



Soluciones Rápidas

a malestares comunes de salud
en los estudiantes de los colegios
Kennedy y Ricaurte
de Bogotá D.C.



“Soluciones rápidas a malestares comunes de salud en los estudiantes de los colegios Kennedy y Ricaurte de Bogotá D.C.”
Bogotá, D.C.



Título Original: "Soluciones rápidas a malestares comunes de salud"
en los estudiantes de los Colegios Kennedy y Ricaurte de Bogotá D.C.
Primera edición: febrero 28 de 2011
Laura Inés Garzón Moreno
Hugo César Infante Garzón
Luis Alfonso Huellas Patiño

ISBN:

Reservados todos los derechos.
Prohibida la reproducción total o parcial de este folleto,
por cualquier medio, sin permiso de los autores.

Diseño de carátula:
Laura Inés Garzón Moreno
Hugo César Infante Garzón

Fotografía
Hugo César Infante Garzón

Impreso en Colombia
Colegio Kennedy I.E.D.
Colegio Ricaurte I.E.D



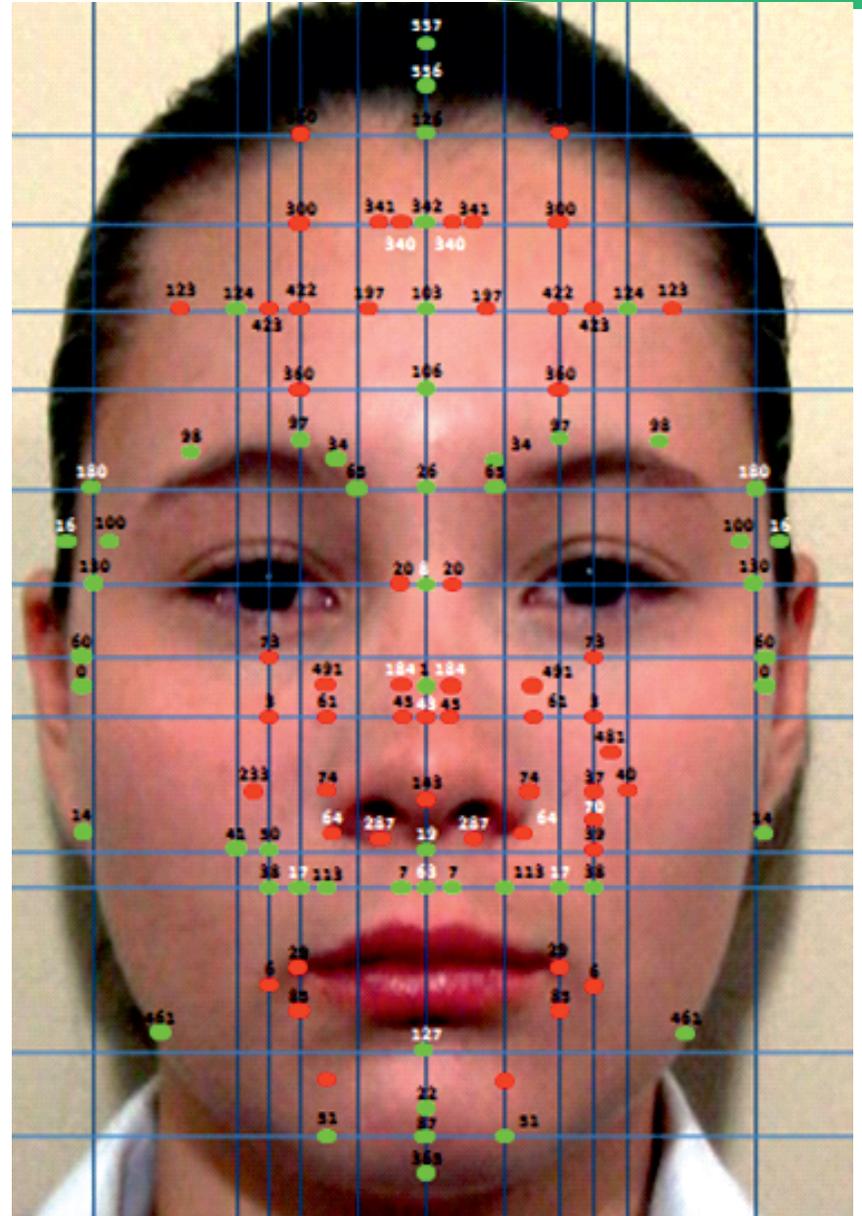
COLEGIO KENNEDY I. E. D.										
"Soluciones rápidas a malestares comunes de salud en los estudiantes del Colegio Kennedy I.E.D."										
REGISTRO DE APLICACIÓN DE TRATAMIENTOS										
Apellidos					Nombres					
Documento	C.C.		Sexo	F		Edad	Fecha			
	T.I.			M			Día	Mes	Año	
Vínculo Institucional										
Estudiante	Docente	Administrativo			Padre de familia	Visitante				
Grupo sanguíneo		RH		EPS						
Síntomas:										
TERAPIA 8 DISPONIBLE 8			ESQUEMA GUIA							
TRATAMIENTOS	PUNTOS A ESTIMULAR		TR							
Diarrea	50, 127, 19, 61, 0									
Fiebre	26, 3, 8, 38, 85, 60, 87, 180, 14, 16, 15, 0									
Hemorragia nasal	16, 50, 61, 124, 17, 0									
Indigestión	50, 38, 127, 29, 37, 0									
Menstruación dolorosa	127, 156, 63, 7, 61, 1, 50, 37, 0									
Migraña	50, 127, 19, 3, 61, 124, 180, 0									
Resfriado	50, 19, 3, 61, 26, 124, 0									
Síncope	19, 26, 63, 0 más Relajación: 124, 34, 26 Tonificación: 127, 19, 103, 126									
Vértigo	63, 34, 106, 65, 60, 8, 0									
Otros tratamientos										
EVALUACION DEL TRATAMIENTO - (realizada por la persona que lo recibió)				Respuestas						
Valoración cuantitativa	Cuantas veces le fue aplicada la terapia para sentir mejoría significativa									
	Califique en el rango de 1 a 10 el grado de mejoría con la terapia recibida (10: Calificación más alta, 1: Calificación más baja)									
Valoración cualitativa	Escriba el tiempo aproximado de duración de la terapia (en minutos)									
	Describa brevemente como se siente después del tratamiento:									
Si usted vuelve a presentar malestares comunes de salud ¿recurriría nuevamente a la alternativa de las terapias?			SI	NO						

TR: Tratamiento realizado. Márquelo con una (X).

