor énfasis en esas zonas que presentaban mayor intensidad de dolor según la escala numérica.

Se mostró que, durante la revisión sistemática mediante la herramienta de medición de resultados (la escala de EVA), los efectos terapéuticos fueron de bienestar casi en su totalidad de los participantes quienes sumaron 15; de ellos, 12, presentaron: mejoría en sus dolores, alivio del estrés, mejores relaciones familiares y laborales y con mayor energía en su día a día, revelando que la reflexología podal produjo la disminución de dolores y mejoró significativamente los síntomas de ansiedad en un 80% del total de participantes.

6. DISCUSIÓN

Entre los autores consultados, son escasos quienes mencionan el porcentaje del alivio de dolores expuestos en este trabajo. Durante el desarrollo de este trabajo se necesitaron 3 sesiones con la aplicación de la terapia para establecer mejoría en dolores de zona cervical, dolores de cabeza y seguido de disturbios gastrointestinales.

Otros autores mencionan que son necesarias más sesiones con la aplicación de la terapia para encontrar alivio en los dolores; sin embargo, durante el tiempo de terapias, que fueron 3 por semana, en la primera sesión de terapia ya se manifestaron ciertas mejorías como alivio al estrés y dormirse durante la terapia que es el efecto terapéutico deseado en este tipo de técnicas.

Debe resaltarse que 5 pacientes que presentaron síntomas de mala calidad de sueño e irritabilidad, luego de las 3 sesiones, los resultados mostraron mejoría al 100%. Lo que indica que el efecto terapéutico funcionó de manera positiva y beneficiosa en estos pacientes.

Las contracturas en zonas cervicales y lumbares y dolores de cabeza persistían en la 1era sesión, y a partir de la segunda sesión se empezaron a observar resultados positivos en un 60%, debido al estímulo en la circulación y eliminación de sustancias de desecho que ayudan a recuperar el equilibrio.

Según el análisis de los resultados de los pacientes desde el inicio y al final del tratamiento de la aplicación de la reflexología podal, existe un efecto terapéutico beneficioso y disminución del dolor en un 80% del total de los pacientes, y con un 100% de 5 pacientes con síntomas de mala calidad de sueño e irritabilidad.

7. CONCLUSIONES.

A través de la investigación de este artículo se detalla la técnica de reflexología podal, su aplicación paso a paso y el fundamento de la conexión a las zonas reflejas, los beneficios de la técnica, los efectos y reacciones secundarias; además, de las contraindicaciones de la terapia y la aplicación en casos similares a pacientes con trastornos de ansiedad y sus síntomas.

La eficacia de la reflexología podal como tratamiento en personas con trastornos de ansiedad, fue demostrada desde la primera sesión, por la desaparición del dolor y demás síntomas en los pacientes tratados durante esta investigación, y disminuyó en la segunda y tercera sesión casi en su totalidad; en la mayoría de los casos, no se presentaron reacciones adversas, únicamente los efectos secundarios esperados. En conclusión, el efecto terapéutico de la reflexología podal fue con resultados positivos y beneficiosos en un 80%; y 100%, en la totalidad de los pacientes que habían manifestado diferentes signos, síntomas de su enfermedad.

Aspiro a que el presente trabajo, fruto de mi investigación acerca de la aplicación de la reflexología podal en personas con trastornos de ansiedad, y con resultados favorables y comprobados con la disminución de dolores, sirva de inspiración para seguir investigando y corroborando sobre los beneficios de la reflexología podal en los desequilibrios de la salud en el ámbito físico, emocional y espiritual.

8. CONSIDERACIONES ÉTICAS

El presente trabajo se realizó a 15 participantes con el consentimiento escrito, y los resultados fueron base para mi modelo de investigación. El objetivo de este artículo era comprobar si la reflexología podal es una terapia que puede ayudar a disminuir los síntomas de la ansiedad. Después de 3 sesiones con la aplicación de la terapia se pudo observar que la técnica ayudó a mejorar los síntomas en casi el 80% de los participantes. Este estudio fue realizado de forma cronológica en cada participante convirtiéndose en una base de estudio y discusión para investigaciones futuras.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Almazán Porto, (20 marzo 2016) Bases, Fundamentos y aplicación de la reflexoterapia podal
2. <https://www.deustosalud.com/blog/terapias-naturales/origenes-reflexologia-podal>
3. Wong Kiew Kit, traducción Alejandra Devoto, Kedah Malasya, 2003, Barcelona, “El Gran Libro de la Medicina China”
4. Valeria Poner, 28 octubre del 2014, El libro de la Reflexología, Amat Editorial, España 2014.
5. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13078717>
6. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/reflexologia-podal-relacionada-con-la-ansiedad-depresion-y-trastornos-del-sueno/#:~:text=La%20reflexolog%C3%ADa%20podal%20ha%20demostrado,%2C5%2C6%2C7>.
7. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
8. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new>
9. <https://www.kyreo.es/como-tratar-el-sistema-nervioso-mediante-la-reflexologia-podal/>
10. <https://www.fisioterapia-online.com/glosario/reflexologia>
11. <https://revistamedica.com/reflexologia-podal-tratamiento-ansiedad/>
12. <https://www.reflexologiaranvvai.es/sistema-nervioso-y-reflexoterapia/>
13. <https://grupothuban.com/desvelamos-algunos-puntos-de-reflexologia-podal-que-ayudan-al-alivio-de-las-migranas-2/>

14. <https://centremompo.es/dolor-de-espalda-y-reflexologia-podal/>
15. <https://www.axahealthkeeper.com/blog/beneficios-de-la-reflexologia-podal/>
16. <https://www.cimformacion.com/blog/salud-y-bienestar/indicaciones-y-contraindicaciones-de-la-reflexologia/>
17. El gran Libro de la REFLEXOTERAPIA, Bernard C. Kolster, Astrid Waskowiak; Editorial LIBSA San Rafael, 2017.
18. Ki C, Jesús M, Castillo A. MANUAL DE REFLEXOLOGÍA PODAL [Internet]. Datelobueno.com. [citado el 7 de diciembre de 2022]. Disponible en: <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Manual-de-reflexologia%20C3%ADa-podal.pdf>
19. Pérez Porto, J., Merino, M. (30 de enero de 2014). *Reflexología - Qué es, definición y concepto*. Definición de. Última actualización el 25 de enero de 2016
20. <https://www.templodelmasaje.com/blog/reflexologia-podal-para-equilibrar-los-chakras/>
21. https://www.google.com/search?q=reflexologia+podal++localizacion+con+plexo+solar&tbm=isch&ved=2ahUKEwiR1Pj72NT_AhUpi4QIHUtCaAQ2-cCegQIABAA&oq=reflexologia+podal++localizacion+con+plexo+solar&gs_lcp=CgNpbWcQDFAAWABgAGgAcAB4AIABAlgBAJIBAJgBAKoBC2d3cy13aXotaW1n&sclient=img&ei=ehmTZJGvAamWkvQPy7algAo&bih=649&biw=1349&rlz=1C1CHBF_esEC1023EC1023&hl=es-419
22. Centro de Terapias Zambrano, Ciudad Portoviejo 2023
23. https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF_esEC1065EC1065&q=ESCALA+DE+EVA&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=2ahUKEwjy7LqVxvr_AhVYRDABHZelCsEQ0pQJegQIDhAB&biw=1366&bih=617&dpr=1#imgsrc=OGiEG-UeBbFd3M

10. ANEXOS

ANEXO 1. ZONAS DE RELFEJOS EN TODO EL PIE.

