

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “ESCULAPIO”
I.S.T.E
REGISTRO SENESCYT No. 17-061

ESCUELA DE ENSEÑANZA DE TERAPIAS NATURALES

2022

LA INFLUENCIA DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL EN LA CALI-
DAD DE VIDA DE LOS PACIENTES EN TRATAMIENTO PARA
EL CÁNCER

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA

Céline Andrés

Sarela Quezada

RESUMEN

El cáncer es un conjunto de enfermedades que afecta a nivel mundial y Ecuador no es la excepción. Si bien se sigue investigando y se procura mejorar los tratamientos para curarlo, actualmente éstos conllevan efectos secundarios de diferente índole. Estos síntomas pueden ser tanto físicos como psico-emocionales y afectan la calidad de vida de las personas que atraviesan este proceso. En este sentido, se indaga y se expone sobre los beneficios que puede brindar la reflexología podal como terapia complementaria. Para ello, se identifica que tipo de entidades mencionan o proponen la reflexología como un servicio de cuidado y apoyo al paciente oncológico; y se compendia tanto sus efectos sobre los efectos secundarios físicos como psico-emocionales.

PALABRAS CLAVE: reflexología podal, cáncer, efectos secundarios, terapias complementarias, calidad de vida.

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

CERTIFICO QUE ESTE TRABAJO, LA INFLUENCIA DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES EN TRATAMIENTO PARA EL CÁNCER, FUE REALIZADO POR: CÉLINE ANDRÉS.

Quito, 09 de febrero 2022

Sarela Quezada

“ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN SE PRESENTA COMO UNO DE LOS REQUISITOS PREVIOS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA POR LO QUE AUTORIZO AL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR ESCULAPIO PARA QUE HAGA USO DE ESTE TRABAJO Y SU CONTENIDO COMO UN DOCUMENTO DISPONIBLE PARA SU LECTURA SEGÚN LAS NORMAS DE LA INSTITUCIÓN.

CEDO AL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR ESCULAPIO, LOS DERECHOS DE PUBLICACIÓN DE ESTE TRABAJO O DE SUS PARTES, MANTENIENDO MIS DERECHOS DE AUTOR HASTA POR UN PERIODO DE 3 AÑOS CONTADOS DESPUÉS DE SU APROBACIÓN.”

Céline Andrés

DEDICATORIA

A todas las personas que tienen curiosidad sobre la vida y la muerte como las dos caras de una misma moneda -uno-. Esta curiosidad es el motor para seguir avanzando y aprendiendo sobre uno mismo y el entorno; es el motor para ayudarnos los unos a los otros.

A todas las personas que hicieron posible este trabajo y se interesan en la humanización de los tratamientos para preservar la calidad de vida de las personas.

Céline Andrés

AGRADECIMIENTOS

A veces no basta con tener una idea o tener curiosidad sobre un tema; es fundamental contar con la información necesaria en el momento preciso para saciar esa curiosidad. Por este motivo quiero agradecer a todas las personas, en los distintos países, que se dieron el tiempo de investigar, escribir y compartir sus hallazgos y experiencias sobre el uso de la reflexología podal como complemento a los tratamientos para el cáncer. Así también, agradezco a todas las personas con quienes me pude reunir física y virtualmente para tratar el tema de este trabajo y a todas las personas a quienes brindo reflexología podal.

Finalmente, agradezco a todo Ser que directa o indirectamente hizo que la redacción de este trabajo sea posible. Gracias.

Céline Andrés

INDICE

Introducción.....	2
1. Entidades que plantean la reflexología podal como un complemento a los tratamientos oncológicos.....	6
2. Efectos de la reflexología sobre los síntomas físicos	14
3. Efectos de la reflexología sobre los síntomas psico-emocionales.....	22
Conclusiones.....	30
Referencias Bibliográficas.....	33
Anexo 1 - Relación entre el cuerpo y sus reflejos	38
Anexo 2 - Mapa reflexológico – Método Ingham	39

Introducción

De acuerdo a la información proporcionada por la Organización Mundial de la Salud en su página web (2021, s/pp), “El cáncer es la segunda causa de muerte en el mundo.”; y especifica que:

Es un término genérico que designa un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo (...). Una característica definitoria del cáncer es la multiplicación rápida de células anormales que se extienden más allá de sus límites habituales y pueden invadir partes adyacentes del cuerpo o propagarse a otros órganos, un proceso que se denomina «metástasis».

Dependiendo del tipo de célula –del órgano al que pertenece-, puede ser de pulmón, de piel, de seno, de colón, etcétera; y tanto hombres como mujeres se ven afectados. De acuerdo a la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (de la OMS), a nivel mundial se registraron más de 19 millones de casos en el 2020, de los cuales, 29.273 casos se registraron en Ecuador.

Una vez diagnosticado y evaluado, se puede optar por distintos tratamientos; unos son locales como la cirugía y otros son sistémicos y afectan todo el cuerpo como la quimioterapia. A pesar de los avances científicos, aún se reportan efectos secundarios que varían en función de la persona y del tipo de tratamiento escogido.

Al respecto, el Instituto estadounidense antes mencionado enlista más de 20 efectos secundarios que pueden afectar la calidad de vida de las personas en tratamiento. Dentro de los más comunes se encuentra: sensación de cansancio, dolor, náuseas y vómito, diarrea, pérdida del cabello, disminución de las de-

fensas, neuropatías periféricas y aumento o pérdida de peso. Estos efectos tienen una influencia tanto en el aspecto físico como emocional de la persona, afectando así su calidad de vida; desde pequeñas acciones del día a día como levantarse de la cama, ducharse, vestirse y comer; hasta actividades que requieren más energía como trabajar, recrearse o viajar.

De acuerdo a Ardila (2003) el concepto *calidad de vida* tiene un aspecto subjetivo que depende de la percepción de la persona y un aspecto objetivo cuyos factores se refieren a la salud, las relaciones familiares y sociales, la riqueza y el bienestar material, el trabajo, la seguridad y la integración con la comunidad. En este caso, el nivel de cansancio, de dolor y malestar general que se genera por el cáncer y sus tratamientos definen la capacidad de la persona a relacionarse con su entorno, por lo que los distintos aspectos objetivos de la calidad de vida, antes mencionados, se ven afectados.

Por este motivo y dependiendo del caso, se propone distintas vías para lidiar con los efectos secundarios de los tratamientos: tomar medicamentos, conversar con personas que estén atravesando situaciones similares y con profesionales de la salud mental, cambiar la alimentación, realizar actividad física leve y explorar el uso de terapias alternativas y complementarias. (Instituto Nacional del Cáncer [de Estados Unidos], 2020, s/pp)

En el folleto *Pensando en medicina alternativa y complementaria: una guía para personas con cáncer*, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (2005), se indica que uno de los motivos por los que las personas escogen utilizar terapias alternativas y complementarias es porque tienen la necesidad de sentir que están haciendo todo lo posible para sanar. En este sentido, se requiere profesionales de la salud que sepan orientar al paciente

en función de la información disponible, así sea información casuística. Por lo que identificar terapias complementarias como la reflexología podal, puede ser un bálsamo para la persona que se encuentra afrontando los efectos del cáncer y de sus tratamientos.

La instancia estadounidense a cargo de la administración de las terapias alternativas y complementarias, el *National Center for Complementary and Integrative Health*, da a conocer cada una de estas terapias utilizadas en ese país. En relación a la reflexología, la define como “una práctica en la cual se aplica distintos niveles de presión en puntos específicos de los pies o las manos.” (2020, s/pp); y señala que si bien no existirían suficientes pruebas científicas, “Se piensa que estos puntos se relacionan con otras partes del cuerpo.” Mientras que para Byers, presidente del Instituto Internacional de Reflexología, la reflexología podal “es una ciencia que se basa en el principio de que existen zonas reflejas en los pies (...) que se corresponde con todas las glándulas, órganos, y partes del cuerpo.” (2012, pp. 26). Entre los efectos de la reflexología, Byers indica que reduce el estrés, relaja la tensión, mejora la circulación, estimula el sistema nervioso y ayuda a conseguir la homeostasis.

Adicionalmente, es importante señalar que en Ecuador, si bien se regula el ejercicio de las terapias alternativas mediante el Acuerdo ministerial n°0037 del Ministerio de Salud Pública (2016), esta normativa únicamente se focaliza en el paso a paso para atribuir permisos de funcionamiento y enlista y clasifica ciertas terapias – la reflexología siendo parte de las prácticas de bienestar para la salud-. Es decir que no se brinda información sobre las terapias, ni tampoco se las ofrece en los centros de salud públicos. Por este motivo, es necesario generar y difundir información sobre los efectos y beneficios de dichas terapias y, en

particular, de la reflexología podal objeto de este trabajo; más aún cuando se observa que hay una tendencia creciente de los casos de cáncer en el país (por lo tanto, personas cuya calidad de vida se ve afectada) y que en otros países han realizado estudios y se utiliza la reflexología podal como terapia complementaria para personas en tratamiento oncológico¹.

Aunque aún sea incipiente, podemos decir que en Ecuador existe cierto nivel de apertura para el uso de terapias alternativas y complementarias -el acuerdo ministerial como muestra de ello-. En este contexto y considerando las consecuencias de los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos en la calidad de vida de estas personas, podemos preguntarnos, ¿de qué manera la reflexología podal puede contribuir a mejorar su calidad de vida?