CONTENIDO

Presentación	5
La reflexología facial	7
Bases teóricas	8
Líneas verticales	9
Líneas horizontales	10
Instrumentos	11
Técnicas y herramientas	11
Cinco minutos	12
Duración de las sesiones	12
No aplicar a las gestantes	13
Precauciones y contraindicaciones	13
Localización de los puntos	14
Diarrea	15
Tratamiento	15
Fiebre	16
Hemorragia nasal	17
Indigestión	18
Menstruación dolorosa	19
Migraña	20
Resfriado	21
Síncope	22
Vértigo	23
Vómito	24
Todos los puntos	25

Todos los puntos



Tratamiento

Presentación

“Soluciones rápidas a malestares comunes de salud en los estudiantes de los colegios Kennedy y Ricaurte de Bogotá D.C.” Es un proyecto educativo dirigido a profesores, estudiantes y padres de familia.

Busca dar a conocer la técnica de la Reflexología facial, como alternativa para solucionar, rápida y eficazmente, los malestares cotidianos de salud que se presenta en los estudiantes, docentes, administrativos y padres de familia, durante el desarrollo de la jornada escolar, mejorando, de esta manera, las condiciones de salud y aprendizaje.

Consiste en estimular los puntos reflejos de la cara, empleando herramientas muy sencillas como la punta redondeada de un bolígrafo, utilizando como guía la utilización de diagramas y un mapa de puntos; los primeros para identificar las zonas reflejas y el segundo para facilitar la localización de los puntos a estimular en el rostro.

Se recurre a más de quinientos puntos. Para este proyecto solo se utilizan 30 puntos claves.

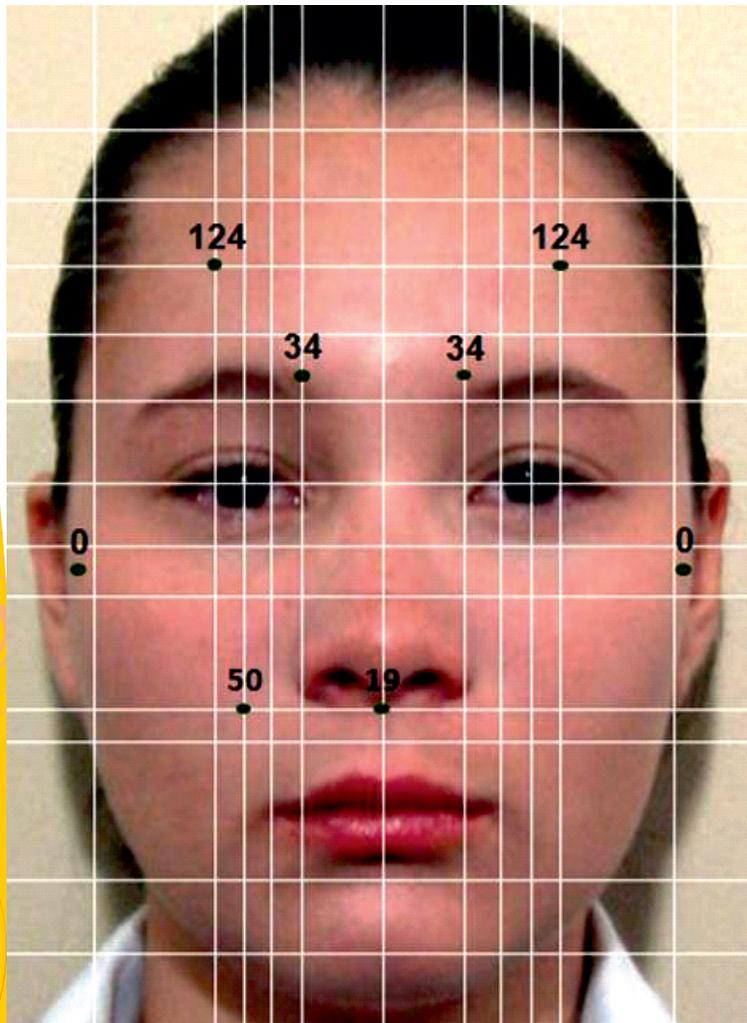
Esta técnica es multidireccional y multisistema, es decir, incide directamente sobre todo el cuerpo, es de rápido aprendizaje y de fácil aplicación, obteniéndose resultados óptimos en corto tiempo y en algunos casos inmediatos, sin presentar efectos colaterales. Además, tiene la bondad de no requerir de recintos especiales, como consultorios, ya que se puede realizar en los espacios disponibles en las instituciones como son las aulas de clase, aula de docentes o en pequeños espacios, donde la persona que requiera el tratamiento se pueda sentar frente a frente con el docente o el estudiante que le practicará la estimulación.

Se implementa en el colegio Kennedy y Ricaurte de Bogotá porque se ha detectado que diariamente se presentan malestares como diarreas, fiebres, hemorragias nasales, indigestiones, menstruaciones dolorosas, migrañas, resfriados, síncope, vértigos, vómitos, entre otros, que son considerados como malestares que pueden ser atendidos en el ámbito escolar. Estos malestares dificultan el normal desempeño de los grupos humanos institucionales; en los estudiantes, dificultan el desarrollo de las actividades de aprendizaje y disminuyen su rendimiento académico; en el grupo de docentes y administrativos, disminuye su desempeño profesional; en los padres de familia, afecta su condición de acudiente y su desempeño laboral, al generar la desplazamientos a las instituciones y solicitar permisos laborales.

Este proyecto está incorporado a los proyectos transversales “PEC- Plan de Emergencias y Contingencias”, “Salud al Colegio” y “Uso eficiente de tiempo libre” porque promover en las instituciones, los ambientes sanos, mejora las condiciones de salud y de aprendizaje, es de amplia cobertura, y ofrece una alternativa, con su correspondiente capacitación, a los malestares comunes de salud.

Las principales ventajas que se obtienen se resumen así: no se administran medicamentos porque sólo se hacen masajes faciales; no tener ninguna reacción colateral; no se requiere de personal altamente calificado; es de fácil aplicación; presenta óptimos resultados en corto tiempo y en algunos casos inmediato.