seresvivos.net © 2012



**ANEXO 2. REFLEXOLOGÍA PODAL APLICADA EN ZONAS REFLEJAS
GLÁNDULA PITUITARIA.**



ANEXO 3. ZONA DEL CEREBRO



ANEXO 4. ESCALA DE EVA



ANEXO 5. ESCALA DE EVA ANALÓGICA



ANEXO 6. ZONA DE PLEXO SOLAR



ANEXO 7. ARMONIZANDO EL PIE AL INICIO DE LA TERAPIA



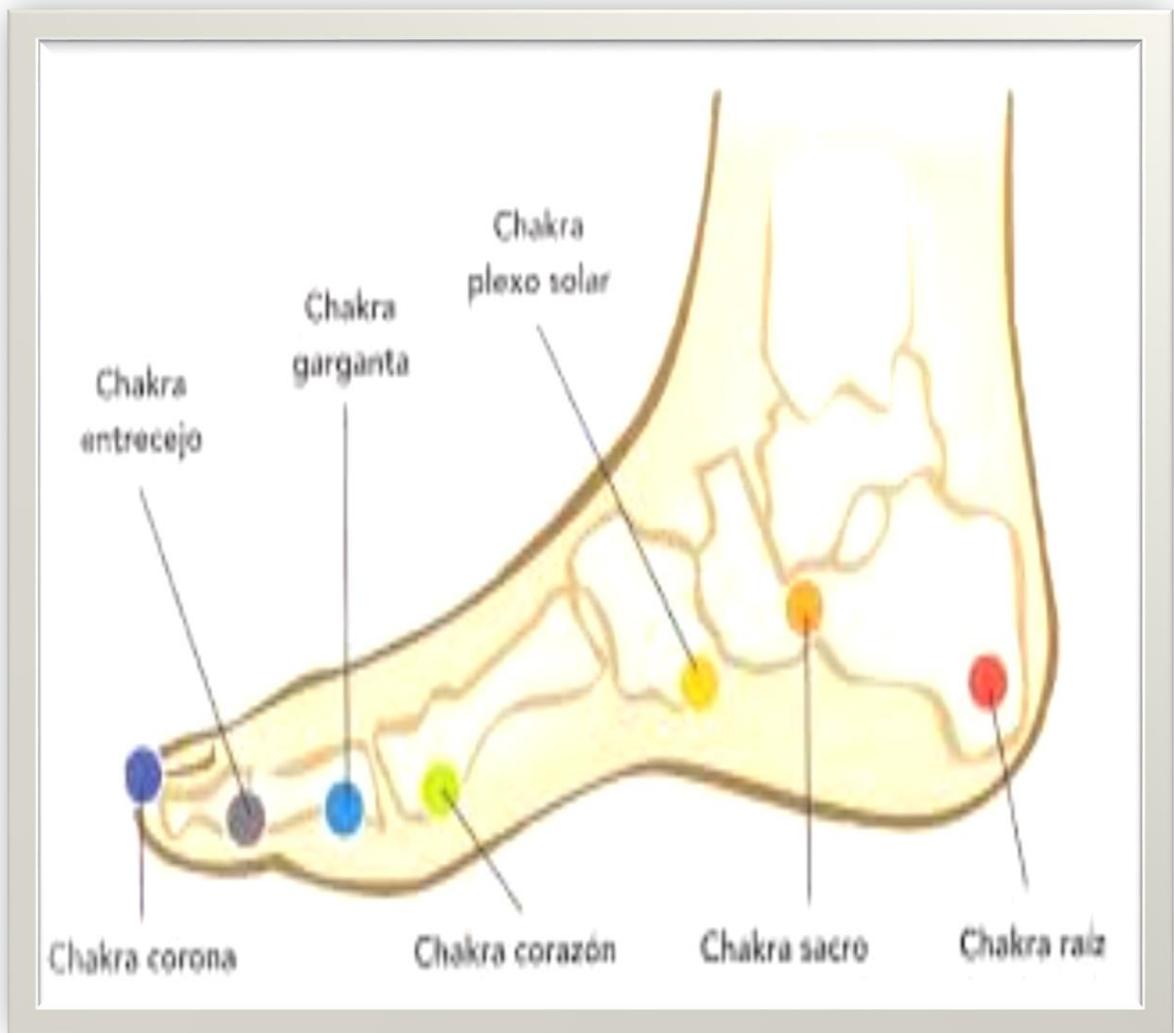
ANEXO 8. ARMONIZACIÓN AL FINAL DE LA TERAPIA



ANEXO 9. ZONA DE ARTICULACIÓN (HOMBRO)

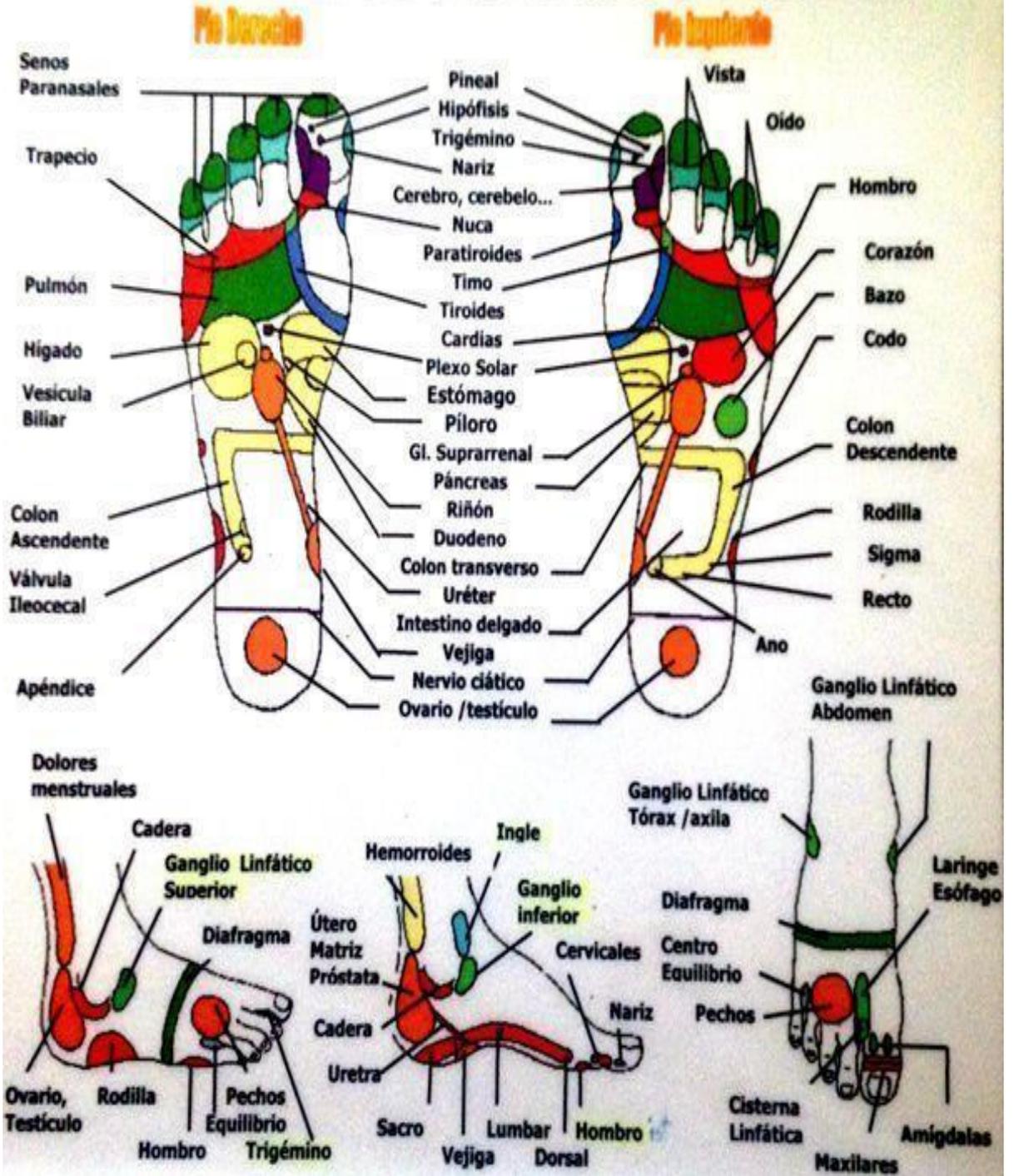


ANEXO 10. ALINEACIÓN DE LOS CHAKRAS

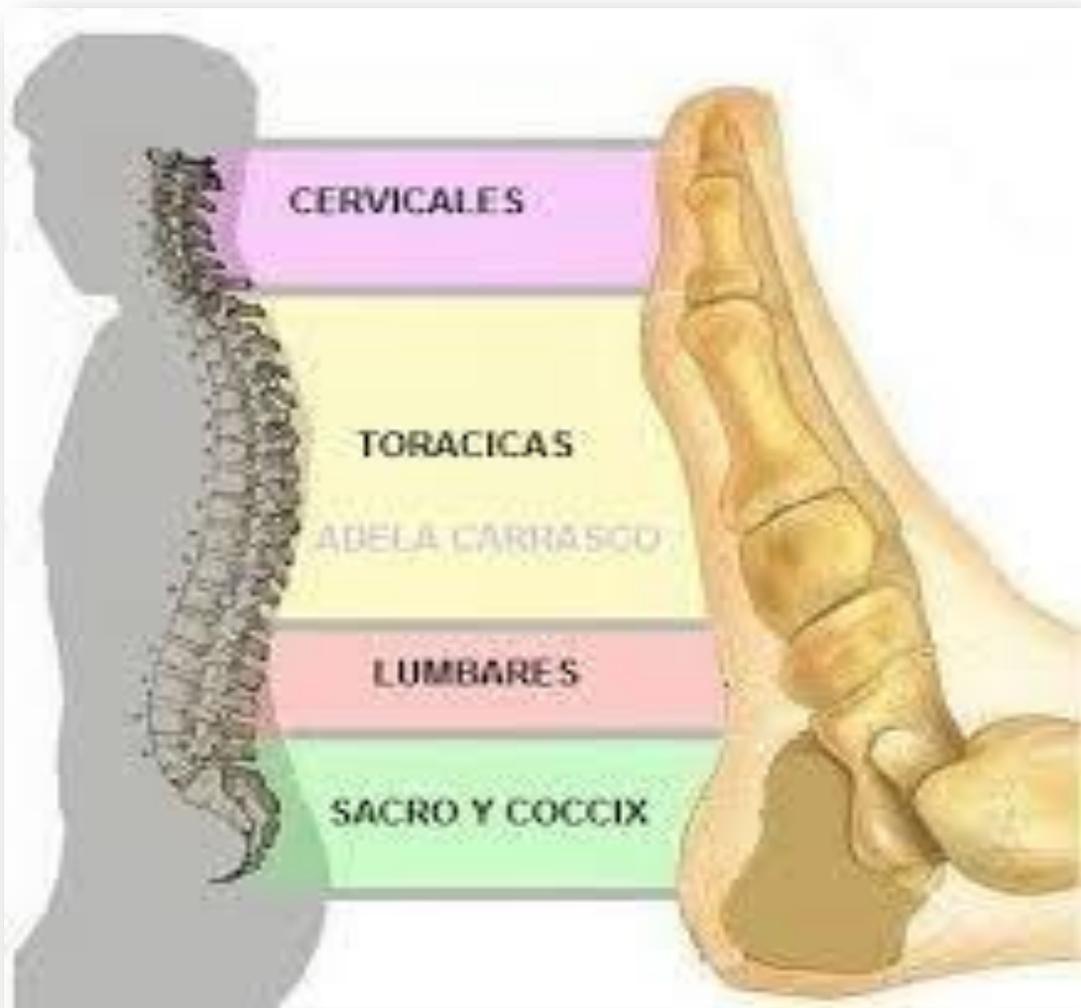


ANEXO 11. MAPA REFLEXOLOGIA PODAL

REFLEXOLOGIA PODAL



ANEXO 12. MAPA PODAL DE COLUMNA VERTEBRAL



ANEXO 13. INTERIOR DEL PIE.