Para responder a esta interrogante se realizará una revisión digital de estudios de distintas revistas y librerías digitales relacionadas a la salud y a los cuidados oncológicos como, por ejemplo, *The U.S. National Library of Medicine* y *The Journal of Korean Academy Nursing*. Asimismo se recopilará y utilizará información de instituciones y profesionales relacionados con la temática; principalmente de Europa, Estados Unidos y Latinoamérica.

En función de la información recaba se iniciará con la identificación de entidades y profesionales que exponen la reflexología podal como un apoyo para disminuir los efectos secundarios de los tratamientos para el cáncer. El aspecto físico siendo un elemento importante para la calidad de vida, se proseguirá sintetizando los cambios que la reflexología podal puede aportar en estos síntomas

¹ Los estudios revisados se efectuaron principalmente con pacientes con cáncer de seno y se focalizan en los efectos que la reflexología puede tener sobre el dolor, la fatiga y las náuseas, así como sobre la ansiedad, el estrés y, de manera general, la calidad de vida.

físicos; sin olvidar, en un tercera parte, la importancia del aspecto psico-emocional, para lo cual se compendiará los efectos de la reflexología podal en el ánimo de los pacientes en tratamiento para el cáncer.

1. Entidades que plantean la reflexología podal como un complemento a los tratamientos oncológicos

Cuando se busca información sobre reflexología en Ecuador, muy poco se encuentra, menos aun cuando se busca relacionada a pacientes con cáncer. Sin embargo, al buscar en otros países constatamos que las entidades que mencionan a la reflexología podal² como complemento a los tratamientos para el cáncer, son varias y están relacionadas a la salud y al bienestar de la persona. A continuación se detalla esta información.

En algunos **países de Europa** podemos encontrar distintas entidades que mencionan o proponen utilizar la reflexología podal para pacientes en tratamiento para el cáncer. Tal es el caso de la organización benéfica de investigación *Cancer Research UK* del **Reino Unido** en cuya página web (2019) se explica en qué consiste la reflexología y por qué es una terapia complementaria popular entre los pacientes con cáncer.

Así mismo en Reino Unido, la Asociación de Reflexólogos brinda información sobre la manera en que la reflexología puede ayudar a pacientes en tratamiento para el cáncer, haciendo hincapié en que la reflexología no trata el cáncer pero sí brinda apoyo a estas personas para lidiar con los síntomas y tener más ánimo. Para esto, nos dice que es importante contar con el consentimiento del

² En adelante se utilizará la palabra *reflexología* para referirse a la *reflexología podal* a menos que se especifique de otra manera.

paciente, asegurarse que en ese momento no tenga alguna infección resistente y siempre adaptar la sesión al estado actual del paciente (dos sesiones nunca son iguales).

En **Francia**, la Fundación Roche de la empresa con el mismo nombre, líder en el sector de la salud, publicó un artículo en su página web *Voix des patients* (2014), con el testimonio de una reflexóloga que brinda su servicio durante las sesiones de quimioterapia en distintos hospitales y clínicas a pacientes con cáncer. Esta profesional señala que una sesión de reflexología provee bienestar además de disminuir de manera indirecta las náuseas. Otro ejemplo del uso de la reflexología en medio hospitalario es el caso del Instituto de Oncología *Lille Métropole*, también en Francia, donde cuentan con el servicio de una reflexóloga para los pacientes con cáncer.

Otro instituto de cancerología en Francia, *Institut de Cancérologie Paris Nord*, informa en su página web (s/año) que la “Reflexología podal y el cáncer van a la par: un gran número de personas con cáncer recurren a esta medicina suave cuando tienen sus tratamientos. En este marco, la reflexología regula la homeostasis del organismo.” (Traducción del autor³) En cuanto a la periodicidad de las sesiones de reflexología, precisa que “Los oncólogos aconsejan que se prevea una sesión de reflexología entre cada tratamiento.” y, de no ser posible, al menos cada dos o tres semanas.

Tomando en cuenta el interés en la reflexología que tiene los institutos oncológicos y los pacientes con cáncer, también se puede encontrar información sobre cursos de reflexología pensado en los cuidados de los pacientes oncoló-

³ Toda las traducciones del inglés al español y del francés al español son traducción del autor.

gicos. Es el caso del Centro de Formación de Profesionales de la Salud del Centro Hospitalario Universitario Clermont-Ferrand, en Francia, que ofrece un curso teórico y práctico para comprender y aplicar la reflexología podal en el marco de los cuidados de apoyo en oncología.

En Barcelona **-España-**, la Asociación de niños con cáncer conocida como AFANOC, ofrece apoyo emocional y un servicio interdisciplinar entre los cuales está la reflexología. Este servicio se brinda a niños con cáncer que se encuentran en distintos hospitales con quienes la Asociación tiene un convenio. Consideran que la reflexología ayuda a reequilibrar el cuerpo y reconducir las alteraciones fisiológicas que afectan el ámbito físico y emocional. Así, en un reportaje publicado en el 2021, la cirujana pediátrica y reflexóloga Bibiana Carrasco, que trabaja para la AFANOC, junto a una oncóloga pediátrica, señalan que la reflexología podal es una terapia complementaria a través de la cual se busca regular el funcionamiento de los órganos y los sistemas del cuerpo. De acuerdo a Carrasco, la reflexología se puede aplicar a toda persona, para toda enfermedad y cual sea el nivel de evolución de ésta. También señala que la aplican una vez a la semana a todos los niños de la Fundación siempre y cuando ellos quieran.

En España, la Fundación del Grupo IMO (Instituto Madrileño de Oncología) también estima que la reflexología podal mencionada como terapia de zonas reflejas (TRZ) mejora el bienestar de los pacientes oncológicos; así manifiesta un artículo publicado en 2013 en la plataforma digital *EFE:Salud*, especializada en contenidos de salud. Más aún, se lee que “Dolores de cabeza, sueño no reparador o dificultad para conciliar el sueño, linfedemas, piernas cansadas, estre-

ñimiento, dolor de espalda, náuseas, incontinencia urinaria o stress, son algunos de los síntomas más frecuentes contra los que la TZR puede ayudar como una herramienta eficaz.”.

Del otro lado del Atlántico, en **Estados Unidos** existen varios institutos nacionales de salud, entre los cuales podemos destacar el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa. Este Centro tiene a cargo la dirección y apoyo de investigaciones así como el suministro de información sobre las terapias alternativas y complementarias; lo que puede ser interpretado como el interés brindado por las autoridades y la amplitud que ha tomado este tipo de terapias en ese país. No obstante, aún más llamativo es que el Instituto Nacional del Cáncer cuenta con su propia Oficina de terapias alternativas y complementarias, donde clasifican el conjunto de estas terapias en ocho categorías y la reflexología consta como un método de manipulación corporal.

La universidad *Michigan State University*, no solo ha realizado investigaciones sobre los beneficios de la reflexología para pacientes con cáncer, sino que la ha incorporado en su programa de educación continua de la facultad de enfermería. Así, las futuras enfermeras pueden aprender sobre la aplicación de la reflexología como una de las técnicas para la gestión del dolor. Esta formación es dictada por una reflexóloga con más de 20 años de experiencia que trabajó en una investigación sobre el uso de la reflexología en mujeres con cáncer de seno bajo quimioterapia, brindando no solo el aspecto teórico, sino también el aspecto práctico de esta terapia.

El centro de investigación para el cáncer *The Ohio State University Comprehensive Cancer Center — James Cancer Hospital and Solove Research Institute*, es uno de los centros de investigación nacionales de Estados Unidos,

donde además de investigar y brindar tratamientos para el cáncer, se focalizan en el bienestar del paciente. En efecto, al reconocer que los tratamientos, como la radiación interna, pueden ser física y mentalmente estresantes para el paciente, incorporan terapias complementarias como la reflexología podal, que permiten reducir la ansiedad y el dolor, según lo indican en una publicación en su página web. En esta misma publicación del 2018, Lisa Blackburn, una enfermera de oncología clínica e investigadora de este Centro, señala que estas terapias son fáciles de implementar, tienen un efecto clínico positivo significativo y recalca que no tienen efectos secundarios. Si bien esto es el resultado de un estudio realizado a pacientes específicos - de radiación interna- que recibieron aromaterapia y reflexología, señala que otros pacientes podrían beneficiarse.

En un artículo actualizado en el 2017, otro instituto de investigación y tratamiento para el cáncer en Estados Unidos, *Dana-Farber Cancer Institute* de Boston, explica en su página web como la reflexología puede ayudar a pacientes con cáncer. Precisa que la reflexología podal es distinta al masaje de pie puesto que no se busca la relajación de músculos y tejidos del pie, sino la relajación de otras zonas del cuerpo gracias al sistema nervioso, al estimular ciertas zonas y puntos del pie. Una vez hecha esta distinción, especifica que otra ventaja que tiene la reflexología podal frente a un masaje corporal – que también se propone a pacientes con cáncer- es que no es necesario que se desvista, ni que cambie de posición durante su tratamiento; también es una solución para los pacientes que no se sienten muy cómodos con el contacto corporal y prefieren que sea mínimo.