Vómito

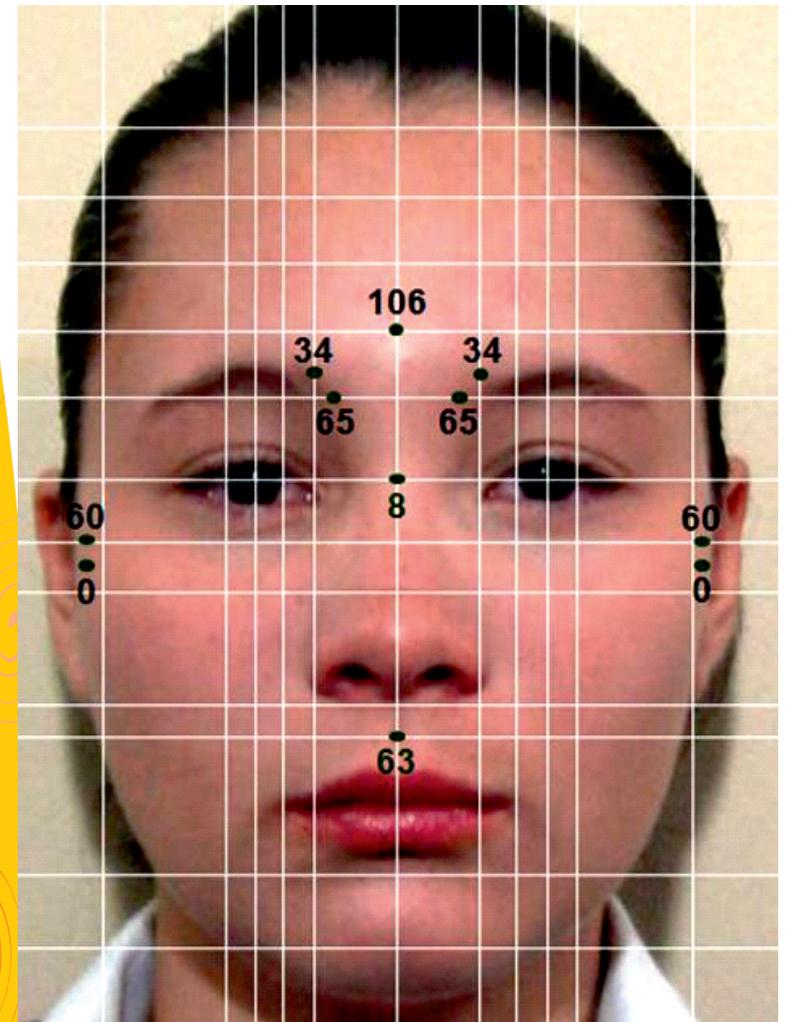


50, 19, 34, 124, 0

Los vómitos se originan por abuso en la alimentación, exceso de líquidos, alimento estropeado, apendicitis, cálculo renal, gastroenteritis o enfermedades infecciosas varias; el organismo intentará eliminar las toxinas y mucosidades que le obstruyen. La estimulación de los puntos señalados detiene el vómito.

Nota: si estás embarazada no estimules el punto 19.

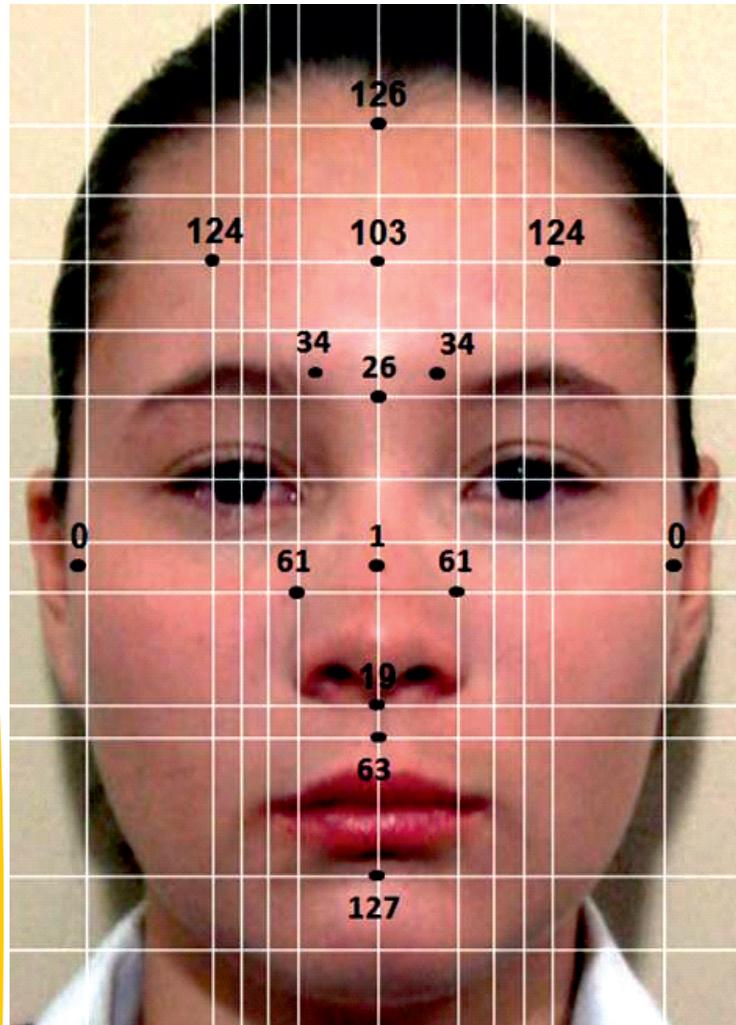
Vértigo



63, 34, 106, 65, 60, 8, 0

Consultar un médico si los síntomas persisten o si vienen acompañados de náuseas o vómitos. Entre las causas benignas encontramos: cambios drásticos de postura, anemia, hipotensión, mal riego sanguíneo cerebral, calor excesivo, elevada altitud... En todos estos casos la estimulación de estos puntos te será de gran utilidad.

Síncope



19, 26, 63, 0 más:

Relajación: 124, 34, 26 y

Tonificación: 127, 19, 103, 126

Siempre es útil saber qué hacer si alguien se encuentra mal en tu presencia. Para ello hay muchas secuencias posibles. Si no recuerdas los puntos recomendados. Practica al menos la sesión básica insistiendo en el 19, punto de reanimación.