Mapa Reflexología del interior del pie



lareflexologia.info

ANEXO 14. EXTERIOR DEL PIE

Mapa Reflexología del exterior del pie



ANEXO 15 SESIÓN DE TERAPIA EN ZONA DE CABEZA



ANEXO 16 SESIÓN DE TERAPIA EN ZONA DE COLUMNA VERTEBRAL





ANEXO. 17. HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 15, mayo del 2023

Historia N°1

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: C.A.A.C. Edad: 22 años

Cédula de ciudadanía: 0926329905

Fecha de nacimiento: 3-12-2001

Dirección: Coop. Pancho Jácome mz. 230 s 18

Teléfono: 0967478588

Nivel de instrucción: secundaria
congelado

Ocupación: operador de túnel de

Estado civil: soltero

Religión: católica

Auto identificación Étnica: Mestiza

Persona de referencia: JJ

Teléfono: 0997370439

ANAMNESIS:

Motivo de consulta: "Dolor de espalda "

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere que presenta dolor en la "zona baja de la espalda", que apareció desde hace tres semanas, en región lumbar, intenso (en una escala del uno al diez es 8), quemante, que se irradia a la zona del glúteo y muslo derechos, se alivia en la posición de "acostado sobre el lado izquierdo", que aumenta cuando carga cualquier peso más de 25 kg

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): Alergia al maní.

Antecedentes patológicos familiares: Mamá hipertensa.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con papá y mamá y hermanos. Buena relación familiar y en su ámbito laboral

Gineco-

obstétrica.....

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 7 horas

Ejercicios: 3 veces por semana gimnasio

Defecación: 2 veces al día

Micción: 0 por la noche y 4 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: no mucha agua

Dieta: Indica muchas frituras y poco balanceada

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R.



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

1. **Biotipo:** Brevilíneo.
2. **Facies:** No característica de proceso patológico
3. **Actitud y postura:** Erguida normal.
4. **Piel y mucosa:** N.R
5. **Pelo y uñas:** N.R
6. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
7. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 120/80 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
8. **Composición corporal:**
Peso: 66 Kg. **Talla:** 1,80 **IMC:** 20,04 **Contextura (p) (m) (g)** **P.A:**
Peso ideal: 66 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

1. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
2. **S. Digestivo:** N.R.
3. **SOMA:** N. R
4. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología, Iridología, Bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolor durante la presión, en la refleja de lumbares, ubicada en el borde interno de los dos pies.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Lumbalgia aguda

PLAN TERAPÉUTICO:

1. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos de región lumbar; 3 sesiones x semana x 1 mes.
2. Tintura de hierbabuena: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día; valeriana, menta y manzanilla en la mañana y en la noche por 1 mes.
3. Ejercicios de estiramiento al levantarse todos los días.
4. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde
5. Hidratarse con 8 vasos de agua al día.
6. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

Historia Clínica

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
15	05	2023	18:30 1era cita. Paciente refiere que desde hace 10 días no concilia un sueño placentero, presenta cansancio y mal humor. Irritabilidad y dolores en la zona lumbar. Próxima consulta: 18/05/2023	1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona lumbar, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento Fitoterapia: Tintura de hierbabuena 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día y tintura de valeriana 2 veces al día 30 gotas. Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y



				<p>5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde.</p> <p>Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día.</p> <p>Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 9 vasos de agua al día.</p>
18	05	2023	<p>18:30</p> <p>Cita de control</p> <p>Paciente refiere que su dolor de espalda en zona lumbares no ha pasado, aún no concilia totalmente el sueño, su estado anímico ha cambiado para mejor.</p> <p>Próxima cita: 20-05-2023</p>	<p>Reflexología Podal:</p> <p>3 sesiones por semana, por 1 mes, durante 3 minutos en puntos de zona lumbar.</p> <p>Fitoterapia:</p> <p>Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde.</p> <p>Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde.</p> <p>Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día.</p> <p>Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 9 vasos de agua al día.</p>
20	05	2023	<p>17:00</p> <p>Cita de control</p> <p>Paciente refiere que su dolor de espalda en zona lumbar ha disminuido casi en su totalidad, aún no concilia totalmente el sueño, ya no siente cansancio en la tarde hace la siesta. No se irrita, su estado de ánimo ha mejorado.</p>	<p>Reflexología Podal:</p> <p>3 sesiones por semana, por 1 mes, durante 3 minutos en puntos reflejos de zona lumbar.</p> <p>Fitoterapia:</p> <p>Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde.</p> <p>Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde.</p> <p>Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día.</p>



				Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 9 vasos de agua al día.



HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 15, mayo del 2023

Historia N°2

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: J.A.T.N. Edad: 28 años

Cédula de ciudadanía: 0930576889

Fecha de nacimiento: 29-12-1994

Dirección: Las Malvinas mz.64 S 4

Teléfono: 0961541541

Nivel de instrucción: secundaria congelado

Ocupación: operador de túnel de

Estado civil: soltero

Religión: Evangélico

Auto identificación Étnica: Mestiza

Persona de referencia: C.A.

Teléfono: 0967478588

ANAMNESIS:

Motivo de consulta: "Dolor de estómago "

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere que presenta "dolor de estómago"

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): Alergia a la penicilina

Antecedentes patológicos familiares: N/R

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con papá y mamá y hermanos. Buena relación familiar y en su ámbito laboral

Gineco-obstétrica:.....

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 7 horas

Ejercicios: caminatas 1 o 2 veces a la semana

Defecación: 2 veces al día

Micción: 0 por la noche y 4 a 6 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: no bebe mucha agua

Dieta: Indica muchas frituras y poco balanceada

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

9. **Biotipo:** Brevilineo.
10. **Facies:** No característica de proceso patológico
11. **Actitud y postura:** Erguida normal.
12. **Piel y mucosa:** N.R
13. **Pelo y uñas:** N.R
14. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
15. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 120/80 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
16. **Composición corporal:**
Peso: 74 Kg. Talla: 1,56 IMC: 31,2 Contextura (p) (m) (g) P.A:
Peso ideal: 60 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

5. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
6. **S. Digestivo:** N.R.
7. **SOMA:** N. R
8. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: Resultados de análisis de laboratorio, colesterol alto y parásitos.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología, Iridología, Bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores en zona de estómago y columna vertebral durante la Exploración al hacer presión, zona ubicada en el borde interno del pie

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Trastornos gastrointestinales por parásitos.

PLAN TERAPÉUTICO:

- 1.-Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos de región de estómago 3 sesiones x semana x 1 mes, haciendo presión de 3 minutos.
- 2.-Tintura de orégano: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
15	05	2023	16:30 Paciente refiere dolores estomacales y gases, no tiene un buen descanso en las noches, indica tener mareos. Próxima consulta: 18/05/2023	En la 1era consulta. Reflexología podal 3 veces por semana x 1 mes; haciendo presión en zona de estómago, columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión. Tintura de orégano 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día. Té de jengibre al levantarse y al acostarse. Consumir fibra. Ejercicios de resistencia 1 vez al día mínimo 3 veces por semana. Dieta equilibrada baja en carbohidratos y grasas saturadas (comida chatarra) comer vegetales. Realizar ejercicios de respiración de 4,7,8 tiempos e hidratación.
18	05	2023	16:30 Paciente manifiesta un poco de mejoría, aunque aún siente	En la 2da consulta. Mantener el tratamiento. Reflexología podal 3 veces por semana x 1 mes; haciendo



			malestar, pero ya no tiene gases y no duerme aun sus 8 horas. Próxima consulta 20/05/2023	presión en zona de estómago, columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión. Tintura de orégano 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día. Te de jengibre al levantarse y al acostarse. Consumir fibra. Ejercicios de resistencia 1 vez al día mínimo 3 veces por semana. Dieta equilibrada baja en carbohidratos y grasas saturadas (comida chatarra) comer vegetales. Realizar ejercicios de respiración de 4,7,8 tiempos e hidratación.
20	05	2023	15:00 Paciente refiere que los dolores estomacales han desaparecido y puede dormir mejor, aunque no totalmente.	En la 3era consulta. Mantener el tratamiento. Reflexología podal 3 veces por semana x 1 mes; haciendo presión en zona de estómago, columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión. Tintura de orégano 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día. Te de jengibre al levantarse y al acostarse. Consumir fibra. Ejercicios de resistencia 1 vez al día mínimo 3 veces por semana. Dieta equilibrada baja en carbohidratos y grasas saturadas (comida chatarra) comer vegetales. Realizar ejercicios de respiración de 4,7,8 tiempos e hidratación.



HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 17, mayo del 2023

Historia N°3

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: V.H.C.R. Edad: 22 años

Cédula de ciudadanía: 0955031380

Fecha de nacimiento: 13-11-2000

Dirección: Flor de Bastión Bloque S N°.18

Teléfono: 0963697402

Nivel de instrucción: secundaria

Ocupación: operador de túnel.

Estado civil: soltero Religión: católico

Autoidentificación Étnica: Mestiza

Persona de referencia: C.A.

Teléfono: : 0961541541

ANAMNESIS:

Motivo de consulta: "Dolor de espalda zona cervical "e irritabilidad y no duerme bien.