En efecto, la reflexología podal requiere un contacto mínimo, aspecto que también es subrayado por la Fundación de Oncología de Arizona (Estados Unidos) que brinda información y servicios de apoyo a pacientes de oncología y sus familiares. En un artículo publicado en el 2020, en su página web, señala que la reflexología es uno de los tratamientos no invasivos más populares para aliviar el dolor y relajar al paciente con cáncer durante los tratamientos. Asimismo hace énfasis en que se lo puede utilizar como una terapia post-cáncer para restaurar los sentidos y liberar el cuerpo del estrés acumulado por los tratamientos del cáncer, sin tener que tomar más medicación. Esta Fundación también precisa que si bien es un método terapéutico seguro y puede ayudar a lidiar con los efectos secundarios de los tratamientos, no cura ni previene el cáncer y es necesario conversar con el médico tratante sobre su uso.

Breast Cancer Organization es una organización estadounidense especializada en el cáncer de seno, con más de 20 años de experiencia ayudando a pacientes, brindando información médica especializada, recomendaciones personalizadas, así como datos sobre las últimas investigaciones y otros factores de apoyo. Basándose en un estudio presentado en el *Oncology Nursing Forum* 2012, informa que en pacientes recibiendo terapia hormonal y/o quimioterapia para tratar el cáncer de seno metastásico, si bien no se reportó mejoras en cuanto a las náuseas y el dolor al utilizar la reflexología, las pacientes mejoraron su respiración⁴ lo que les permitió realizar con mayor facilidad ciertas actividades del día a día como vestirse, subir gradas o ir de compras. Además, señala que ninguna paciente tuvo efectos secundarios por utilizar la reflexología.

⁴ Uno de los efectos secundarios del cáncer de seno es la dificultad de respirar por su proximidad con los pulmones.

En **países latinoamericanos** no se encuentra tanta información, sin embargo, hay datos relevantes e interesantes que merecen ser mencionados. Tal es el caso de la Fundación *Donde Quiero Estar*, en **Argentina**, cuyo proyecto *Mundo Cáncer* está presente en más de 23 hospitales públicos y cuyo “principal objetivo es humanizar los tratamientos oncológicos y mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer y sus familias.” (s/año, s/pp). Es en este sentido que ofrece distintos servicios que acompañan los tratamientos oncológicos con el propósito de generar un clima de contención para el paciente. Por ejemplo, durante la sesión de quimioterapia, el paciente puede beneficiarse de talleres de pintura, de realidad virtual o de reflexología podal. En su página web indica que en pacientes oncológicos se utiliza la reflexología podal (2017) “como un complemento para ayudar a mejorar el bienestar y optimizar la salud en general, ayudando a recuperarse emocional y físicamente con el fin de mejorar la calidad de vida e intentar reducir los efectos secundarios de los tratamientos.”

El Centro de Oncología São Camilo, en São Paulo **Brasil**, es una red de servicios especializada en oncología con más de 50 años de experiencia, cuyos objetivos radican en concientizar, diagnosticar y tratar el cáncer de manera humanizada. En el 2020, publicaron en su página web un artículo informando que gracias al equipo multidisciplinario de oncología, brindan sesiones de reflexología a los pacientes que se someten a sus tratamientos en el hospital. La coordinadora del equipo considera que “la reflexología es un recurso terapéutico importante contra el estrés y la ansiedad y proporciona a los pacientes con cáncer una forma natural de aliviar muchos de los efectos secundarios de tratamientos como la quimioterapia, la radioterapia y la cirugía.”

Como se señaló anteriormente, en Ecuador la información acerca de la reflexología como terapia complementaria a los tratamientos oncológicos, es escasa. De hecho, a la fecha, ni la reflexología ni otras terapias complementarias aparecen como servicios de apoyo al paciente en las páginas web de los principales hospitales públicos o privados. No obstante, se menciona brevemente la reflexología como uno de los tratamientos no farmacológicos para el dolor en una guía práctica clínica del Ministerio de Salud Pública, *Tratamiento del dolor oncológico*, difundida en el 2017. En esta se lee que, aunque hacen falta más estudios, “Se ha demostrado que es útil en el manejo de dolor oncológico hasta en 34% con respecto a placebo.”.

Otra información relacionada que se encontró en el país, es un trabajo académico del 2014, de dos estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, en el que se estudió el “uso de terapias alternativas como apoyo al tratamiento de pacientes con cáncer de mama atendidas en el hospital oncológico Julio E. Paredes SOLCA Tungurahua”. En su resumen, indican que la reflexología es una de las terapias alternativas que se utiliza y que la mayoría de las pacientes no comentan a sus médicos sobre el uso de estas terapias alternativas.

Como se puede observar, las entidades que utilizan o dan a conocer la reflexología podal como una herramienta para acompañar los tratamientos oncológicos, son de diferentes índoles y todas concuerdan y enfatizan en que la reflexología es complementaria y no substituye a los tratamientos médicos ortodoxos. Podemos categorizar estas entidades en cinco grupos: instituciones públicas, empresas farmacológicas, institutos de diagnóstico y tratamiento, organizaciones de apoyo y centros de formación.

En cuanto a las instituciones públicas, si bien no promueven una terapia alternativa más que otra, las enlista para conocimiento de los pacientes y la población en general, incluyendo la reflexología podal; al igual que ciertas empresas farmacológicas como Roche o Pfizer. Otro grupo de entidades, son los institutos de diagnóstico y tratamiento como *Dana-Farber Cancer Institute* en Estados Unidos o el *Institut de cancérologie de Paris Nord*, en Francia, en los que la reflexología es un complemento durante los tratamientos que reciben los pacientes en el hospital. El medio hospitalario también es el espacio donde las organizaciones de apoyo como la *Fundación Donde Quiero estar*, en Argentina, o la *Asociación AFANOC*, en España, brindan el servicio de reflexología para humanizar los tratamientos y velar por el bienestar de la persona. Finalmente, el quinto grupo de entidades que contemplan la reflexología podal como una opción para mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer, son los centros de formación presentes en distintos países (Estados Unidos, Reino Unido, Francia, España), en los cuales se ofrece una formación en reflexología como terapia de cuidado y bienestar para pacientes con cáncer.

Ahora bien, veamos porque estas entidades perciben a la reflexología podal como una terapia provechosa para los pacientes de oncología; empecemos por indagar sobre lo que les provee esta terapia frente a los efectos físicos de los tratamientos: dolor, náuseas, vómito, trastornos del sueño, fatiga, entre otros.

2. Efectos de la reflexología sobre los síntomas físicos

El Programa de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud, en una versión revisada en el 2012 del Manual de usuario para evaluar la calidad de vida (WHOQOL), indica acerca de la calidad de vida: *“It is a broad ranging*

concept incorporating in a complex way the persons' physical health, psychological state, level of independence, social relationships, personal beliefs and their relationships to salient features of the environment."⁵ (pp.11). En este sentido, se puede comprender que el bienestar físico de la persona es uno de los elementos importantes para hablar de calidad de vida, puesto que en sí mismo significa salud física, además de mayor nivel de independencia y, por lo tanto, mayor facilidad para relacionarse con el entorno en el que se desenvuelve.

En el marco de los tratamientos oncológicos, al revisar la literatura para conocer y sintetizar los síntomas físicos sobre los cuales la reflexología podal puede influir, se puede encontrar análisis, meta-análisis, ensayos clínicos, ensayos controlados aleatorizados, etc, cada uno utilizando herramientas de medición y métodos de investigación que difieren entre ellos; y cada uno con sus falencias y fortalezas. Tomando en cuenta que el objetivo de este trabajo no es realizar una meta-análisis ni analizar los métodos de investigación y las herramientas de medición empleados, la información que se presenta en este trabajo se basa específicamente en los resultados y las conclusiones de la literatura revisada y obtenida en los espacios virtuales mencionados en la introducción.

De acuerdo a la página web de la Clínica de la Universidad de Medicina de Yale (Estados Unidos), *Yale Medicine*, uno de los efectos secundarios más frecuente de los tratamientos para el cáncer es **el dolor**. Así mismo, especifica que es común a todo tipo de cáncer y sus tratamientos -cual fuera-, e "interfiere drásticamente con la calidad de vida, haciendo difícil o imposible comer, dormir

⁵ Es un concepto de amplio rango que incorpora de manera compleja la salud física de la persona, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y sus relaciones con las características destacadas del entorno. (Traducción de autor)

y socializar.” (s/año, s/pp); por lo que no solo que recomienda la toma de medicamentos para el dolor, sino también la práctica de terapias consideradas complementarias.

En este sentido también es interesante conocer que otras entidades ya mencionadas, como la fundación del Instituto Madrileño de Oncología, el *Institut de Cancérologie Paris-Nord*, el *Cancer Research UK* y la *Arizona Oncology Foundation*, indican en sus páginas web que la reflexología podal, como terapia complementaria, puede ayudar a aliviar los dolores provocados por los tratamientos oncológicos.

El instituto *Cancer Research UK* señala: “*There is some evidence that reflexology can help you: (...), relieve pain, (...)*” (2019, s/pp) Así también lo recalca Bárbara López, diplomada universitaria en enfermería y especialista en reflexoterapia que colabora con el Instituto Madrileño de Oncología, cuando señala en una entrevista a *EFE:Salud*, que: “Diversos estudios han demostrado (...) que la TZR [reflexología] aporta grandes ventajas a los enfermos o personas que se han sometido a tratamientos oncológicos.”(2013, s/pp), dando como ejemplo los dolores y especificando que es una herramienta eficaz para dolores de cabeza y dolores de espalda, entre otros síntomas.