Consiste en estimular los puntos reflejos del rostro

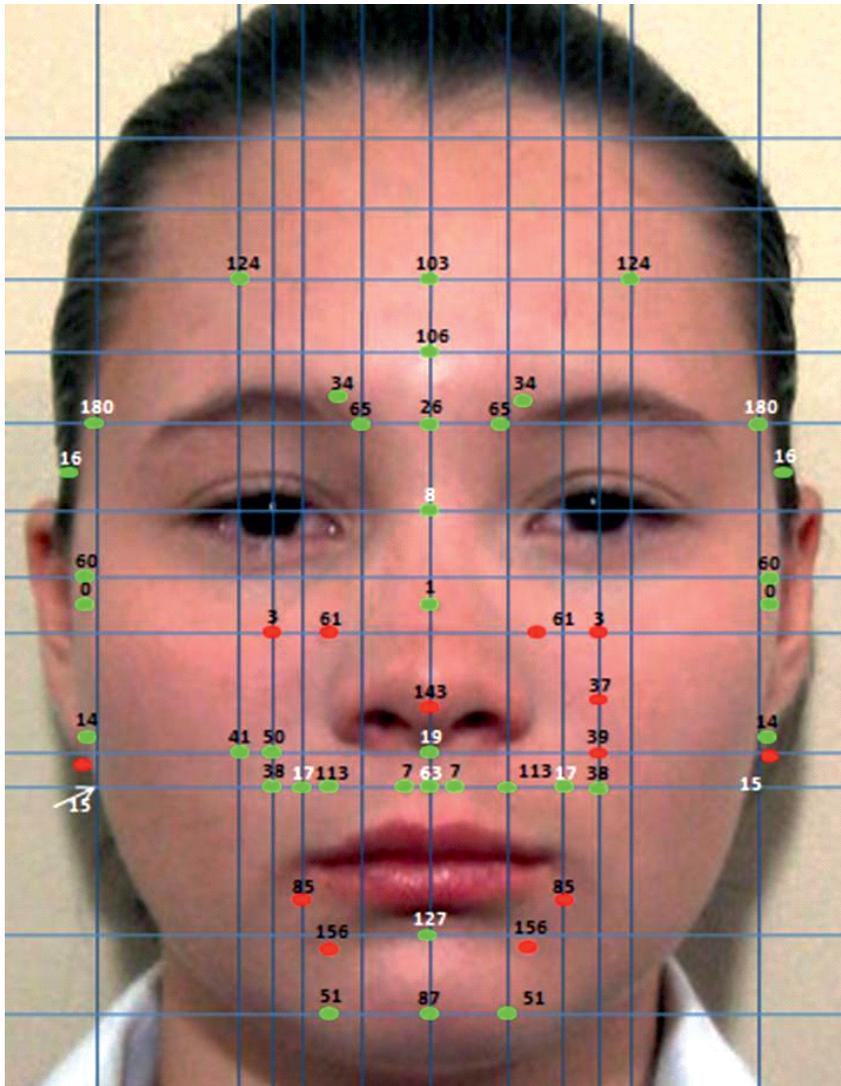
Hay que estimular los puntos reflejos del rostro, empleando herramientas muy sencillas como un bolígrafo.

Se utilizan diagramas donde se identifican las zonas reflejas y puntos fijos sobre el rostro.

Esta técnica permite solucionar los problemas menores de salud (diarrea, fiebre, hemorragia nasal, indigestión, menstruación dolorosa, migraña, resfriado, síncope, vértigo, vómito, etc.)

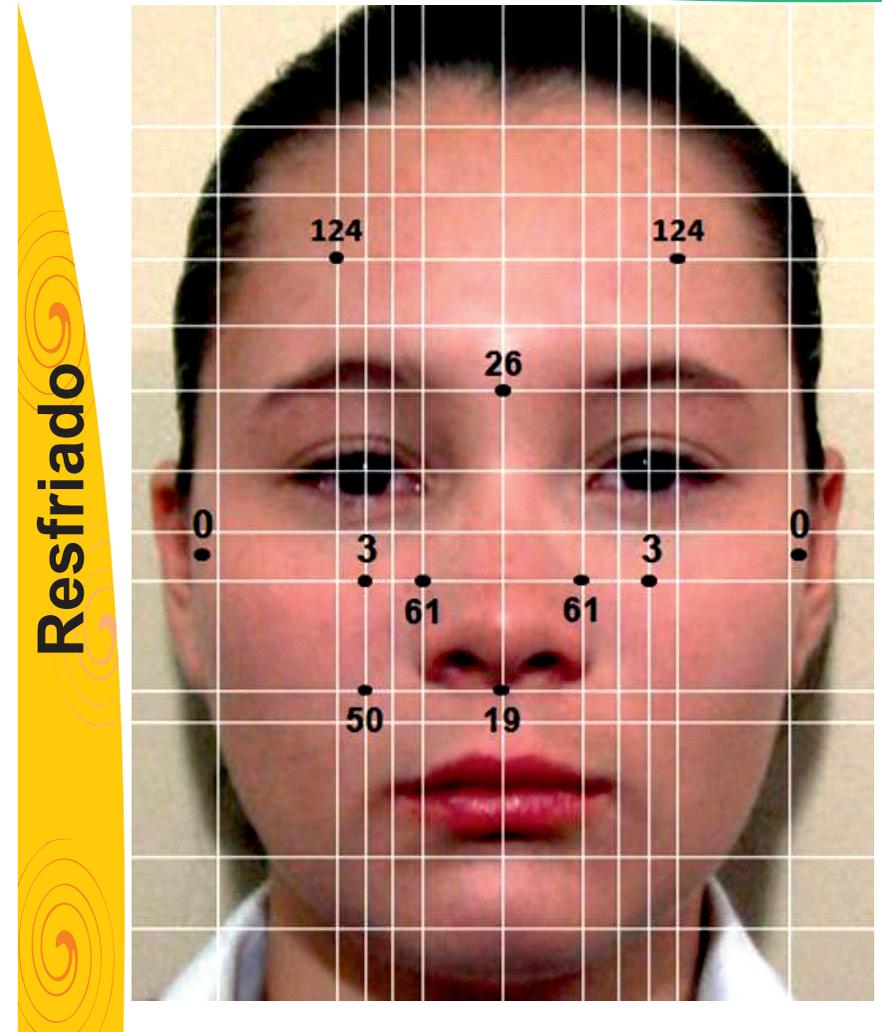
Es de rápido aprendizaje, fácil aplicación, con óptimos resultados, no tiene costo, ni efectos colaterales.

Además, no requiere de personal altamente calificado; requiere de personas con deseos de servir, con sentido común y deseos de aprender.



Para localizar con precisión los puntos reflejos en el rostro se utiliza la Plantilla de localización de los puntos.

Esta plantilla está conformada por doce líneas horizontales y once verticales.