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere que presenta dolor en la "zona alta de la espalda" zona cervical, que apareció desde hace 4 semanas, en región cervical, intenso (en una escala del uno al diez es 9, quemante, que se irradia a la zona del omóplato y hombro derechos, se alivia en la posición de "acostado sobre el lado izquierdo", que aumenta cuando hay estrés.

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): Alergia a los colorantes químicos.

Antecedentes patológicos familiares: Papa diabético.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con papá, mamá y abuelita y hermanos. Buena relación familiar y en su ámbito laboral.

Gineco obstétrica.....

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 6 horas

Ejercicios: 3 veces por semana gimnasio

Defecación: 3 veces al día

Micción: 0 por la noche y 3 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: bebe 1 litro de agua al día

Dieta: Indica poca fruta y pocos vegetales

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

- 17. **Biotipo:** Brevilíneo.
- 18. **Facies:** No característica de proceso patológico
- 19. **Actitud y postura:** Erguida normal.
- 20. **Piel y mucosa:** N.R
- 21. **Pelo y uñas:** N.R
- 22. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
- 23. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 125/85 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
- 24. **Composición corporal:**
Peso: 59 Kg. **Talla:** 1,65 **IMC:** 21,7 **Contextura (p) (m) (g)** **P.A:**
Peso ideal: 59 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

- 9. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
- 10. **S. Digestivo:** N.R.
- 11. **SOMA:** N. R
- 12. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología podal, Iridología, Bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores al realizar la presión en zona alta de la espalda, zona de Cervicales, ubicada en el borde interno del pie.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Dolores en zona cervicales por contractura debido a exposición de mucho estrés.

PLAN TERAPÉUTICO:

- 7. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos de región cervical 3 sesiones x semana x 1 mes con presiones de 3 minutos de duración.
- 8. Tintura de manzanilla, valeriana y menta: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día por 1 mes.
- 9. Ejercicios de estiramiento al levantarse diario.
- 10. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde
- 11. Hidratarse con 8 vasos de agua al día.
- 12. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
17	05	2023	18:30 1era cita. Paciente refiere que desde hace 4 semanas no concilia un sueño placentero, presenta dolores en la zona cervical Próxima consulta: 19/05/2023	1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, por 1 mes en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral con presión de 3 minutos. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 8 vasos de agua al día.



				Aplicar compresas Frías en zona dolorosa antes de acostarse.
19	05	2023	18:30 Cita de control Paciente refiere que su dolor de espalda en zona cervicales no ha pasado, aún no concilia totalmente el sueño, su estado anímico ha cambiado para mejor. Próxima cita: 21-05-2023	2da cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, por 1 mes en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral con presión de 3 minutos. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 8 vasos de agua al día. Aplicar compresas Frías en zona dolorosa antes de acostarse.
21	05	2023	17:00 Cita de control Paciente refiere que su dolor de espalda en zona cervical ha disminuido casi en su totalidad, aún no concilia totalmente el sueño, su estado de ánimo ha mejorado.	3era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, por 1 mes haciendo presión en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde.



				Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 8 vasos de agua al día. Aplicar compresas Frías en zona dolorosa antes de acostarse.

HISTORIA CLÍNICA



Fecha: 17, mayo del 2023

Historia N°4

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: C.A.CH.G. Edad: 29 años

Cédula de ciudadanía: 0202003299

Fecha de nacimiento: 11-11-1993

Dirección: Urdesa Norte

Teléfono: 0958891409

Nivel de instrucción: Universitario

Ocupación: Jefa de Calidad

Estado civil: Casada Religión: católica

Autoidentificación Étnica: Mestiza

Persona de referencia: C.A.

Teléfono: : 0961541541

ANAMNESIS:

Motivo de consulta: "dolor de cabeza" e irritabilidad y no duerme bien.

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere que presenta cefaleas e se siente irritable ante cualquier circunstancia de problema laboral que apareció desde hace 2 semanas, el dolor de cabeza es intenso en una escala del uno al diez es 9, latente a nivel de las cien, que se irradia hasta la corona, se alivia cuando descansa, y vuelve cuando despierta.

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): Alergia a los detergentes.

Antecedentes patológicos familiares: N.R.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con esposo, hija y prima. Buena relación familiar y en su ámbito laboral.

Gineco obstétrica: E-3, P-1, A-0, MEN 13 años

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 8 horas

Ejercicios: 3 veces por semana gimnasio

Defecación: 1 vez al día

Micción: 0 por la noche y 4 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: bebe 2 litro de agua al día

Dieta: Indica poca fruta y pocos vegetales

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R.



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

- 25. **Biotipo:** Brevilínea.
- 26. **Facies:** No característica de proceso patológico
- 27. **Actitud y postura:** Erguida normal.
- 28. **Piel y mucosa:** N.R
- 29. **Pelo y uñas:** N.R
- 30. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
- 31. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 120/80 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
- 32. **Composición corporal:**
Peso: 64 Kg. **Talla:** 1,62 **IMC:** 24,4 **Contextura (p) (m) (g)** **P.A:**
Peso ideal: 64 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

- 13. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
- 14. **S. Digestivo:** Ruidos hidroaéreos muchos.
- 15. **SOMA:** N. R
- 16. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología podal, Iridología, Bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores al realizar la presión en zona refleja de cabeza e irritabilidad, Zona ubicada en el dedo gordo.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Dolores de cabeza e irritabilidad y sueño de mala calidad debido a exposición de mucho estrés.

PLAN TERAPÉUTICO:

- 13. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos de la cabeza y a lo largo de la columna vertebral 3 sesiones x semana x 1 mes, realizar presión de 3 minutos.
- 14. Tintura de manzanilla, valeriana y menta: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día por 1 mes.
- 15. Ejercicios de estiramiento al levantarse diario.
- 16. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde
- 17. Hidratarse con 8 vasos de agua al día.
- 18. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
17	05	2023	18:30 1era cita. Paciente refiere que desde hace 2 semanas no concilia un sueño placentero, presenta dolores de cabeza e irritabilidad Próxima consulta: 19/05/2023	1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, por 1 mes hacer presión de 3 minutos en puntos reflejos de: zona de cabeza y a lo largo de la columna vertebral. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 9 vasos de agua al día.



				Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse.
19	05	2023	18:30 Cita de control Paciente refiere que sus dolores de cabeza no han pasado totalmente, aún no concilia totalmente el sueño, su estado anímico mejorado. Próxima cita: 21-05-2023	2da. cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, por 1 mes al realizar la terapia hacer presión de 3 minutos en puntos reflejos de: zona de cabeza y a lo largo de la columna vertebral. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 9 vasos de agua al día. Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse.
21	05	2023	17:00 Cita de control Paciente refiere que sus dolores de cabeza han desaparecido en su totalidad, aún no concilia totalmente el sueño, se siente más feliz.	3ra. cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, por 1 mes al realizar la sesión hacer presión de 3 minutos en puntos reflejos de: zona de cabeza y a lo largo de la columna vertebral. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 9 vasos de agua al día. Meditación 2 veces x día.



HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 17, mayo del 2023

Historia N°5

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: F.DC.M.Q.

Edad: 38 años

Cédula de ciudadanía: 0917877953

Fecha de nacimiento: 15-11-1984

Dirección: Lomas de Sargentillo

Teléfono: 0998232234

Nivel de instrucción: Universitario

Ocupación: Administradora

Estado civil: soltera Religión: católica

Autoidentificación Étnica: Mestiza

Persona de referencia: C.A.

Teléfono: : 09615415414

ANAMNESIS:

Motivo de consulta:

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere "dolor zona lumbar y cervical" trastornos gastrointestinales y se siente irritable ante cualquier circunstancia por mínima que sea, los dolores cervicales y lumbares se irradian hasta el glúteo síntomas que aparecieron desde hace 12 días con intensidad del 1 al 10; 9, son dolores quemantes que aumentan al estrés y no disminuye con nada.

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): N.R.

Antecedentes patológicos familiares: N.R.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con mamá y sobrinas.

Gineco obstétrica: E-1, P-0, A-1, MEN 14 años

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 8 horas

Ejercicios: 3 veces por semana gimnasio

Defecación: 3 veces al día

Micción: 0 por la noche y 5 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: bebe 1,5 litro de agua al día

Dieta: Indica poca fruta y pocos vegetales

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R.



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

- 33. **Biotipo:** Brevilínea.
- 34. **Facies:** No característica de proceso patológico
- 35. **Actitud y postura:** Erguida normal.
- 36. **Piel y mucosa:** N.R
- 37. **Pelo y uñas:** N.R
- 38. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
- 39. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 120/80 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
- 40. **Composición corporal:**
Peso: 47 Kg. **Talla:** 1,50 **IMC:** 20.9 **Contextura (p) (m) (g)** **P.A:**
Peso ideal: 47 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

- 17. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
- 18. **S. Digestivo:** ruidos aéreos
- 19. **SOMA:** N. R
- 20. **S. Nervioso:** orientada en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología podal, Iridología, Bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores durante la presión en zona refleja de espalda en zona cervical y las zonas lumbares, cervicales y gastrointestinales.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Dolores de espalda en zona cervical y lumbar e irritabilidad y sueño de mala calidad debido a exposición de mucho estrés.

PLAN TERAPÉUTICO:

- 19. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos en zona cervical y zona lumbar, en zona de estómago y a lo largo de la columna vertebral 3 sesiones x semana x 1 mes, durante la sesión haciendo presión de 3 minutos.
- 20. Tintura de manzanilla, valeriana y menta: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día por 1 mes.
- 21. Ejercicios de estiramiento al levantarse diario.
- 22. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde
- 23. Hidratarse con 8 vasos de agua al día.
- 24. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
17	05	2023	18:30 1era cita. Paciente refiere que desde hace 12 días no concilia un sueño reparador, presenta dolores en zona cervicales y lumbares e irritabilidad y trastornos gastrointestinales. Próxima consulta: 19/05/2023	1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana por 1 mes haciendo presión en puntos reflejos de: zona cervical, lumbares, zona de estómago y a lo largo de la columna vertebral. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día.