De igual manera, Carrasco colaboradora de la Asociación AFANOC en Barcelona, señala en una entrevista publicada en abril 2021 en el canal francés *L&A* de youtube, que la práctica de la reflexología podal permite, a través de la relajación, disminuir los efectos secundarios de los tratamientos para el cáncer entre los que se encuentran los dolores abdominales y otros dolores.

Esta información se suma a lo que la enfermera de oncología clínica, Lisa Blackburn señala en una entrevista en el canal de youtube, *The Ohio State University Comprehensive Cancer Center – James Cancer Hospital and Solove Research Institute*. En esta entrevista Blackburn responde acerca del uso de la reflexología en medio hospitalario para pacientes en tratamiento para el cáncer, dando a conocer que según un estudio en el que se utilizó la reflexología junto a la aromaterapia⁶: “Los pacientes requieren alrededor de un 40% menos medicación para el dolor durante el procedimiento, que aquellos que no recibieron estas terapias.” (2018, s/pp) De acuerdo a Blackburn esto se puede entender puesto que la reflexología entra en sinergia con los medicamentos lo que amplifica su efecto en el cuerpo.

Si bien la información proporcionada por profesionales de la salud y entidades con experticia en la materia son positivos sobre el uso de la reflexología para gestionar el dolor, los estudios revisados brindan ciertos matices en relación al efecto que puede tener la reflexología podal sobre los dolores post-tratamientos: el alivio del dolor fue inmediato después de la sesión de reflexología pero no se mantuvo en el tiempo según N. Stephenson (2003, pp.284); “la reflexología podal tuvo un gran efecto en la fatiga y el sueño, y menos en el dolor.”, según el meta-análisis de L. Jeongsoon & al. (2011, pp.821); si bien la reflexología podal permite aliviar los dolores, los resultados no son significativos para G. Wyatt (2012, pp.568).

Otros síntomas comunes en pacientes en tratamiento para el cáncer son **la náusea y el vómito**. Como lo señala *Yale Medicine* en su página web (s/año),

⁶ Se colocó un difusor de aroma en el cuarto del hospital, dando a escoger entre tres esencias: lavanda, limón y menta.

son un efecto de la radioterapia, la inmunoterapia y la quimioterapia dependiendo del tipo de medicamento y su dosis. Estos síntomas pueden empeorar la condición general de la persona puesto que pueden causar modificaciones en el peso, deshidratación o malnutrición. De acuerdo al testimonio de Carlie Gonzalez que se puede leer en la página web del Instituto para el Cáncer Dana-Farber en Boston, “*reflexology reduces the nausea she [Carlie Gonzalez] sometimes experiences.*” (2017, s/pp). De igual manera, para la Fundación *Arizona Oncology*, para el Centro de Oncología São Camilo en Brasil y para el *Institut de Cancérologie Paris Nord*, la reflexología es un método natural que puede ayudar a aliviar náuseas y vómito.

Según el estudio de Jin-Hyang Yang, *The effects of foot reflexology on nausea, vomiting and fatigue of breast cancer patients undergoing chemotherapy*, realizado en Korea en el 2005, existe una disminución estadística significativa en náuseas y vómito al utilizar la reflexología podal como terapia complementaria durante las quimioterapias. Es lo que se observa al utilizar esta terapia en mujeres con cáncer de seno tratadas con quimioterapia; a razón de cuatro sesiones de reflexología de 40 minutos cada una. Este mismo resultado lo confirma otro estudio publicado en el 2017, realizado en Turquía por A. Ozdelikara y M. Tan. En éste se aplicó la reflexología durante las perfusiones de quimioterapia y en sus conclusiones podemos leer: “Como resultado, se encontró que la reflexología tiene un efecto positivo para las náuseas, el vómito y las arcadas, y la fatiga de pacientes con cáncer de seno, recibiendo quimioterapia (...)” (pp. 247). Adicionalmente, Ozdelikara especifica que la reflexología es una terapia que puede ser utilizada de manera segura.

Como podemos ver en este último estudio, **la fatiga** es otro efecto secundario de los tratamientos del cáncer que se evalúa para determinar el efecto de la reflexología en pacientes oncológicos. De hecho, este tipo de fatiga tiene su peculiaridad puesto que de acuerdo a *Yale Medicine* (s/año) los pacientes señalan que es un tipo de fatiga más severo, caracterizado por un cansancio abrumador y una sensación de estar exhausto y débil; sensación que no mejora ni descansando ni durmiendo. Si bien se puede observar este efecto secundario posterior a distintos tratamientos para el cáncer, estaría principalmente relacionado a las quimioterapias, según *Yale Medicine*.

En Turquía, además de los hallazgos positivos de Ozdelikara y Tan sobre el uso de la reflexología para la fatiga, el estudio de Dikmen A. y Terzioglu F. (2018), quiso conocer su efecto sobre el dolor, la fatiga y la calidad de vida. En éste observaron que el grupo que recibió reflexología disminuyó significativamente la fatiga en mujeres recibiendo quimioterapia para cáncer ginecológico (relacionado a cualquier tejido del órgano reproductor femenino).

Estos resultados ratifican los hallazgos del estudio de Jin-Hyang Yang (2004) puesto que para este investigador: *“there was a statistically significant decrease in fatigue in the experimental group compared to the control group.”*. En este mismo sentido, de acuerdo a la información compilada en el meta-análisis, Jeongsoon & al. concluyen que “la reflexología podal es útil para intervenciones de enfermería para aliviar la fatiga y promover el sueño.” (2011, pp. 821)

Para llegar a esta conclusión Jeongsoon y sus colegas seleccionaron y analizaron 44 estudios de los cuales 15 incluían a la fatiga como parámetro de evaluación. En este punto es interesante señalar –porque da cuenta de que no existe un único protocolo a seguir- que si bien el resultado final del meta-análisis

indica la utilidad de la reflexología para la fatiga, los autores no pueden precisar la duración óptima de tratamiento ni de las sesiones de reflexología pero sí señalan que de acuerdo a estos 15 estudios, la duración del tratamiento oscila entre 1 a 3 semanas y que el tiempo de las sesiones varían entre 30 a 50 minutos. Esta variabilidad de tiempo también se observa al revisar la información de las instituciones presentadas en el primer acápite. Por ejemplo para *São Camilo Oncologia en Brasil*, una sesión de reflexología dura en promedio 25 minutos, mientras que para el *Institut de Cancérologie Lille Métropole* puede durar hasta una hora.

El Instituto Nacional de Cáncer de los Estados Unidos indica en su página web que hasta un 50% de las personas en tratamiento para el cáncer experimenta **trastornos del sueño** (2021, s/pp). También explica que estos trastornos pueden ser un efecto secundario de los tratamientos o de los medicamentos que acompañan el tratamiento, o por el hecho de tener que quedarse en el hospital y, de manera general, por el estrés que puede generar todo este proceso.

El sueño siendo un parámetro importante para el bienestar y la calidad de vida de las personas, también es uno de los elementos evaluados en el meta-análisis de Jeongsoon & al. Para este análisis compilaron y revisaron 18 estudios para concluir que, exceptuando dos estudios en el que la reflexología tuvo poco efecto, la reflexología podal es una buena aliada para promover el sueño (2011, p.830).

En Estados Unidos, tanto para la Fundación de Oncología de Arizona como para el Instituto para el Cáncer Dana-Farber, la reflexología podal puede ser una aliada para los trastornos del sueño. Así, de acuerdo a *Arizona Oncology Foundation* la reflexología es una terapia natural que puede ayudar a mejorar los

problemas para dormir, según su página web (2020, s/pp); y según Theresa Ochenkoski, reflexóloga en Dana-Farber: “Si un paciente se siente más relajado el día del tratamiento con reflexología, pueden dormir mejor esa noche y tiene más energía al día siguiente.” (2017, s/pp)

Este mismo aspecto es retomado por la terapeuta que colabora en la Fundación del Instituto Madrileño de Oncología, quien considera que la reflexología podal es una herramienta eficaz para los pacientes que no logran tener un sueño reparador o tienen dificultad para conciliar el sueño; así se puede leer en la plataforma digital española especializada en contenidos de salud, *EFE: Salud*. (2013, s/pp)

La reflexología podal también tendría un efecto positivo sobre otros síntomas físicos como los trastornos digestivos, los linfedemas, las neuropatías periféricas, la incontinencia, entre otros; síntomas señalados por algunas de las entidades ya mencionadas. No obstante, el dolor, las náuseas, el vómito, la fatiga y los trastornos del sueño, son parte de los efectos secundarios físicos más comunes de los tratamientos para el cáncer y es probablemente también por este motivo que los estudios que buscan conocer los efectos de la reflexología podal en estos casos, se focalizan –no únicamente pero sí principalmente- en estos síntomas como parámetros de evaluación.

De manera general, podemos decir que tanto los estudios revisados como los centros de apoyo para el cáncer y los institutos de diagnóstico y tratamiento señalados, refieren un efecto positivo del uso de la reflexología podal para estos síntomas físicos: náuseas, vómito, fatiga y trastornos del sueño. En cuanto al dolor, podemos decir que hay un consenso en el hecho de que esta terapia no

tiene efectos adversos, no obstante su eficacia no es tan clara. Si bien las entidades mencionadas en este acápite son manifiestamente positivas sobre su efecto, los resultados de los estudios permiten tener una mirada un poco más matizada.