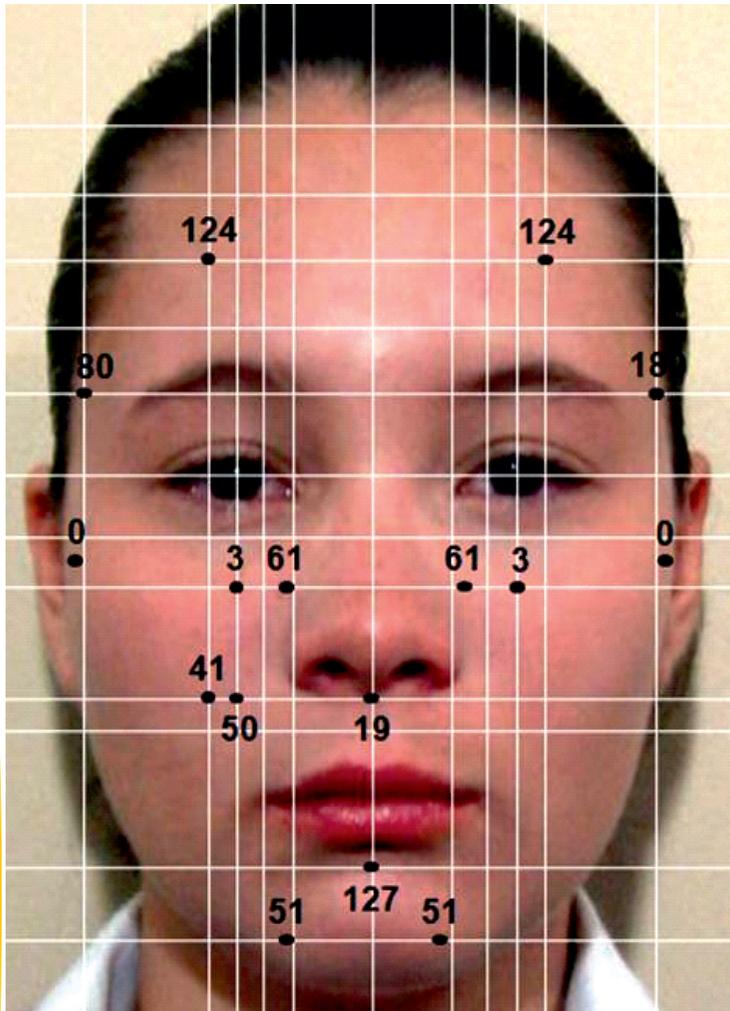


50, 19, 3, 61, 26, 124, 0

En la mayoría de las ocasiones el resfriado se marcha como apareció, siempre pueden persistir complicaciones, especialmente en los niños y en personas mayores cuyo sistema inmunitario se encuentra débil.

La estimulación de los puntos señalados aporta un alivio inmediato, para gran sorpresa del paciente, acostumbrado a los escasos resultados de las demás terapias.

Migraña



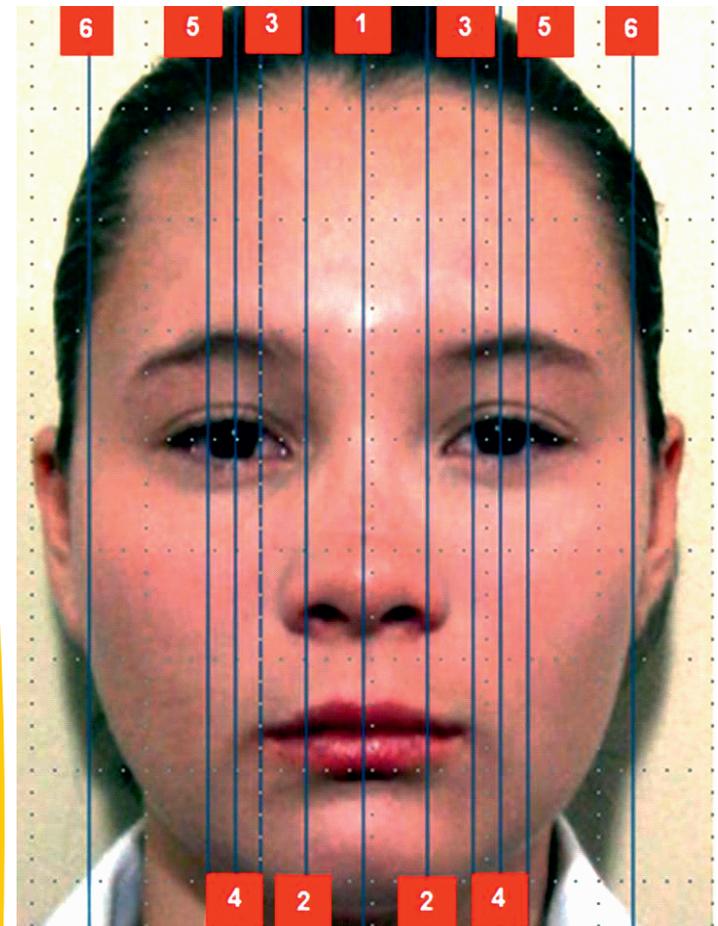
50, 127, 19, 3, 61, 124, 180, 0

La migraña se caracteriza por un dolor sordo en la cabeza, Las causas más frecuentes son los trastornos digestivos y el estrés, pero entre otras posibilidades encontramos la hipertensión arterial y los trastornos hormonales.

En principio, el dolor desaparece en una sola sesión.

Si persiste no dudes en consultar a un médico: tal vez oculte un problema más serio.

Líneas verticales



Las once líneas verticales se ubican así:

- La primera, divide el rostro en dos partes iguales.
- La segunda, pasa por el raballo interno del ojo –tanto a derecha como a izquierda.
- La tercera, recorre el borde interno del iris. –tanto a derecha como a izquierda.
- La cuarta, atraviesa el centro de la pupila. –tanto a derecha como a izquierda.
- La quinta, pasa por el borde externo del iris. –tanto a derecha como a izquierda.