				<p>Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 7 vasos de agua al día. Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse. Flores de Bach: formula de rescate.</p>
19	05	2023	<p>18:30 Cita de control Paciente refiere que sus dolores de las cervicales y lumbares aún no desaparecen, aún tiene gases y no concilia totalmente el sueño, su estado anímico mejorado. Próxima cita: 21-05-2023</p>	<p>2da cita Reflexología podal: 3 veces por semana por 1 mes realizando presión de 3 minutos en puntos reflejos de: zona cervical, lumbares, zona de estómago y a lo largo de la columna vertebral. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 7 vasos de agua al día. Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse. Flores de Bach: formula de rescate.</p>
21	05	2023	<p>17:00 Cita de control Paciente refiere que sus dolores de las cervicales y lumbares no han disminuido en su totalidad, sus trastornos gastrointestinales han desaparecido. Se siente mejor.</p>	<p>3era cita Reflexología podal: 3 veces por semana, por 1 mes realizando presión de 3 minutos en puntos reflejos de: zona cervical, lumbares, zona de estómago y a lo largo de la columna vertebral. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez</p>



				<p>al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde.</p> <p>Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día.</p> <p>Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 7 vasos de agua al día.</p> <p>Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse.</p> <p>Flores de Bach: formula de rescate.</p>



HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 06, junio del 2023

Historia N°6

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: B.R.C.S

Edad: 27 años

Cédula de ciudadanía: 0931773741

Fecha de nacimiento: 22-04-1996

Dirección: Calle Rodríguez y Oriente

Teléfono: 0995193551

Nivel de instrucción: Universitario

Ocupación: Supervisor

Estado civil: soltero Religión: católica

Autoidentificación Étnica: Mestiza

Persona de referencia: C.A.

Teléfono: : 09615415414

ANAMNESIS:

Motivo de consulta:

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere "dolor de espalda" zona lumbar y cervical y no duerme bien, los dolores aparecieron desde hace 2 semanas con intensidad del 1 al 10, 8, son dolores quemantes al estrés y disminuye cuando descansa

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): N.R.

Antecedentes patológicos familiares: N.R.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con papá, mamá, hermana.

Gineco obstétrica:

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 6 horas

Ejercicios: 2 veces caminata

Defecación: 2 veces al día

Micción: 0 por la noche y 4 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: bebe 1,5 litro de agua al día

Dieta: Indica poca fruta y pocos vegetales

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R.



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

41. **Biotipo:** Brevilíneo
42. **Facies:** No característica de proceso patológico
43. **Actitud y postura:** Erguida normal.
44. **Piel y mucosa:** N.R
45. **Pelo y uñas:** N.R
46. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
47. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 120/80 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
48. **Composición corporal:**
Peso: 105 Kg. Talla: 1,72 IMC: 35.5 Contextura (p) (m) (g) P.A:
Peso ideal: 72 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

21. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
22. **S. Digestivo:** N.R.
23. **SOMA:** N. R
24. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología podal, Iridología, bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores al realizar la presión de espalda zona lumbar, cervical, no duerme bien.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Dolores de espalda zona lumbar, cervical y sueño de mala calidad debido a exposición de mucho estrés y ansiedad.

PLAN TERAPÉUTICO:

25. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos en zona de cabeza y a lo largo de la columna vertebral 3 sesiones x semana x 1 mes.
26. Tintura de manzanilla, valeriana y menta: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día.
27. Meditación al levantarse y al acostarse diario.
28. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde
29. Hidratarse con 15 vasos de agua al día.
30. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
06	06	2023	<p>16:30 1era cita. Paciente refiere que, desde hace 2 semanas, no concilia un sueño reparador, presenta dolores en zona lumbar, cervicales y se siente ansioso. Próxima consulta: 08/06/2023</p>	<p>1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana por 1 mes sesiones de 30 minutos haciendo presión de 3 minutos en puntos reflejos de: zona de lumbar, cervical y a lo largo de la columna vertebral. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Ejercicios de estiramiento al levantarse. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 15 vasos de agua al día.</p>



				<p>Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse. Flores de Bach: formula de rescate.</p>
08	06	2023	<p>16:30 Cita de control Paciente refiere que sus dolores de espalda zona lumbar, cervical aún no desaparecen, aún no concilia totalmente el sueño, su estado anímico mejorado. Próxima cita: 10-06-2023</p>	<p>2da cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: zona de lumbar, cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Ejercicios de estiramiento al levantarse. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 15 vasos de agua al día. Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse. Flores de Bach: formula de rescate.</p>
10	06	2023	<p>16:00 Cita de control Paciente refiere que sus dolores zona lumbar, cervical han disminuido en su totalidad ya duerme mejor. Se siente mejor más feliz</p>	<p>3era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: zona de lumbar, cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde.</p>



				<p>Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Ejercicios de estiramiento al levantarse. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 15 vasos de agua al día. Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse. Flores de Bach: formula de rescate.</p>
--	--	--	--	--



HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 7, junio del 2023

Historia N°7

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: A.P.C.A.

Edad: 28 años

Cédula de ciudadanía: 0923169668

Fecha de nacimiento: 03-05-1995

Dirección: La Joya mz 13 villa -16

Teléfono: 0967190834

Nivel de instrucción: Universitario

Ocupación: Supervisor de Calidad

Estado civil: soltero Religión: católica

Autoidentificación Étnica: Mestiza

Persona de referencia: C.A.

Teléfono: : 09615415414

ANAMNESIS:

Motivo de consulta:

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere "dolor de cabeza" y no duerme bien y se siente irritable, los dolores aparecieron desde hace 2 semanas con intensidad del 1 al 10; 8, son dolores punzantes al estrés y disminuye trata de dormir.

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): N.R.

Antecedentes patológicos familiares: N.R.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con papá, mamá y hermanos y abuelita.

Gineco obstétrica:

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 6 horas

Ejercicios: 2 veces por semana caminata

Defecación: 2 veces al día

Micción: 0 por la noche y 4 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: bebe 1,5 litro de agua al día

Dieta: Indica 0 frutas y pocos vegetales

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R.



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

- 49. **Biotipo:** Bravilíneo.
- 50. **Facies:** No característica de proceso patológico
- 51. **Actitud y postura:** Erguida normal.
- 52. **Piel y mucosa:** N.R
- 53. **Pelo y uñas:** N.R
- 54. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
- 55. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 120/80 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
- 56. **Composición corporal:**
Peso: 89 Kg. **Talla:** 1,72 **IMC:** 30.1 **Contextura (p) (m) (g)** **P.A:**
Peso ideal: 72 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

- 25. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
- 26. **S. Digestivo:** N.R.
- 27. **SOMA:** N. R
- 28. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología podal, Iridología, bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores al realizar la presión en zona de refleja de cabeza no duerme Bien, ansiedad e irritabilidad.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Dolores de cabeza e irritabilidad y sueño de mala calidad debido a exposición de mucho estrés y ansiedad

PLAN TERAPÉUTICO:

- 31. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos en zona de cabeza y a lo largo de la columna vertebral 3 sesiones x semana x 1 mes.
- 32. Tintura de manzanilla, valeriana y menta: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día.
- 33. Meditación al levantarse y al acostarse diario.
- 34. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde y consumir frutas
- 35. Hidratarse con 13 vasos de agua al día
- 36. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
07	06	2023	16:30 1era cita. Paciente refiere que, desde hace 2 semanas, no concilia un sueño reparador, presenta dolores de cabeza e irritabilidad y se siente ansioso. Próxima consulta: 09/06/2023	1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, por 1 mes; La terapia en puntos reflejos de: zona de cabeza zona y a lo largo de la columna vertebral durante 3 minutos cada sesión. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo y frutas; hidratarse con 13 vasos de agua al día.



				<p>Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse. Flores de Bach: formula de rescate.</p>
09	06	2023	<p>16:30 Cita de control Paciente refiere que sus dolores de cabeza aún no desaparecen, aún no concilia totalmente el sueño, su estado anímico mejorado. Próxima cita: 11-06-2023</p>	<p>2da cita Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: zona de cabeza y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo y frutas; hidratarse con 13 vasos de agua al día. Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse. Flores de Bach: formula de rescate.</p>
11	06	2023	<p>16:00 Cita de control Paciente refiere que sus dolores de cabeza han disminuido en su totalidad ya duerme mejor. Se siente mejor más feliz</p>	<p>3era cita Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: zona de cabeza y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta,</p>



				<p>en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde.</p> <p>Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día.</p> <p>Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo y frutas; hidratarse con 13 vasos de agua al día.</p> <p>Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse.</p> <p>Flores de Bach: formula de rescate.</p>
--	--	--	--	--



HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 06, junio del 2023

Historia N°8

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: L.F.V.E

Edad: 22 años

Cédula de ciudadanía: 0955215777

Fecha de nacimiento: 27-04-2001

Dirección: Balerio Estacio mz. 3013 s. 14

Teléfono: 0984647103

Nivel de instrucción: secundario

Ocupación: operador bodega

Estado civil: soltero Religión: católica

Autoidentificación Étnica: Mestiza

Persona de referencia: C.A.

Teléfono: : 09615415414

ANAMNESIS:

Motivo de consulta:

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere "dolor de espalda" zona lumbar y cervical y dorsal y no duerme bien, los dolores aparecieron desde hace 10 días con intensidad del 1 al 10; 9, son dolores quemantes al estrés y disminuye cuando descansa

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): N.R.