3. Efectos de la reflexología sobre los síntomas psico-emocionales

Después de haber visto el efecto de la reflexología podal en los principales síntomas físicos que suelen reportar los pacientes en tratamiento para el cáncer, es importante revisar la literatura sobre su efecto en el aspecto psico-emocional. Es decir, sobre la dimensión más subjetiva de la calidad de vida; cómo se siente la persona. En efecto, como lo indica el Instituto Nacional de Cáncer de los Estados Unidos en su página web:

Del mismo modo como el cáncer afecta su salud física, también puede ocasionar una amplia variedad de sentimientos que usted no acostumbra enfrentar. Asimismo, puede hacer que los sentimientos que se presentan parezcan más intensos. Estos sentimientos pueden cambiar a diario, cada hora o incluso cada minuto.

(2018, s/pp)

A partir del momento en que una persona recibe la noticia de que el tumor que tiene es un tumor maligno, en ese momento – si no es antes-, sus pensamientos y emociones se ven afectados. Como lo indican varias entidades, la persona puede empezar a sentir un amplio rango de sentimientos: preocupación, miedo, enojo, tristeza, ansiedad, soledad, culpabilidad, entre otros; y buscar las herramientas para lidiar con esta dimensión sutil de la persona es sin lugar a duda imprescindible para su bienestar psico-emocional y, por lo tanto, para su

calidad de vida. Veamos a continuación que puede ofrecer la reflexología podal en la esfera psico-emocional.

Together Against Cancer es una fundación de beneficencia inglesa cuya misión: *“Is ultimately to equip as many people as possible with the power to take control of their own health.”* (s/año, s/pp); y para ello, dentro de sus servicios, ofrece asistencia a los pacientes con cáncer y enfermedades similares, brindándoles información y proponiendo terapias complementarias para aliviar sus malestares. La reflexología es una de ellas.

Según señala esta Fundación en su página web, la reflexología es una terapia no invasiva que no requiere mayor esfuerzo por parte del paciente, que no sea recostarse. Entre los beneficios que se menciona, está la reducción del estrés y la ansiedad relajando las tensiones y aumentando el nivel de energía; por lo que considera que: *“Overall, reflexology is thought to be very helpful for anybody on a cancer journey. It can help to improve a person’s quality of life, whilst creating and sustaining an overall sense of wellbeing, which is pivotal for anybody on a healing journey.”* (s/año, s/pp).

Esta sensación de bienestar general que facilita la sanación de la persona, también es un aspecto reiterado por la organización *Cancer Research UK*. En un artículo sobre la reflexología publicado en su página web, da a conocer que las personas con cáncer utilizan esta terapia porque existe cierta evidencia que ayuda a relajar y hacer frente al estrés y a la ansiedad, entre otros beneficios. (2019, s/pp) Al respecto de la ansiedad, también señala que si bien la mayoría de pacientes no se sienten ansiosos todo el tiempo, pueden tener episodios de ansiedad cuando piensan en ir o tienen que ir al hospital para un chequeo, o justo antes o después de un tratamiento. Para ello, propone algunas opciones

que permiten lidiar con la ansiedad, como por ejemplo, realizar una sesión semanal de reflexología.

En distintas regiones de Francia (*Alpes-Maritime, Loire-Atlantique, Finistère, Charente, Morbihan, entre otras*), la asociación *Ligue contre le cancer* propone el servicio gratuito de reflexología podal como una *médecine douce* que permite relajarse. En este sentido, señala que actúa sobre el sistema nervioso autónomo, relajando las tensiones del cuerpo y ofreciendo una sensación de bienestar, lo que disminuye el estrés provocado por el cáncer y lo que conlleva sus tratamientos. (s/año, s/pp).

Estos beneficios podrían explicar la gran acogida que la reflexología ha tenido en el Hospital Lyon Sud en Francia. Según se puede observar en un reportaje publicado en septiembre 2020 en su canal de youtube, el *Hospices civils de Lyon* financia las sesiones de reflexología podal para pacientes con cáncer desde el 2016 y no logra cubrir toda la demanda. En este reportaje se da a conocer que este hospital además de brindar los tratamientos para el cáncer, ofrece el servicio de reflexología podal como parte de los cuidados de apoyo al paciente, inclusive, desde la etapa de diagnóstico. Mientras la reflexóloga Charlotte Rentler presenta algunos de los efectos de la reflexología como la estimulación de la circulación sanguínea y del sistema nervioso, la paciente entrevistada señala que gracias a esta terapia se siente cuidada, más relajada, con más energía y con más ánimo.

En otra ciudad de Francia, el servicio de oncología del Centro Hospitalario Universitario de Grenoble también brinda el servicio de reflexología como cuidado de apoyo al paciente con cáncer. Esto es posible gracias al financiamiento de la Asociación AGARO cuyo propósito es ayudar a los pacientes proponiendo

información y terapias no medicamentosas como la reflexología, además de realizar investigaciones clínicas en oncología. La reflexóloga Céline Mirguet, formada en el método Ingham, brinda sus servicios en este Centro Hospitalario y señala que el rol de la reflexología en estos casos es ofrecer una mejora en la calidad de vida de estas personas a través de la disminución del estrés y un aumento del ánimo. Asimismo indica la importancia del tacto y la escucha, como dos elementos importantes para el bienestar del paciente.

En la entrevista a EFE:Salud (2013), López señala que el objetivo de la reflexología es “recuperar la salud, la armonía y el bienestar biopsicofísico de la persona” y destaca la capacidad que ésta tiene para estimular la energía vital, lo que permite comprender el efecto positivo que tiene sobre la fatiga. De hecho, además de brindar vitalidad, genera un estado de relajación profunda, disminuye el estrés, la ansiedad y aumenta la sensación de bienestar. Esta relajación y sensación de bienestar son el primer paso para que el cuerpo pueda empezar a sanar (Entrevista a Carrasco, 2021).

En efecto, la relajación es importante para la sanación. Las personas tienen tendencia a vivir en un estado de alerta casi permanente; en un estado en el que el sistema nervioso simpático está más activo que el parasimpático. Esto significa que la persona está lista para responder a posibles ataques externos (físicos o mentales), así no sucedan, simplemente porque los imagina como una posibilidad. Sin embargo, el momento en que la persona puede sanar es cuando el sistema nervioso parasimpático está más activo; en otras palabras, cuando estamos relajados. (Roberts, s/año); de ahí la importancia y el interés de fomentar este estado de calma en las personas en tratamiento para el cáncer. “El

tiempo se para durante una sesión de reflexología” por lo que brinda al cuerpo y a la mente el tiempo necesario para ralentizar, relajarse y sanar. (Roberts, s/año)

En el 2016, la facultad de enfermería de la Universidad de Arizona, publicó en su canal de youtube, una entrevista realizada a una reflexóloga certificada en Estados Unidos, sobre el uso de la reflexología para pacientes con cáncer. Así, Deb Kortyna después de explicar el origen y en que consiste esta terapia, señala que la sesión puede durar desde 45 minutos hasta una hora; se la puede combinar con otras reflexoterapias como la auricular o la palmar; y recomienda que se realice especialmente entre las sesiones de tratamiento. Para Kortyna la reflexología relaja el cuerpo, crea una sensación de bienestar y ayuda a reducir la ansiedad y el estrés que puede generar la visita al hospital.

En el Centro de Oncología São Camilo, los pacientes cuentan con un equipo multidisciplinar para poder hacer frente al cáncer. Efectivamente, “Como una forma de aliviar la tensión y ayudar en el tratamiento del cáncer, *IBCC Oncology* comenzó a ofrecer sesiones de reflexología para pacientes sometidos a tratamiento en el Hospital.” (*São Camilo Oncology*, s/año) La coordinadora del equipo multidisciplinar, Lais Fonseca, señala que además de aliviar ciertos síntomas del cáncer y sus tratamientos, la reflexología es un recurso terapéutico importante contra el estrés y la ansiedad, lo que sin duda contribuye al proceso de sanación y la calidad de vida. (s/año, s/pp)

“Mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer” es el principal objetivo del proyecto Mundo Cáncer de la Fundación Donde Quiero Estar, y para ello, utilizan la reflexología. Según lo indican en su página web (s/año), permite “estimular y movilizar al organismo para que este realice su propio proceso de

regulación en lo físico, mental y emocional.” y consideran que es una “herramienta efectiva para reducir el estrés, inducir a una relajación y obtener mayor bienestar”.

En relación a la ansiedad, Rosanna Quattrin y un equipo de la Universidad de Udine en Italia realizaron un estudio publicado en el 2006 y titulado: *Use of reflexology foot massage to reduce anxiety in hospitalized cancer patients in chemotherapy treatment: methodology and outcomes*. En este estudio los investigadores conformaron dos grupos, cada uno con 15 personas recibiendo tratamiento para el cáncer: un grupo de control y otro grupo de intervención (recibe reflexoterapia). Después de recolectar tres tomas de información (antes de la intervención, justo después y 24 horas después) con una misma escala de medición para los 30 participantes, observaron una disminución de la ansiedad de casi 8 puntos para el grupo que recibió la reflexología, mientras que el grupo de control disminuyó de casi 1 punto. En este sentido, el equipo de investigación concluyó que la reflexología puede ser considerada como un tratamiento de apoyo para lidiar con la ansiedad relacionada al cáncer, especificando que debe ser aplicada por una persona formada.