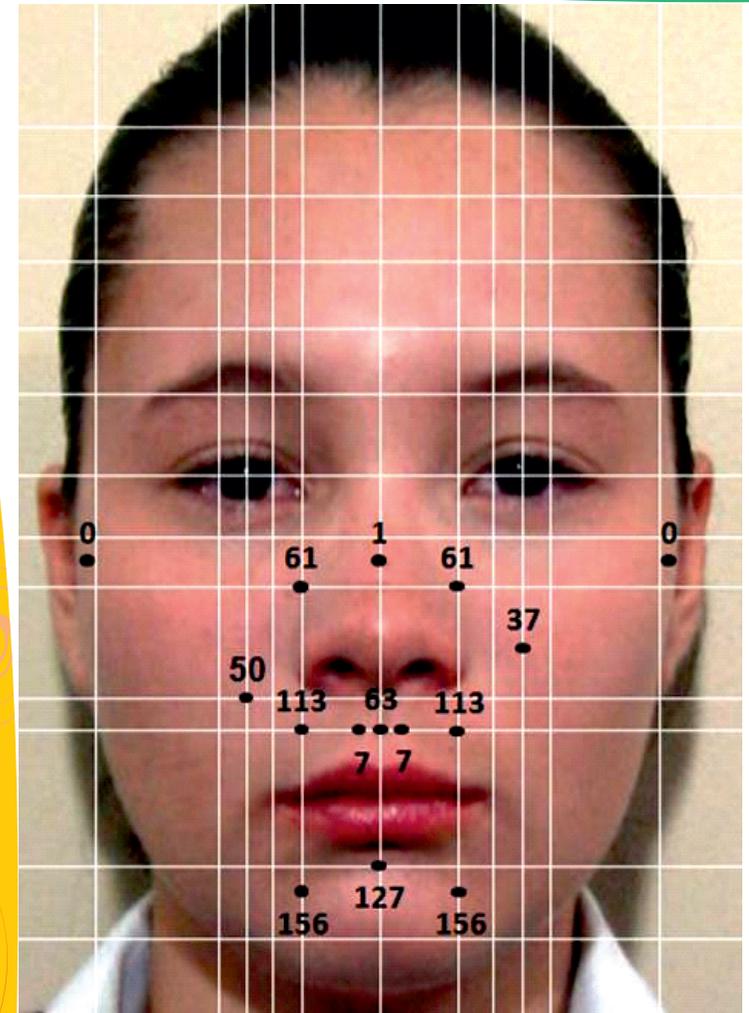
Líneas horizontales



Las líneas horizontales se localizan así:

- La tercera, separa la frente en dos mitades.
- La primera, sigue el nacimiento del cabello.
- La segunda, pasa a medio camino entre la primera y tercera.
- La quinta, surca la base de las cejas.
- La cuarta, pasa a medio camino entre la tercera y la quinta
- La sexta, pasa y recorre el centro de la pupila.
- La séptima, pasa por el borde inferior de la órbita ocular.
- La octava, pasa por el borde superior de las fosas nasales.
- La novena, pasa por la base de la nariz.
- La décima, pasa a media altura del labio superior.
- La undécima, pasa por el arco del mentón.
- La duodécima, pasa a medio camino entre el arco del mentón y el extremo máximo de mentón.

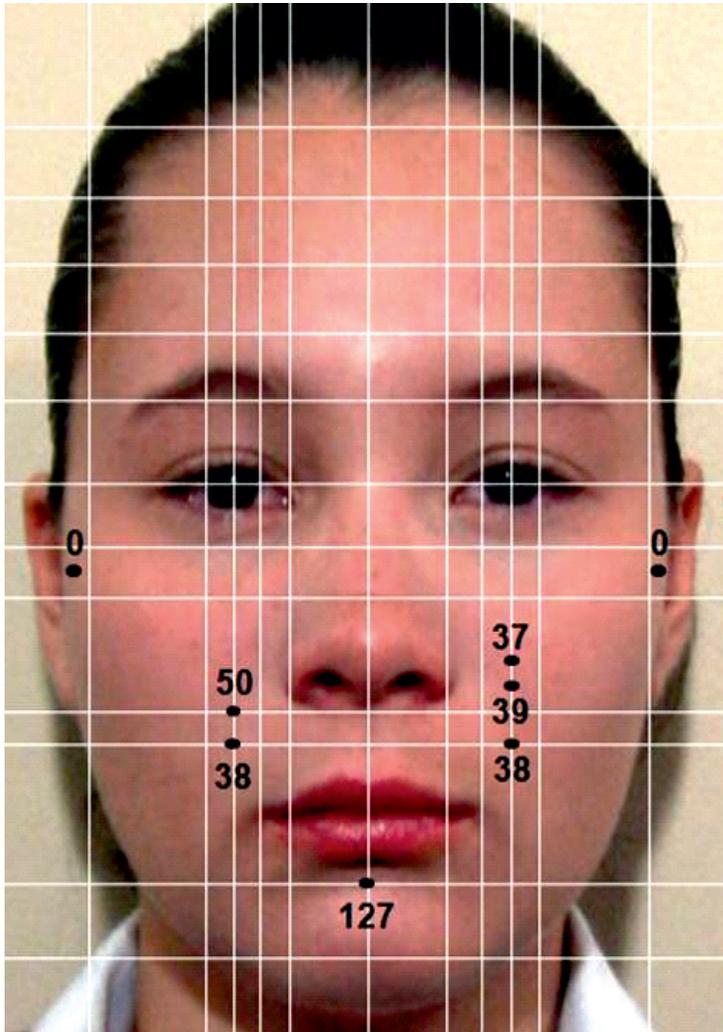
Menstruación dolorosa



127, 156, 63, 7, 61, 1, 50, 37, 0

En caso de necesidad: propina una serie de golpecitos con los tres dedos unidos (índice, corazón y anular) a lo largo de la curva del mentón. A continuación estimula los puntos 127 y 61. Estas secuencias pueden practicarse simultánea o alternativamente. La segunda presenta la ventaja de ser fácil de memorizar y de practicar discretamente en cualquier lugar.

Indigestión



50, 38, 127, 29, 37, 0

Se manifiesta tras una comida excesiva y las funciones digestivas se ven perturbadas. El hígado, el páncreas, el estómago, la vesícula biliar, el duodeno y el intestino guardan una estrecha relación con esta disfunción. Estimula estos puntos tras comer o incluso antes, si la comida te inspira algún temor.

Instrumentos



Se utilizan utensilios sencillos: los dedos o el extremo redondeado de cualquier objeto; un palillo de madera (Palo chino); los dedos, por su disposición, flexibilidad y fácil manejo.

Se debe barrer o friccionar una zona amplia alrededor de un punto o un conjunto de puntos, como si se aplastara el punto. En general bastan diez o veinte pasadas rápidas.

Elección de los puntos reflejos:

- 1) Tomar los puntos sintomáticos, dolorosos, que se revelan al presionarlos.
- 2) Elegir directamente los puntos por sus funciones y sus relaciones con los órganos. (Ver la ubicación de los puntos)
- 3) Conocer las zonas reflejas del rostro en relación con las diferentes partes del cuerpo y los órganos internos, y estimular la zona en cuestión en función del problema, sin que haya necesidad, por lo tanto, de conocer los puntos reflejos.
- 4) Simetría. Todo es simétrico. Los órganos situados a la derecha se encuentran en el lado derecho del rostro, mientras que los situados a la izquierda se hallan a la izquierda.