Antecedentes patológicos familiares: N.R.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con papá, mamá, hermanos.

Gineco obstétrica:

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 7 horas

Ejercicios: 0

Defecación: 2 veces al día

Micción: 0 por la noche y 4 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: bebe 2 litro de agua al día

Dieta: Indica poca fruta y pocos vegetales

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R.



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

- 57. **Biotipo:** Brevilineo
- 58. **Facies:** No característica de proceso patológico
- 59. **Actitud y postura:** Erguida normal.
- 60. **Piel y mucosa:** N.R
- 61. **Pelo y uñas:** N.R
- 62. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
- 63. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 120/80 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
- 64. **Composición corporal:**
Peso: 55 Kg. **Talla:** 1,62 **IMC:** 21 **Contextura (p) (m) (g)** **P.A:**
Peso ideal: 57 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

- 29. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
- 30. **S. Digestivo:** N.R.
- 31. **SOMA:** N. R
- 32. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología podal, Iridología, bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores al realizar presión en zona refleja de espalda zona lumbar, Cervical, dorsal, no duerme bien, presencia de ansiedad.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Dolores de espalda zona lumbar, cervical, dorsal y sueño de mala calidad debido a exposición de mucho estrés y ansiedad.

PLAN TERAPÉUTICO:

- 37. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos en zona de cabeza y a lo largo de la columna vertebral 3 sesiones x semana x 1 mes.
- 38. Tintura de manzanilla, valeriana y menta: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día por 1 mes.
- 39. Meditación al levantarse y al acostarse diario.
- 40. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde y consumir frutas
- 41. Hidratarse con 8 vasos de agua al día.
- 42. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
06	06	2023	10:30 1era cita. Paciente refiere que, desde hace 2 semanas, no concilia un sueño reparador, presenta dolores en zona lumbar, cervicales, dorsales y se siente ansioso. Próxima consulta: 08/06/2023	1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: zona de lumbar, cervical, dorsales y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Ejercicios de estiramiento al levantarse.



				<p>Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 8 vasos de agua al día. Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse. Flores de Bach: formula de rescate.</p>
08	06	2023	<p>10:30 Cita de control Paciente refiere que sus dolores de espalda zona lumbar, cervical, dorsales aún no desaparecen, aún no concilia totalmente el sueño, su estado anímico mejorado. Próxima cita: 10-06-2023</p>	<p>2da cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: zona de lumbar, cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Ejercicios de estiramiento al levantarse. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 8 vasos de agua al día. Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse. Flores de Bach: formula de rescate.</p>
10	06	2023	<p>10:30 Cita de control Paciente refiere que sus dolores zona lumbar, cervical y dorsales han disminuido en su totalidad ya duerme mejor. Se siente mejor más feliz, puede dormir mejor</p>	<p>3era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: zona de lumbar, cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua; Té de manzanilla y menta:</p>



				<p>3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde.</p> <p>Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día.</p> <p>Ejercicios de estiramiento al levantarse.</p> <p>Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 8 vasos de agua al día.</p> <p>Meditación 2 veces al día al despertar y al acostarse.</p> <p>Flores de Bach: formula de rescate.</p>
--	--	--	--	--



HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 12, junio del 2023

Historia N°09

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: D.F.Z.J	Edad: 23 años
Cédula de ciudadanía: 0958557241	Fecha de nacimiento: 12-06-2000
Dirección Villa bonita mz.5388 s.20	Teléfono: 0989229140
Nivel de instrucción: secundaria	Ocupación: operador de bodega
Estado civil: soltero Religión: católico	Autoidentificación Étnica: Mestiza
Persona de referencia: C.A.	Teléfono: : 0961541541

ANAMNESIS:

Motivo de consulta: "Dolor de cabeza e irritabilidad y no duerme bien.

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere que presenta dolor de cabeza, no duerme bien y se siente irritable que aparecieron desde hace 2 semanas, en una escala del uno al diez es 9, punzante, que se irradia a las sienes y que aumenta cuando hay estrés.

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): Alergia a los colorantes químicos.

Antecedentes patológicos familiares: Mamá diabética.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con papá, mamá y abuelita y hermanos. Buena relación familiar y en su ámbito laboral.

Gineco obstétrica.....

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 7 horas

Ejercicios: 2 veces por semana gimnasio

Defecación: 3 veces al día

Micción: 0 por la noche y 3 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: bebe 1 litro de agua al día

Dieta: Indica poca fruta y pocos vegetales, come en la calle

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

- 65. **Biotipo:** Brevilíneo.
- 66. **Facies:** No característica de proceso patológico
- 67. **Actitud y postura:** Erguida normal.
- 68. **Piel y mucosa:** N.R
- 69. **Pelo y uñas:** N.R
- 70. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
- 71. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 125/85 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
- 72. **Composición corporal:**
Peso: 74 Kg. **Talla:** 1,67 **IMC:** 26.5 **Contextura (p) (m) (g)** **P.A:**
Peso ideal: 67 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

- 33. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
- 34. **S. Digestivo:** N.R.
- 35. **SOMA:** N. R
- 36. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología podal, Iridología, bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores al realizar presión en zona refleja de cabeza, no duerme bien, Presenta irritabilidad.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Dolores de cabeza, no duerme bien e irritabilidad.

PLAN TERAPÉUTICO:

- 43. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos de región cervical 3 sesiones x semana x 1 mes.
- 44. Tintura de manzanilla, valeriana y menta: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día por 1 mes.
- 45. Meditación al levantarse diario.
- 46. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde
- 47. Hidratarse con 8 vasos de agua al día.
- 48. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
12	06	2023	16:30 1era cita. Paciente refiere que desde hace 2 semanas no concilia un sueño placentero, presenta dolores de cabezas y se siente irritable Próxima consulta: 14/06/2023	1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 11 vasos de agua al día.



14	06	2023	16:30 Cita de control Paciente refiere que su dolor de cabeza no ha pasado, aún no concilia totalmente el sueño, su estado anímico ha cambiado para mejor. Próxima cita: 16-06-2023	2da cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona de cabeza y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 11 vasos de agua al día.
16	06	2023	17:00 Cita de control Paciente refiere que su dolor de cabeza ha disminuido casi en su totalidad, aún no concilia totalmente el sueño, su estado de ánimo ha mejorado.	3era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día.



				Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 11 vasos de agua al día.



HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 13, junio del 2023

Historia N°10

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: M.J.G.G	Edad: 29 años
Cédula de ciudadanía: 1206632018	Fecha de nacimiento: 07-09-1993
Dirección: Calle 41 entre A y B	Teléfono: 0959586981
Nivel de instrucción: secundaria	Ocupación: operador de bodega
Estado civil: soltero Religión: católico	Autoidentificación Étnica: Mestiza
Persona de referencia: C.A.	Teléfono: : 0961541541

ANAMNESIS:

Motivo de consulta: "Dolor de cabeza e irritabilidad y no duerme bien.

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere que presenta dolor de cabeza, no duerme bien y se siente irritable que aparecieron desde hace 2 semanas, en una escala del uno al diez es 8, punzante, que se irradia a las sienes y que aumenta cuando hay estrés.

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): Alergia a los colorantes químicos.

Antecedentes patológicos familiares: Papá diabético.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con papá, mamá y abuelita y hermanos. Buena relación familiar y en su ámbito laboral.

Gineco obstétrica.....

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 7 horas

Ejercicios: 2 veces por semana gimnasio

Defecación: 3 veces al día

Micción: 0 por la noche y 3 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: bebe 1 litro de agua al día

Dieta: Indica poca fruta y pocos vegetales, come en la calle

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R.



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

- 73. **Biotipo:** Brevilíneo.
- 74. **Facies:** No característica de proceso patológico
- 75. **Actitud y postura:** Erguida normal.
- 76. **Piel y mucosa:** N.R
- 77. **Pelo y uñas:** N.R
- 78. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
- 79. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 125/85 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
- 80. **Composición corporal:**
Peso: 70Kg. **Talla:** 1,71 **IMC:** 23.9 **Contextura (p) (m) (g)** **P.A:**
Peso ideal: 74 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

- 37. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
- 38. **S. Digestivo:** N.R.
- 39. **SOMA:** N. R
- 40. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología podal, Iridología, bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores al realizar la presión en zona refleja de cabeza, ubicada en el dedo gordo y no duerme bien y se siente irritable.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Dolores de cabeza, no duerme bien e irritabilidad.

PLAN TERAPÉUTICO:

- 49. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos de región cervical 3 sesiones x semana x 1 mes.
- 50. Tintura de manzanilla, valeriana y menta: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día por 1 mes
- 51. Meditación al levantarse diario.
- 52. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde.
- 53. Hidratarse con 8 vasos de agua al día.
- 54. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
13	06	2023	16:30 1era cita. Paciente refiere que desde hace 2 semanas no concilia un sueño placentero, presenta dolores de cabezas y se siente irritable Próxima consulta: 15/06/2023	1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 10 vasos de agua al día.



15	06	2023	16:30 Cita de control Paciente refiere que su dolor de cabeza no ha pasado, aún no concilia totalmente el sueño, su estado anímico ha cambiado para mejor. Próxima cita: 19-06-2023	2da cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona de cabeza y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 10 vasos de agua al día.
19	06	2023	17:00 Cita de control Paciente refiere que su dolor de cabeza ha disminuido casi en su totalidad, aún no concilia totalmente el sueño, su estado de ánimo ha mejorado, su estado anímico en el trabajo ha mejorado.	3era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 10 vasos de agua al día.



HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 13, junio del 2023

Historia N°11

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: J.J.M.G	Edad: 28 años
Cédula de ciudadanía: 0951218148	Fecha de nacimiento: 10-05-1995
Dirección: Florida norte	Teléfono: 0989121868
Nivel de instrucción: secundaria	Ocupación: operador de bodega
Estado civil: soltero Religión: católico	Autoidentificación Étnica: Mestiza
Persona de referencia: C.A.	Teléfono: : 0961541541

ANAMNESIS:

Motivo de consulta: "Dolor de espalda en zona lumbar y dorsal"

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere que presenta dolor de espalda zona lumbar y dorsal, no duerme bien y los síntomas aparecieron desde hace 2 semanas, en una escala del uno al diez es 8, punzante, que se irradia a las sienes y que aumenta cuando hay estrés.

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): Alergia a los colorantes químicos.

Antecedentes patológicos familiares: Papá diabético.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con papá, mamá y hermanos. Buena relación familiar y en su ámbito laboral.

Gineco obstétrica.....

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 6 horas

Ejercicios: :N.R.

Defecación: 3 veces al día

Micción: 0 por la noche y 3 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: bebe 1, 5 litro de agua al día

Dieta: Indica poca fruta y pocos vegetales.

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

- 81. **Biotipo:** Brevilíneo.
- 82. **Facies:** No característica de proceso patológico
- 83. **Actitud y postura:** Erguida normal.
- 84. **Piel y mucosa:** N.R
- 85. **Pelo y uñas:** N.R
- 86. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
- 87. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 125/85 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
- 88. **Composición corporal:**
Peso: 52Kg. Talla: 1,62 IMC: 19.52 Contextura (p) (m) (g) P.A:
Peso ideal: 63 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

- 41. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
- 42. **S. Digestivo:** N.R.
- 43. **SOMA:** N. R
- 44. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología podal, Iridología, bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores al realizar la presión en zona refleja en espalda zona lumbar, Dorsal, ubicada en el borde interno del pie.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Dolores de espalda zona lumbar, dorsal

PLAN TERAPÉUTICO:

- 55. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos de región cervical 3 sesiones x semana x 1 mes.
- 56. Tintura de manzanilla, valeriana y menta: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día por 1 mes.
- 57. Meditación al levantarse diario.
- 58. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde, frutas
- 59. Hidratarse con 8 vasos de agua al día
- 60. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
13	06	2023	10:30 1era cita. Paciente refiere que desde hace 2 semanas dolores de espalda en zona lumbar, dorsal. Próxima consulta: 15/06/2023	1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona lumbar, dorsal y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Ejercicios de estiramiento al levantarse.



				Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 9 vasos de agua al día.
15	06	2023	10:30 Cita de control Paciente refiere que su dolor de espalda en zona lumbar, dorsal no ha pasado, aún no concilia totalmente el sueño, su estado anímico ha cambiado para mejor. Próxima cita: 17-06-2023	2da cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona lumbar, dorsal y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Ejercicios de estiramiento al levantarse. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 9 vasos de agua al día.
19	06	2023	10:00 Cita de control Paciente refiere que su dolor de espalda en zona lumbar, dorsal ha disminuido casi en su totalidad, su estado de ánimo ha mejorado, su estado anímico en el trabajo ha mejorado.	3era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona lumbar, dorsal y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde.



				<p>Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Ejercicios de estiramiento al levantarse.</p> <p>Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 9 vasos de agua al día.</p>
--	--	--	--	--



HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 21, junio del 2023

Historia N°12

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: F.A.S.M.	Edad: 45 años
Cédula de ciudadanía: 0917115370	Fecha de nacimiento: 30-05-1978
Dirección: Bellavista parte baja	Teléfono: 0998517887
Nivel de instrucción: Universitario	Ocupación: Administrador
Estado civil: soltero Religión: católico	Autoidentificación Étnica: Mestiza
Persona de referencia: C.A.	Teléfono: : 0961541541

ANAMNESIS:

Motivo de consulta: "Dolor de espalda en zona lumbar y dorsal", dolores de cabeza y se siente irritable ante el estrés.

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere que presenta dolor de espalda zona lumbar y dorsal, no duerme bien y los síntomas aparecieron desde hace 2 semanas, en una escala del uno al diez es 8, punzante, y dolores de cabeza que se irradia a las sienes y que aumenta cuando hay estrés.

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): Alergia a los colorantes químicos.

Antecedentes patológicos familiares: Papá diabético.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con su novia. Buena relación familiar y en su ámbito laboral.

Gineco obstétrica.....

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 6 horas

Ejercicios: :N.R.

Defecación: 3 veces al día

Micción: 1 por la noche y 3 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: bebe 1, 5 litro de agua al día

Dieta: Indica poca fruta y pocos vegetales.

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

- 89. **Biotipo:** Brevilíneo.
- 90. **Facies:** No característica de proceso patológico
- 91. **Actitud y postura:** Erguida normal.
- 92. **Piel y mucosa:** N.R
- 93. **Pelo y uñas:** N.R
- 94. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
- 95. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 125/85 mmHG T°: 35,2 **Sat.O2 95 %**
- 96. **Composición corporal:**
Peso: 99Kg. **Talla:** 1,75 **IMC:** 31.5 **Contextura (p) (m) (g)** **P.A:**
Peso ideal: 75 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

- 45. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
- 46. **S. Digestivo:** N.R.
- 47. **SOMA:** N. R
- 48. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología podal, Iridología, bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores al realizar la presión en espalda zona lumbar, dorsal, ubicada en El borde interno del pie y dolores de cabeza.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Dolores de espalda zona lumbar, dorsal, dolor de cabeza que se irradia hasta las sienas.

PLAN TERAPÉUTICO:

- 61. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos de región cervical 3 sesiones x semana x 1 mes.
- 62. Tintura de manzanilla, valeriana y menta: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día por 1 mes.
- 63. Meditación al levantarse diario.
- 64. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde, frutas
- 65. Hidratarse con 14 vasos de agua al día.
- 66. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
21	06	2023	<p>16:30 1era cita. Paciente refiere que desde hace 2 semanas dolores de espalda en zona lumbar, dorsal y dolores de cabeza que se irradian hasta las sienes. Próxima consulta: 23/06/2023</p>	<p>1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona lumbar, dorsal y a lo largo de la columna vertebral y zona de cabeza, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Ejercicios de estiramiento al levantarse.</p>



				Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 14 vasos de agua al día.
23	06	2023	16:00 Cita de control Paciente refiere que su dolor de espalda en zona lumbar, dorsal no ha pasado, tampoco su dolor de cabeza, su estado anímico ha cambiado para mejor. Próxima cita: 26-06-2023	2da cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona lumbar, dorsal y a lo largo de la columna vertebral y zona de cabeza, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Ejercicios de estiramiento al levantarse. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 14 vasos de agua al día.
26	06	2023	16:00 Cita de control Paciente refiere que su dolor de espalda en zona lumbar, dorsal ha disminuido casi en su totalidad, su estado de ánimo ha mejorado, su estado anímico en el trabajo ha mejorado.	3era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona lumbar, dorsal y a lo largo de la columna vertebral y zona de cabeza, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta,



				<p>en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde.</p> <p>Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día.</p> <p>Ejercicios de estiramiento al levantarse.</p> <p>Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 14 vasos de agua al día.</p>



HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 19, junio del 2023

Historia N°13

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: D.J.CH.V.	Edad: 30 años
Cédula de ciudadanía: 0955031380	Fecha de nacimiento: 13-11-2000
Dirección: Urdesa	Teléfono: 0963697402
Nivel de instrucción: secundaria	Ocupación: Supervisor
Estado civil: soltero Religión: católico	Autoidentificación Étnica: Mestiza
Persona de referencia: C.A.	Teléfono: : 0961541541

ANAMNESIS:

Motivo de consulta: "Dolor de espalda zona espalda cervical "e irritabilidad y no duerme bien.

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere que presenta dolor en la "zona alta de la espalda" zona cervical, que apareció desde hace 4 semanas, en región cervical, intenso (en una escala del uno al diez es 9, quemante, que se irradia a la zona del omóplato y hombro derechos, se alivia en la posición de "acostado sobre el lado izquierdo", que aumenta cuando hay estrés.

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): Alergia a los colorantes químicos.

Antecedentes patológicos familiares: N.R.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con esposa e hija relación familiar y en su ámbito laboral.

Gineco obstétrica.....

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 6 horas

Ejercicios: 6 veces por semana gimnasio

Defecación: 3 veces al día

Micción: 0 por la noche y 5 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: bebe 1,5 litro de agua al día.

Dieta: Indica poca fruta y pocos vegetales

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

97. **Biotipo:** Brevilíneo.
98. **Facies:** No característica de proceso patológico
99. **Actitud y postura:** Erguida normal.
100. **Piel y mucosa:** N.R
101. **Pelo y uñas:** N.R
102. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
103. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 125/85 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
104. **Composición corporal:**
Peso: 93 Kg. **Talla:** 1,73 **IMC:** 31.10 **Contextura (p) (m) (g)** **P.A:**
Peso ideal: 70 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

49. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
50. **S. Digestivo:** N.R.
51. **SOMA:** N. R
52. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología podal, Iridología, bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores al hacer presión en zona refleja alta de la espalda, zona De cervicales ubicada en borde interno del pie.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Dolores en zona cervicales por contractura debido a exposición de mucho estrés, no duerme bien,

PLAN TERAPÉUTICO:

67. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos de región cervical 3 sesiones x semana x 1 mes.
68. Tintura de manzanilla, valeriana y menta: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día.
69. Ejercicios de estiramiento al levantarse diario.
70. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde
71. Hidratarse con 13 vasos de agua al día.
72. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
19	05	2023	9:30 1era cita. Paciente refiere que desde hace 4 semanas no concilia un sueño placentero, presenta dolores en la zona cervical Próxima consulta: 21/05/2023	1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día.