Otro estudio más reciente, titulado *The effect of reflexology on quality of life in Iranian patients with breast cancer*, realizado en Irán en el 2012 y publicado en el 2016, evaluó el efecto de la reflexología en la calidad de vida con una escala preestablecida. En este estudio se compararon tres grupos: uno recibió reflexología, otro un placebo, y el tercero no recibió intervención adicional al tratamiento para el cáncer. Después de especificar que no hubo diferencias significativas en cuanto a las características demográficas o a la calidad de vida, entre los grupos, señalan: “El puntaje total de la calidad de vida fue más alto en el

grupo de intervención [reflexología] en comparación con el grupo placebo, antes y dos semanas después de la intervención (...). Se notó una mejoría considerable en los distintos aspectos de la calidad de vida en el grupo intervenido comparado con los dos otros grupos: placebo y de control.”. (Pedramrazi, 2016)

Tomando en cuenta estos resultados, Pedramrazi, de la Universidad de Ciencias Médicas de Teherán, considera que la reflexología es un método efectivo para mejorar la calidad de vida de pacientes con cáncer de seno por lo que estima que se la puede recomendar en estos casos siempre y cuando sea supervisado por profesionales del sistema de salud.

En Israel, Dorit Gamus y un equipo del Centro Médico Sheba y de la Universidad de Tel-Aviv, quisieron evaluar los efectos de la reflexología en la calidad de vida, la fatiga y los problemas de sueño de pacientes con cáncer de seno recibiendo radioterapia. En cuanto a la calidad de vida, utilizaron una escala multidimensional de la calidad de vida con 33 aspectos incluyendo la sensación de felicidad, el nivel de ansiedad, que tan afectadas están sus relaciones sociales debido a la enfermedad, entre otros.

Esta herramienta de medición fue utilizada en tres ocasiones: antes de empezar la radioterapia y la reflexología (inicio del estudio), cinco semanas después (al finalizar la radioterapia) y 10 semanas después del inicio del estudio. Así, 34 mujeres que conformaron el grupo de intervención recibieron una sesión de 45 minutos de reflexología semanal por 10 semanas; mientras que el grupo de control de 20 personas respondió al mismo cuestionario sin haber recibido la terapia de reflexología. Al finalizar el estudio, el equipo de investigación detectó que: “Aunque la calidad de vida en el grupo de control se deterioró después de

5 y 10 semanas de radioterapia (...), se conservó en el grupo que recibió la reflexología". (Gamus, 2017)

De manera general, las distintas entidades mencionadas resaltan la capacidad de la reflexología para aumentar el ánimo, el bienestar y la relajación, a la vez que se logra disminuir la ansiedad y el estrés. También se ha visto que los principales síntomas psico-emocionales estudiados y sobre los cuales los pacientes se pronuncian son el estrés y la ansiedad, cuyo nivel de intensidad depende del tipo de cáncer, de su estado de evolución y de la percepción de la persona. En algunos estudios si bien no analizan específicamente el estrés o la ansiedad, analizan el efecto de la reflexología podal directamente sobre la calidad de vida utilizando escalas predeterminadas que recogen cierto número de parámetros relacionados a pacientes con cáncer, como *The Quality of Life-Cancer Scale*. Los hallazgos son prometedores puesto que las personas que se beneficiaron de la terapia reportaron resultados positivos en relación a los grupos de control.

El estrés y la ansiedad son provocados por tener que visitar periódicamente el hospital o el centro de salud para realizar los tratamientos y los exámenes de seguimiento. En efecto, una acción que parece sencilla se puede transformar para algunas personas en un mar de preguntas: ¿cómo voy a afrontar el costo?, ¿quién podrá acompañarme?, ¿cuáles serán los resultados de laboratorio?, ¿funcionarán los tratamientos?, ¿serán los más adecuados?, ¿qué pasará con mis hijos si me muero? ... El estrés y la ansiedad se alimentan solo de pensar: ¿cómo me van a ver las personas ahora?, ¿cómo me va a ver mi pareja?, ¿soy una carga para mi entorno?, ¿será que puedo comer este alimento?, ¿cuándo se va a acabar todo esto?...

Las preguntas que mantienen este estrés y ansiedad son múltiples, abarcan distintos aspectos de la vida, desde lo más íntimo y profundo hasta lo más mundano, y pueden ser interminables si la persona no logra encontrar un método y un espacio para relajarse y parar o disminuir la divagación mental. Este último punto está correlacionado con la felicidad, el bienestar y la calidad de vida de la persona. Así lo expone Nazareth Castellanos, neuro-científica española, en su canal de youtube, cuando da a conocer que la neurociencia ha demostrado que las personas tienen la capacidad de entrar automáticamente en un estado de divagación mental en el que los pensamientos no paran y generan malestar e infelicidad; y al contrario, “un cerebro en silencio esta correlacionado con una mayor calidad de vida, una mayor escala de felicidad subjetiva, es decir, “me siento bien” (2020).

Para que esto sea posible, Castellanos indica que un mecanismo es regular la atención y como lo menciona Renata Mayumi Honda del Centro de Oncología São Camilo, las sesiones de reflexología “permiten al paciente distraerse, relajarse y no focalizarse en lo incomodo del tratamiento”. En otras palabras, se puede centrar la atención del paciente en el tacto, distrayéndolo así de sus pensamientos y generando una sensación de relajación y bienestar como lo indican tanto los estudios como las entidades consultadas.

Conclusiones

Aunque no haya sido el objeto de este trabajo, puede ser necesario reiterar que la reflexología podal no cura el cáncer y no debe sustituir los tratamientos oncológicos. La reflexología podal es una terapia no invasiva, basada en el contacto con los pies del paciente -por lo que no requiere ningún esfuerzo por su

parte-, sin efectos adversos y, sobre todo, es una terapia complementaria. En otras palabras se suma a los tratamientos que el paciente ya está recibiendo.

De acuerdo a la información recaba sabemos que se puede encontrar entidades que dan a conocer e inclusive algunas que proponen el servicio de reflexología podal como un complemento a los tratamientos para el cáncer. Esto se puede observar en distintos países del mundo, donde se ha podido identificar instituciones de diferente índole relacionadas a la temática: instituciones públicas, empresas farmacológicas, institutos de diagnóstico y tratamiento, además de organizaciones de apoyo y centros de formación. Esto significa que a nivel internacional, la reflexología ha sido considerablemente acogida como un servicio de cuidado y apoyo al paciente. De hecho, en el Estado de Arizona en Estados Unidos y en el Reino Unido, la reflexología es una de las terapias complementarias más populares utilizada por pacientes con cáncer; situación que aún no se observa en instituciones nacionales en Ecuador ni en relación a la reflexología podal ni en relación a otras terapias complementarias.

En relación a los efectos secundarios de los tratamientos para el cáncer, hay evidencia de que algunos de los síntomas físicos como la fatiga, los trastornos del sueño o las náuseas y el vómito pueden mejorar con el uso de la reflexología podal. Si bien esto no significa que los síntomas sean eliminados al cien por ciento, significa que la intensidad de éstos es menor, lo que contribuye al bienestar de la persona. El efecto de la reflexología sobre el dolor, sin embargo, no es tan claro puesto que los resultados observados no son homogéneos; por lo que se requieren más estudios.

En cuanto al aspecto psico-emocional, al ánimo de la persona con cáncer, tanto los estudios revisados como la información proporcionada en las páginas

web de las distintas instituciones dan cuenta de los efectos positivos de la reflexología. Los niveles de estrés y de ansiedad disminuyen dando lugar a una sensación de bienestar y un estado de relajación; estado indispensable para el proceso de sanación. Otro aspecto que resaltan es la vitalidad que puede proporcionar esta terapia teniendo así un impacto positivo en el ánimo de la persona.

A la luz de esta información y respondiendo a la interrogante inicial, la reflexología podal, como terapia complementaria, puede contribuir a mejorar la calidad de vida de los pacientes en tratamiento para el cáncer. Esto lo podemos concluir no solo por los estudios que utilizaron escalas específicas de calidad de vida, sino también por los efectos que esta terapia tiene sobre algunos de los efectos secundarios tanto físicos como psico-emocionales. Como señalan algunos pacientes, la reflexología hace que se sientan cuidados, acompañados en su proceso de sanación; y para otros, es una manera de humanizar los tratamientos que reciben para el cáncer.

Finalmente, es importante señalar que la palabra cáncer aún puede sonar a sentencia de muerte sin fecha establecida, y aunque pueda sonar más cerca, cualquier acción del día a día que se realice, podría ser la última con o sin enfermedad. Siendo pragmáticos, todos tenemos esta misma sentencia desde que nacemos con la diferencia de que no tenemos que pasar necesariamente por una conjunción de dolores, problemas digestivos, trastornos del sueño, fatiga, debilidad, náuseas, malestar, ansiedad, etc. Es decir que la diferencia no está en el tiempo indeterminado sino en la calidad de vida. Cabe entonces preguntarse qué está en mis manos y puedo hacer para llegar a mi sentencia o a mi transformación -desde una perspectiva oriental-, de forma apacible.