Cinco minutos



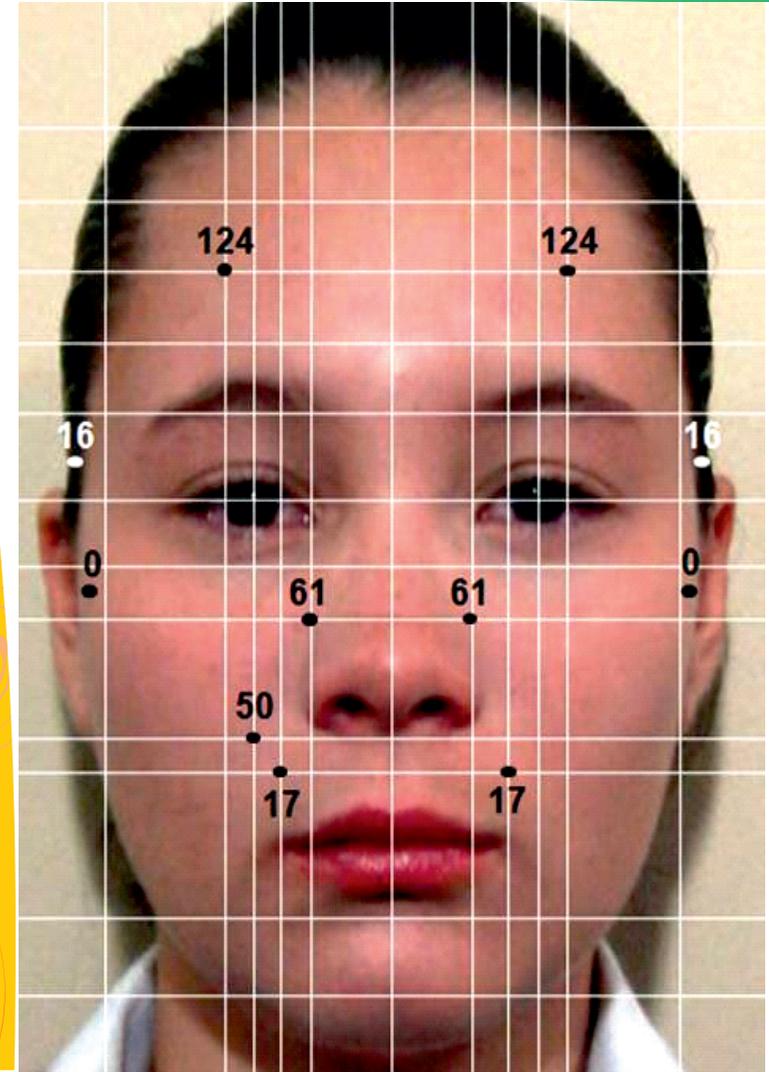
Pueden bastar diez golpecitos de bolígrafo, aunque a veces no es suficiente. Se puede establecer una sesión más o menos larga, aunque es mejor sesiones breves repetidas.

En la práctica, si una zona o punto es muy sensible, es preferible no efectuar más de tres o cuatro barridos, pero lo suficientemente penetrantes para ser eficaces, aunque haya que volver a empezar al cabo de pocos minutos.

El alivio ha de ser casi inmediato; si no es así, esto puede significar dos cosas: una, una mala elección de las zonas y puntos; dos, una presión insuficiente.

Si nada ha cambiado al cabo de cinco o diez minutos, vuelva a empezar la sesión, elige otras zonas reflejas... y presione con un poco más de fuerza.

Hemorragia nasal

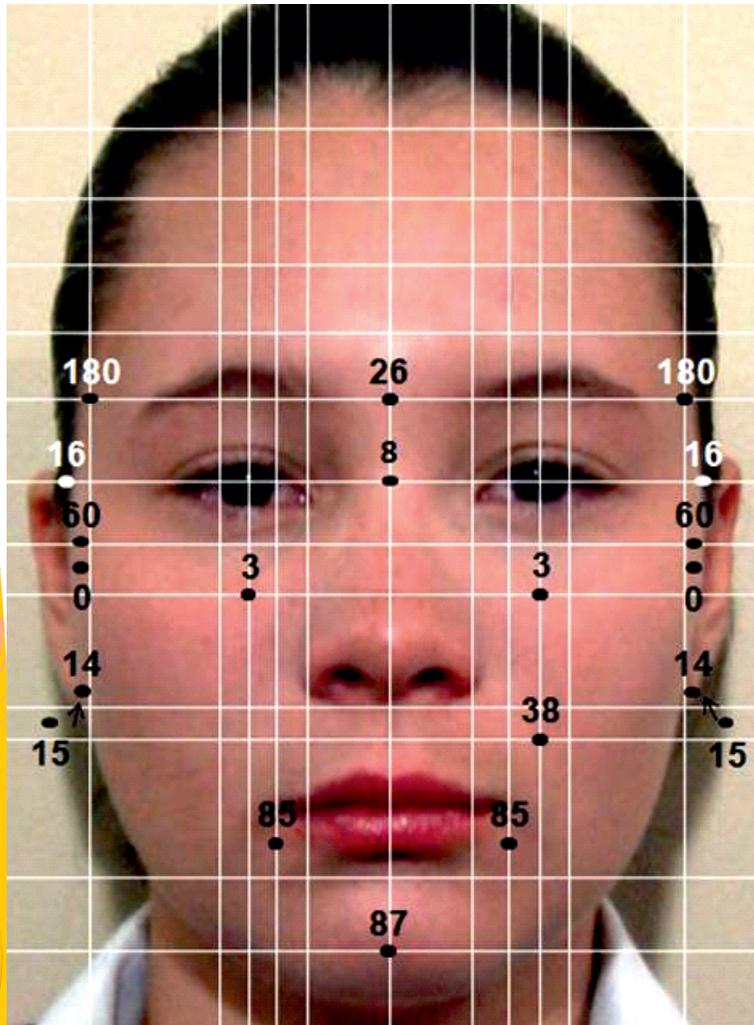


16, 50, 61, 124, 17, 0

Muy frecuente en los niños, normalmente no reviste gravedad alguna. Suele atribuirse a un golpe o a sonarse muy fuerte en los resfriados. Prueba estos puntos mientras aprietas la aleta nasal que sangra durante unos minutos.

Tratamiento

Fiebre



26, 3, 8, 38, 85, 60, 87, 180, 14, 16, 15, 0

Todos estos puntos son febrífugos. Elige los que creas que reaccionan mejor, comprobando la sensibilidad y teniendo en cuenta las principales indicaciones que se les atribuyen. Obviamente, esto no te dispensa de tratar la enfermedad que causa la fiebre, pero esta acción proporcionará alivio y estimulará el trabajo del sistema inmunitario.