				<p>Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 13 vasos de agua al día. Aplicar compresas Frías en zona dolorosa antes de acostarse.</p>
21	05	2023	<p>09:00 Cita de control Paciente refiere que su dolor de espalda en zona cervicales no ha pasado, aún no concilia totalmente el sueño, su estado anímico ha cambiado para mejor. Próxima cita: 23-06-2023</p>	<p>2da cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 13 vasos de agua al día. Aplicar compresas Frías en zona dolorosa antes de acostarse.</p>
23	06	2023	<p>09:00 Cita de control Paciente refiere que su dolor de espalda en zona cervical ha disminuido casi en su totalidad, aún no concilia totalmente el sueño, su estado de ánimo ha mejorado.</p>	<p>3era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de</p>



				<p>manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 13 vasos de agua al día. Aplicar compresas Frías en zona dolorosa antes de acostarse.</p>



HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 19, junio del 2023

Historia N°14

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: L.A.M.A	Edad: 50 años
Cédula de ciudadanía: 0955031380	Fecha de nacimiento: 11-06-01
Dirección: Sauces 3	Teléfono: 0963697402
Nivel de instrucción: secundaria	Ocupación: supervisor
Estado civil: divorciado	Religión: católico
Autoidentificación Étnica: Mestiza	Persona de referencia: C.A.
	Teléfono: : 0961541541

ANAMNESIS:

Motivo de consulta: "Dolor de cabeza e irritabilidad y no duerme bien.

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere que presenta dolor de cabeza, que apareció desde hace 4 semanas, se extiende a región cervical, intenso (en una escala del uno al diez es 9, quemante, que aumenta cuando hay estrés.

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): Alergia a los colorantes químicos.

Antecedentes patológicos familiares: Papa diabético.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar con hijo, Buena relación familiar y en su ámbito laboral.

Gineco obstétrica.....

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 5 horas

Ejercicios: 3 veces por semana gimnasio

Defecación: 3 veces al día

Micción: 0 por la noche y 5 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: bebe 2 litro de agua al día.

Dieta: Indica poca fruta y pocos vegetales

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

105. **Biotipo:** Brevilíneo.
106. **Facies:** No característica de proceso patológico
107. **Actitud y postura:** Erguida normal.
108. **Piel y mucosa:** N.R
109. **Pelo y uñas:** N.R
110. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
111. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 125/85 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
112. **Composición corporal:**
Peso: 65 Kg. **Talla:** 1,70 **IMC:** 22.5 **Contextura (p) (m) (g)** **P.A:**
Peso ideal: 65 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

53. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
54. **S. Digestivo:** N.R.
55. **SOMA:** N. R
56. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología podal, Iridología, bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores al hacer presión en zona refleja alta de la espalda, zona de Cervicales, ubicada en el borde interno del pie.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Dolores en zona de cabeza que se extiende a cervicales, irritabilidad y no duerme bien

PLAN TERAPÉUTICO:

73. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos de región cervical ;3 sesiones x semana x 1 mes.
74. Tintura de manzanilla, valeriana y menta: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día por 1 mes.
75. Ejercicios de estiramiento al levantarse a diario.
76. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde
77. Hidratarse con 9 vasos de agua al día.
78. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
19	06	2023	11:30 1era cita. Paciente refiere que desde hace 4 semanas no concilia un sueño placentero, presenta dolores en la zona cervical y los dolores de cabeza Próxima consulta: 21/06/2023	1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día.



				<p>Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 9 vasos de agua al día. Aplicar compresas Frías en zona dolorosa antes de acostarse.</p>
21	05	2023	<p>11:30 Cita de control Paciente refiere que su dolor de cabeza, espalda en zona cervicales no ha pasado, aún no concilia totalmente el sueño, su estado anímico ha cambiado para mejor. Próxima cita: 23-06-2023</p>	<p>2da cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 9 vasos de agua al día. Aplicar compresas Frías en zona dolorosa antes de acostarse.</p>
23	06	2023	<p>11:30 Cita de control Paciente refiere que su dolor de cabeza, espalda en zona cervical ha disminuido casi en su totalidad, aún no concilia totalmente el sueño, su estado de ánimo ha mejorado.</p>	<p>3era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de</p>



				<p>manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 9 vasos de agua al día. Aplicar compresas Frías en zona dolorosa antes de acostarse.</p>



HISTORIA CLÍNICA

Fecha: 19, junio del 2023

Historia N°15

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombre y Apellido: D.N.R.L	Edad: 35 años
Cédula de ciudadanía: 0955033345	Fecha de nacimiento: 39-12-1987
Dirección: Garzota 1	Teléfono: 0963371934
Nivel de instrucción: secundaria	Ocupación: Asistente de bodega
Estado civil: soltero Religión: católico	Autoidentificación Étnica: Mestiza
Persona de referencia: C.A.	Teléfono: : 0961541541

ANAMNESIS:

Motivo de consulta: "Dolor de espalda zona cervical y lumbar y no duerme bien.

Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere que presenta dolor en la "zona alta de la espalda" zona lumbar, que apareció desde hace 2 semanas, intenso (en una escala del uno al diez es 8, quemante, que aumenta cuando hay estrés.

Antecedentes patológicos personales (Enfermedades, accidentes, cirugías, alergias): Alergia a los colorantes químicos.

Antecedentes patológicos familiares: Mamá hipertensa

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral) Paciente que vive en hogar vive solo relación familiar y en su ámbito laboral.

Gineco obstétrica.....

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: de 7 horas

Ejercicios: 3 veces por semana gimnasio

Defecación: 3 veces al día

Micción: 0 por la noche y 3 veces al día

Licor: en reuniones sociales

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Hidratación: bebe 2,5 litro de agua al día

Dieta: Indica poca fruta y pocos vegetales

Tabaco: N.R.

Terapias: N.R.

Medicinas: N.R



DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

113. **Biotipo:** Brevilíneo.
114. **Facies:** No característica de proceso patológico
115. **Actitud y postura:** Erguida normal.
116. **Piel y mucosa:** N.R
117. **Pelo y uñas:** N.R
118. **Tejido celular subcutáneo (TCS):** N.R
119. **Signos vitales:**
F.C.: 76 /min F.R.: 17 /min T.A.: 125/85 mmHG T°: 35,2 Sat.O2 95 %
120. **Composición corporal:**
Peso: 94.45 Kg. **Talla:** 1,82 **IMC:** 28.5 **Contextura (p) (m) (g)** **P.A:**
Peso ideal: 80 kg

EXAMEN FÍSICO GENERAL:

57. **S. Cardiorrespiratorio:** Ruidos audibles y rítmicos.
58. **S. Digestivo:** N.R.
59. **SOMA:** N. R
60. **S. Nervioso:** orientado en tiempo y espacio.

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS: No Refiere.

DIAGNÓSTICO ALTERNATIVO (Reflexología podal, Iridología, bioenergética, Oriental, otros)

Reflexología: Presencia de dolores al realizar la presión en zona refleja alta de la espalda, zona de Cervicales, ubicada en el borde interno del pie.

DIAGNÓSTICO DEFINITIVO:

Dolores en zona de cabeza que se irradia a los cervicales por contractura debido a exposición de mucho estrés.

PLAN TERAPÉUTICO:

79. Reflexología podal sesiones en puntos dolorosos de región cervical (3 sesiones x semana x 1 mes)
80. Tintura de manzanilla, valeriana y menta: 30 gotas en medio vaso de agua 4 veces en el día por 1 mes.
81. Ejercicios de estiramiento al levantarse diario.
82. Dieta balanceada con vegetales de color rojo y verde
83. Hidratarse con 13 vasos de agua al día
84. Ejercicios de respiración en las mañanas y al acostarse.



DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta:

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
19	06	2023	17:30 1era cita. Paciente refiere que desde hace 4 semanas no duerme bien y dolores de cabeza que se irradian hasta las cervicales. Próxima consulta: 21/06/2023	1era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 14 vasos de agua al día.



				Aplicar compresas Frías en zona dolorosa antes de acostarse.
21	06	2023	17:30 Cita de control Paciente refiere que su dolor de cabeza y en zona cervicales no ha pasado, aún no concilia totalmente el sueño, su estado anímico ha cambiado para mejor. Próxima cita: 23-06-2023	2da cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta, en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 14 vasos de agua al día. Aplicar compresas Frías en zona dolorosa antes de acostarse.
23	06	2023	17:30 Cita de control Paciente refiere que su dolor de cabeza y espalda en zona cervical ha disminuido casi en su totalidad, aún no concilia totalmente el sueño, su estado de ánimo ha mejorado, se siente más feliz	3era cita: Reflexología podal: 3 veces por semana, en puntos reflejos de: en zona cervical y a lo largo de la columna vertebral, durante 3 minutos cada sesión, por 1 mes de tratamiento. Fitoterapia: Tintura de manzanilla, valeriana y menta 30 gotas en medio vaso de agua Ejercicios de estiramiento 1 vez al día al levantarse; Té de manzanilla y menta: 3 flores de manzanilla y 5 hojas de menta,



				<p>en infusión, tomar en las mañanas y en la tarde. Practicar ejercicios de respiración 1 a 2 veces al día. Dieta: Balanceada con verduras color verde y rojo; hidratarse con 14 vasos de agua al día. Aplicar compresas Frías en zona dolorosa antes de acostarse.</p>