Referencias Bibliográficas

- Agencia de Aseguramiento de la Calidad de los Servicios de Salud y Medicina Prepagada – ACCESS (2021) *Terapias Alternativas*. Recuperado el 30 de junio de 2021 desde <http://www.calidadsalud.gob.ec/aces-app-servicio-ciudadano/public/titulo/registroTerapiaAlternativa.jsf>
- Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (2021) *Ecuador Fact Sheet*. Recuperado el 8 de noviembre de 2021 desde: <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/218-ecuador-fact-sheets.pdf>
- Ardila, R. (2003) *Calidad de vida: una definición integradora*. Revista Latinoamericana de Psicología, 35(2), pp. 161-164. Recuperado el 30 de junio de 2021 desde <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80535203>
- Arizona Oncology Foundation (2020) *How reflexology helps cancer patients?* Recuperado el 30 de agosto 2021 desde: <https://www.arizonaoncologyfoundation.org/how-reflexology-helps-cancer-patients/>
- Blakburn L., et al. (2021) *Effect of Foot Reflexology and Aromatherapy on Anxiety and Pain During Brachytherapy for Cervical Cancer*. DOI: [10.1188/21.ONF.265-276](https://doi.org/10.1188/21.ONF.265-276)
- Breast Cancer Organization (2012) *Reflexology Helps Ease Chemo, Hormonal Therapy Side Effects*. Recuperado el 30 de agosto 2021 desde: <https://www.breastcancer.org/research-news/20121126-2>
- Byers, D. C. (2012) *Mejora tu salud con la reflexología de los pies: método original Ingham*, Editorial Océano: Barcelona.
- Calma mental: Silencio neuronal. Neurociencia de la meditación*. Nazareth Castellanos, (2020) Nazareth Castellanos: material audiovisual.
- Cancer Research UK (2019) *Managing fear, anxiety and panic*. Recuperado el 04 de octubre de 2021 desde: https://about-cancer.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/cancer-and-your-emotions/fear-anxiety-panic/managing-fear-anxiety-panic?_gl=1*1k2pg4u*_ga*_MTg5NjQ3Nzc3MS4xNjI4NzY2MDUx*_ga_58736Z2GNN*MTYzMzQ1MzY2MzQ1NDMwMi44&_ga=2.225330906.1344437942.1633453363-1896477771.1628736051
- Cancer Research UK (2019) *Reflexology*. Recuperado el 30 de Agosto de 2021 desde: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/complementary-alternative-therapies/individual-therapies/reflexology>
- Centre de Formation des Professionnels de Santé du CHU Clermont-Ferrand (2021) *Formation Réflexologie plantaire : soins de support en oncologie*. Recuperado el 31 de agosto de 2021 desde: <https://cfps.chu-clermontferrand.fr/formation/2021/reflexologie-plantaire-soins-de-support-en-oncolog>
- Dalton, J., Engelke, M., Keefe, F. J., Stephenson, N. L. N. y Swanson, M. (2007) *Partner-Delivered Reflexology: Effects on Cancer Pain and Anxiety*. Oncology Nursing Forum, 34(1), 127-132. DOI: [10.1188/07.ONF.127-132](https://doi.org/10.1188/07.ONF.127-132)

- Dana-Farber Cancer Institute (2017) *How Can Reflexology Help Cancer Patients?*. Recuperado el 29 de agosto de 2021 desde: <https://blog.dana-farber.org/insight/2016/07/how-can-reflexology-help-cancer-patients/>
- Departamento de Investigación de la Universidad del Estado de Michigan (s/año) *Reflexology Shows Promise for Treating Breast Cancer Symptoms*. Recuperado el 30 de junio de 2021 desde <https://research.msu.edu/reflexology-shows-promise-for-treating-cancer-symptoms/>
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, (2005). *Thinking About Complementary & Alternative Medicine: a guide for people with cancer*. Patient and family education. National Institut of Health: Estados Unidos.
- Dikmen A. y Terzioglu F. (2018) *Effects of Reflexology and Progressive Muscle Relaxation on Pain, Fatigue, and Quality of Life during Chemotherapy in Gynecologic Cancer Patients*. Recuperado el 04 de octubre de 2021 desde: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1524904217306112#>
- Fondation Roche (2014) *La réflexologie au service du cancer*. Recuperado el 30 de agosto de 2021 desde: <https://www.voixdespatients.fr/reflexologie-au-service-du-cancer.html>
- Fundación donde quiero estar (2017) *Servicios a pacientes*. Recuperado el 30 de agosto de 2021 desde: <https://www.dondequieroestar.org/servicios-pacientes>
- Fundación "Donde Quiero Estar", (2020) Donde Quiero estar: material audiovisual.
- Institut de Cancérologie Paris Nord (s/f) *La réflexologie plantaire comme soin de support*. Recuperado el 30 de agosto 2021 desde: <https://www.el-san.care/fr/institut-cancerologie-paris-nord/la-reflexologie-plantaire-comme-soin-de-support>
- Instituto Nacional del Cáncer [de Estados Unidos] (s/año). Disponible en: <https://www.cancer.gov>
- Integrative Treatments Ease Side Effects for Cancer Patients*, (2020) The Ohio State University Comprehensive Cancer Center – James Cancer Hospital and Solove Research Institute: material audiovisual.
- Jeongsoon L., Misook H., Younghae C., Jinsun K., y Jungsook C. (2011) *Effects of Foot Reflexology on Fatigue, Sleep and Pain: A Systematic Review and Meta-analysis*. J Korean Acad Nurs Vol.41, nº6, pp.821-833. DOI: <https://doi.org/10.4040/jkan.2011.41.6.821>
- Jin-Hyang Yang (2005) *The Effects of Foot Reflexology on Nausea, Vomiting and Fatigue of Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy*. DOI: [10.4040/jkan.2005.35.1.177](https://doi.org/10.4040/jkan.2005.35.1.177)
- Kurt S. y Can G. (2017) *Reflexology in the management of chemotherapy induced peripheral neuropathy: A pilot randomize controlled trial*. DOI:[10.1016/j.ejon.2017.11.001](https://doi.org/10.1016/j.ejon.2017.11.001).

- Les Tutos de l'Institut de Cancérologie Lille Métropole" / Tuto N°5 : "Réflexologie plantaire", (2020) Pôle Lille Métropole. Ramsay santé - Pôle Lille Métropole: material audiovisual.*
- Ligue contre le cancer – Alpes Maritime (s/año) *Réflexologie plantaire*. Recuperado el 04 de octubre de 2021 desde: https://www.ligue-cancer.net/arti-cle/33252_reflexologie-plantaire
- Ligue contre le cancer – Loire Atlantique (s/año) *RÉFLEXOLOGIE (massage détente des pieds)*. Recuperado el 04 de octubre de 2021 desde: <https://www.liguecancer44.fr/accompagner-pour-aider/reflexologie-plantaire/>
- Michigan State University (s/f) *Introduction to Reflexology Online Module*. Recuperado el 30 de agosto de 2021 desde: <https://msustatewide.msu.edu/Programs/Details/2095>
- Ministerio de Salud Pública [de Ecuador] (2017) *Tratamiento del dolor oncológico en adultos*.
- Ministerio de Salud Pública [de Ecuador] (2016) *Acuerda Expedir la "NORMATIVA PARA EL EJERCICIO DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS"*. Acuerdo n°00000037.
- National Center for Complementary and Integrative Health [de Estados Unidos] (2020) *Reflexology*. Recuperado el 12 de Julio de 2021 desde <https://www.nccih.nih.gov/health/reflexology>
- Nens amb cancer (s/f) *Presencia als Hospitals*. Recuperado el 30 de agosto de 2021 desde: <https://afanoc.org/que-fem/presencia-als-hospitals/>
- Oficina de Medicina Alternativa y Complementaria para el Cáncer de Estados Unidos (2012) *Categories of CAM Therapies*. Recuperado el 31 de agosto de 2021 desde https://cam.cancer.gov/health_information/categories_of_cam_therapies.htm
- Organización Mundial de la Salud (2021) *Cáncer*. Recuperado el 30 de junio de 2021 desde <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
- Ozdelikara A. y Tan M. (2017) *The Effect of Reflexology on Chemotherapy-induced Nausea, Vomiting, and Fatigue in Breast Cancer Patients*. DOI: [10.4103/apjon.apjon.15.17](https://doi.org/10.4103/apjon.apjon.15.17)
- Pedramrazi S. (2016) *The effect of reflexology on quality of life in Iranian patients with breast cancer*. Recuperado el 04 de octubre de 2021 desde: https://ascopubs.org/doi/abs/10.1200/jco.2016.34.26_suppl.90
- Réflexologie et cancer: afanoc*, (2021) L&A, Centre de formation continue : material audiovisual.
- Réflexologie Isère – Céline Mirguet (s/año) *La Réflexologie et le cancer*. Recuperado el 04 de octubre de 2021 desde: <https://www.reflexologie-isere.fr/2019/02/05/la-reflexologie-et-le-cancer-therapie-complementaire-et-soin-de-support/>