Además, masajea cuidadosamente el conjunto de la oreja.

Precauciones y Contraindicaciones

No aplicar a las gestantes



Precauciones y contraindicaciones

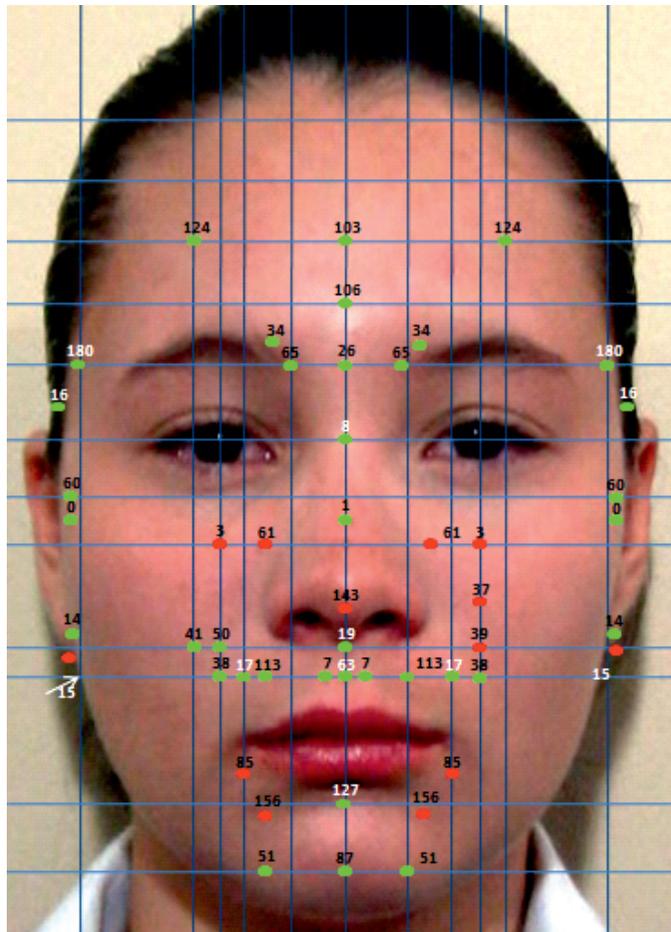
Regla básica importante -Evitar practicar la reflexología en el transcurso de un embarazo (salvo en el momento del parto).

Hipertensión e hipotensión. Un masaje de uno o dos minutos, cuando las zonas y puntos están bien escogidos, puede subir o bajar la tensión entre tres y cuatro puntos.

En ambos casos es importante comprobar las contraindicaciones. Cuando se comete error al escoger los puntos y zonas el recurso habitual y frecuente es la estimulación de la zona que rodea al punto 0.

Localización de los Puntos

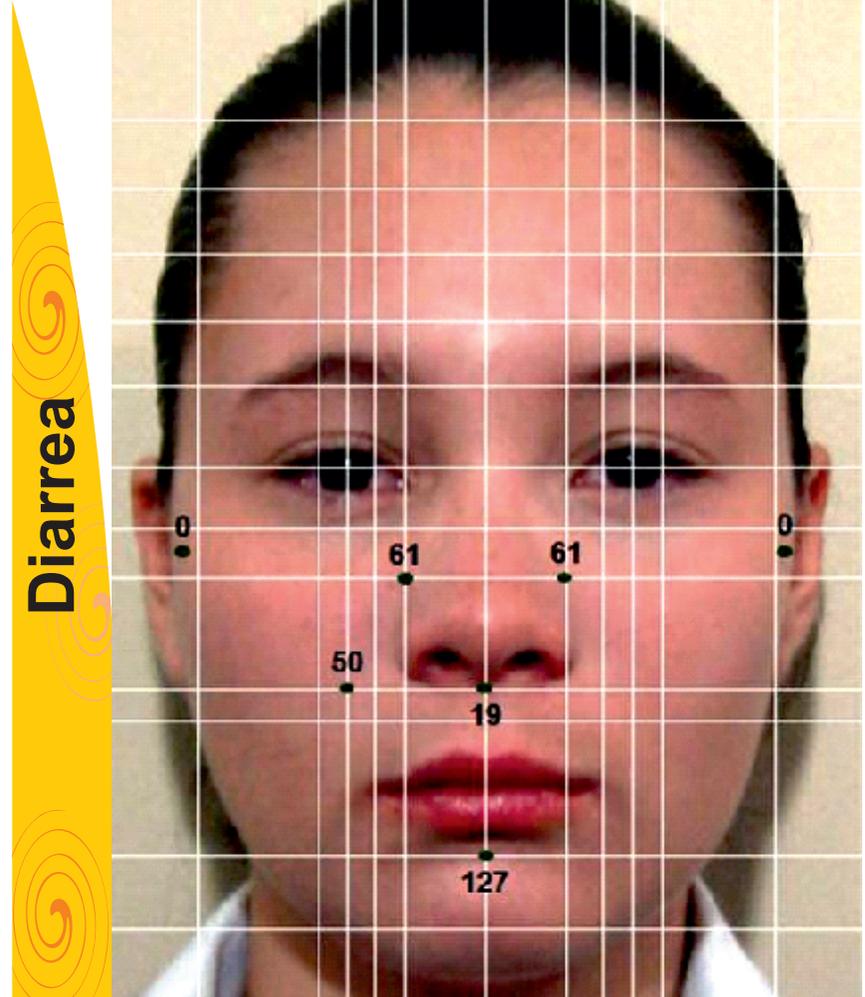
Tratamiento



0	50
1	51
3	60
7	61
8	63
14	65
15	85
16	87
19	103
26	106
34	113
37	124
38	127
39	156
41	180

Algunos de ellos están ubicados a cada lado de la línea central o línea uno.

Ubicación exacta de los treinta puntos utilizados.
 Los que están en la línea vertical central son únicos.
 Los demás están ubicados a ambos lados de la cara.
 En el esquema hay otros puntos únicos que son 37, 38, 39, 41, 50.



Diarrea

50, 127, 19, 61, 0

Las diarreas suelen indicar una anomalía intestinal funcional como la colitis o ser consecuencia de un enfriamiento. Pero también pueden ser indicio de una dolencia más grave si hay una pérdida de elementos minerales debida a un agente infeccioso (disentería amebiana, cólera... o una simple gastroenteritis). Hay dos métodos para tratar las diarreas (junto a un tratamiento apropiado en caso de enfermedad infecciosa).