- Reflexology During Cancer Treatment*, (2016) University of Arizona College of Nursing: material audiovisual.
- Reflexology, supporting people living with cancer*, (2020) Association of Reflexologists: material audiovisual.
- Roberts K. (s/año) *Reflexology and Cancer*. Recuperado el 04 de octubre de 2021 desde: <https://thechi.ca/reflexology-and-cancer/>
- Quattrin R., Zanini A., Buchini S., Turello D., Annunziata M.A., Vidotti C., Colombatti A., Brusaferrero S. (2006) *Use of reflexology foot massage to reduce anxiety in hospitalized cancer patients in chemotherapy treatment: methodology and outcomes*. Recuperado el 04 de octubre de 2021 desde: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2934.2006.00557.x>
- São Camilo Oncologia (s/f) *Reflexologia pode aliviar efeitos colaterais de tratamentos*. Sao Paulo, Brasil. Recuperado del 31 de agosto 2021 desde: <https://ibcc.org.br/reflexologia-pode-aliviar-efeitos-colaterais-de-tratamentos/>
- Séances de réflexologie plantaire pour les patients touchés par un cancer*, (2020) HCL - Hospices Civils de Lyon. Le mag: material audiovisual.
- Silva P. y Tránsito D. (2014) “USO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS COMO APOYO AL TRATAMIENTO DE PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA ATENDIDAS EN EL HOSPITAL ONCOLÓGICO JULIO E. PAREDES SOLCA TUNGURAHUA”. Universidad Técnica de Ambato. Recuperado el 31 de agosto 2021 desde: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/8383>
- Sociedad Americana para el Cáncer de Estados Unidos (2015) *What Are Complementary and Alternative Methods?* Recuperado el 30 de junio de 2021 desde <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/complementary-and-alternative-medicine/complementary-and-alternative-methods-and-cancer/what-are-cam.html>
- Stephenson N., Dalton J.A., Carlson J. (2003) *The Effect of Foot Reflexology on Pain in Patients with Metastatic Cancer*. Applied Nursing Research, Vol.16, nº4, pp. 284-286.
- The Ohio State University Comprehensive Cancer Center – James Cancer Hospital and Solove Research Institute (2018) *Aromatherapy and Reflexology Ease Side Effects for Cancer Patients*. Recuperado el 29 de agosto de 2021 desde: https://cancer.osu.edu/news/aromatherapy-and-reflexology-ease-side-effects-for-cancer-patients?utm_source=media&utm_medium=video&utm_campaign=reflexology
- Together Against Cancer (s/año) *Reflexology for Cancer Patients*. Recuperado el 04 de octubre de 2021 desde: <https://www.togetheragaincancer.org.uk/reflexology-for-cancer-patients/>
- Tovar J. (2013) *Reflexoterapia, actuar en los pies para ayudar a los pacientes con cáncer*. EFE:Salud. Recuperado el 30 de Agosto de 2021 desde:

<https://www.efesalud.com/reflexoterapia-actuar-en-lo-pies-para-ayudar-a-los-pacientes-con-cancer/>

World Health Organization (2012) *WHOQOL User Manual*. Department of Mental Health. Geneva.

Wyatt G., Sikorskii A., Hossein Rahbar M., Victorson D., You M., (2012) *Health-Related Quality-of-Life Outcomes: A Reflexology Trial With Patients With Advanced-Stage Breast Cancer*. DOI: [10.1188/12.ONF.568-577](https://doi.org/10.1188/12.ONF.568-577)

Yale Medicine (s/f) *What are the most common side effects of cancer treatments?* Recuperado el 17 de septiembre de 2021 desde: <https://www.yalemedicine.org/conditions/side-effects-cancer-treatment>

Yang J.H. (2005) *The effects of foot reflexology on nausea, vomiting and fatigue of breast cancer patients undergoing chemotherapy*. DOI: [10.4040/jkan.2005.35.1.177](https://doi.org/10.4040/jkan.2005.35.1.177)

Anexo 1

Relación entre el cuerpo y sus reflejos

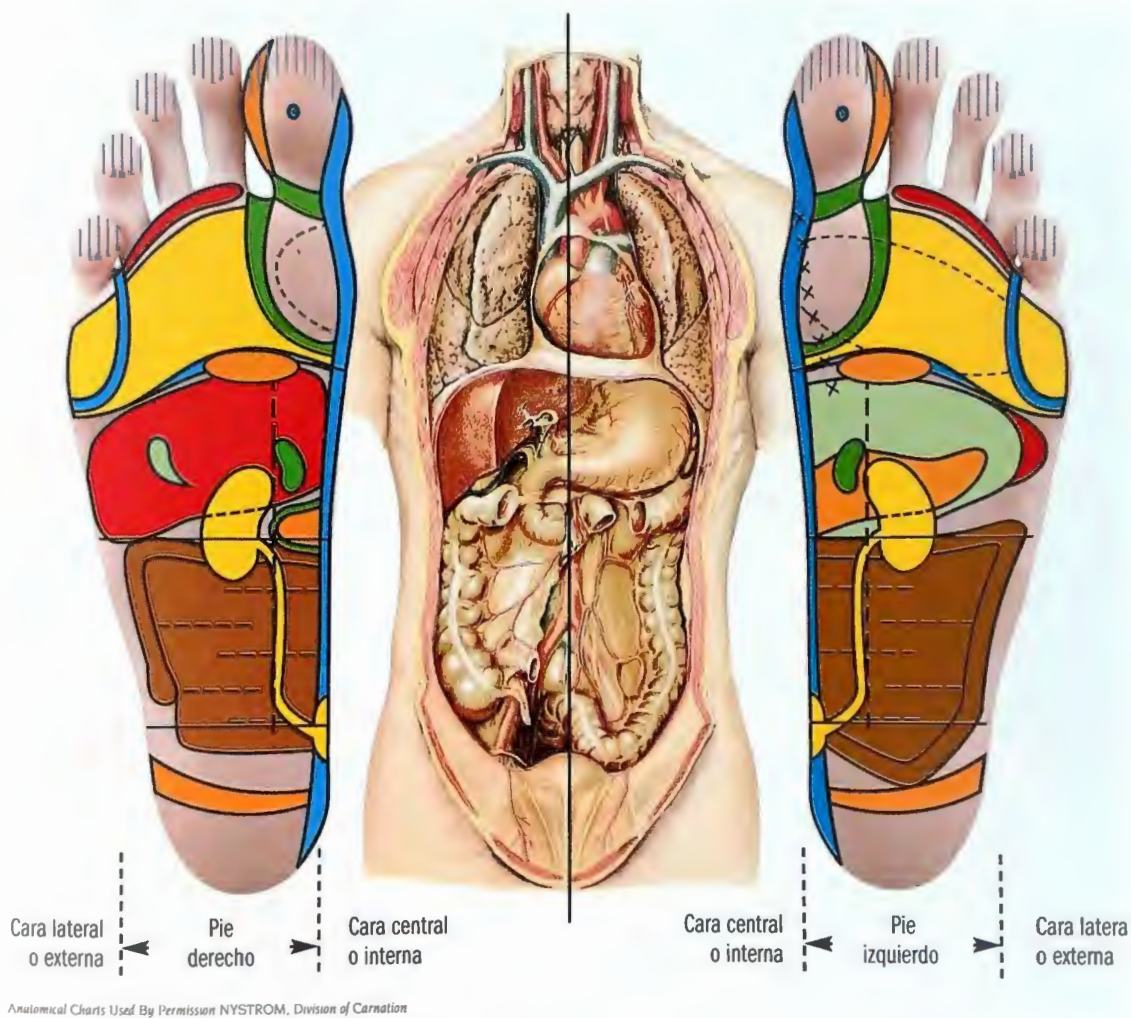


Figura 2.4
Relación entre el cuerpo y sus reflejos en los pies

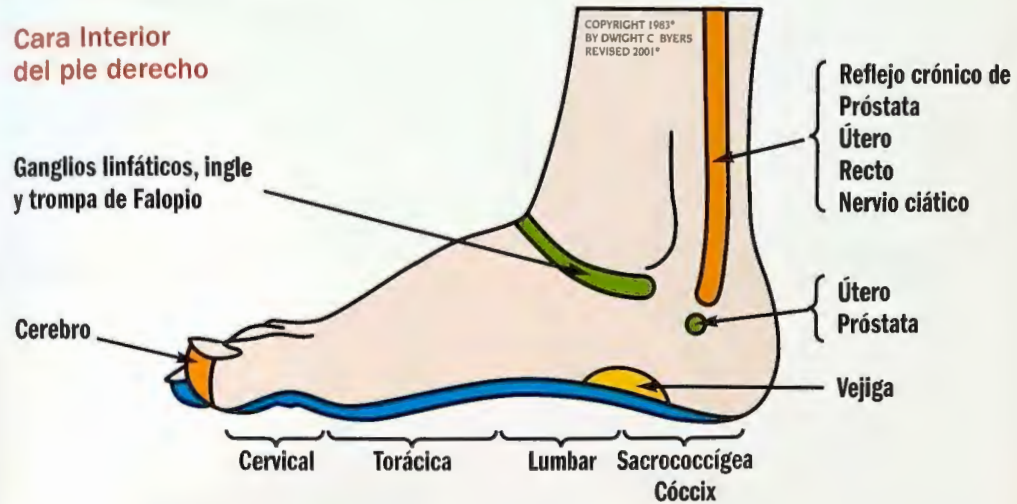
Nota: La información que se da a conocer en los anexos 1 y 2 proviene del método Ingham del libro de Byers *Mejora tu salud con la reflexología de los pies* (2012).

Anexo 2

Mapa reflexológico – Método Ingham

Mapas de los pies

Cara Interior del pie derecho



Dorso del pie derecho



Cara externa del pie derecho

