



## MASAJE REFLEXOLÓGICO PODÁLICO EN CERVICOARTROSIS

**Autores:** Rosa Vives Alard<sup>1</sup>, Beatriz Reyes Fernández<sup>2</sup>, Norma García González<sup>3</sup>, Cristina Guerra Frutos<sup>4</sup>, Leonela Cristina Guerra Frutos<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Especialista 1<sup>er</sup> grado en M.F.R. Hospital Celia Sánchez Manduley. Granma. Cuba  
[leonelg@infomed.sld.cu](mailto:leonelg@infomed.sld.cu)

<sup>2</sup> Especialista 1<sup>er</sup> grado en M.F.R. Policlínico Luis E. de la Paz. Granma. Cuba.

<sup>3</sup> MSc. Profesor Asistente. Especialista 1<sup>er</sup> grado en M.F.R. Hospital Celia Sánchez Manduley. Granma. Cuba.

<sup>4</sup> Residente en M.F.R. Hospital Celia Sánchez Manduley. Granma. Cuba.

<sup>5</sup> Interno Vertical en M.F.R. Hospital Celia Sánchez Manduley. Granma. Cuba.

### RESUMEN

**Introducción:** la Osteoartrosis Cervical figura como una de las dolencias que causan incapacidad, ausentismo laboral, con altos costos a nivel individual, social y sanitario. **Objetivo:** comparar la efectividad de los tratamientos convencionales y el tratamiento con masaje reflexológico podálico. **Métodos:** se realiza un estudio prospectivo y comparativo en el HCSM, en el período comprendido entre enero 2019 - diciembre del 2020. **Resultados:** sólo 6 pacientes (20 %) del grupo estudio continuaban con dolor y 7 pacientes el 23,3 % del 1<sup>er</sup> grupo control observamos que al realizar la comparación entre el grupo estudio con el 1<sup>er</sup> grupo control, ambos muestran igual por ciento de pacientes asintomáticos 73,3 %, mostrando el grupo estudio 4 pacientes mejorados (13,3 %), mientras que los tratados con masaje clásico reportaron, 2 pacientes con este criterio para un 6,7 %. Se comprobó que en el grupo de pacientes tratados con medicamentos, 14 estuvieron asintomáticos al final del tratamiento para un 46,7 % y mejoraron 2 pacientes para un 6,6 % y el 46,7 % mantuvieron dolor. **Conclusiones:** el tratamiento de la cervicoartrosis con masaje reflexológico resultó ser más eficaz que el tratamiento medicamentoso. Se encontró diferencias significativas entre el grupo de pacientes tratados con masaje reflexológico podálico y el tratado con masaje clásico, con respecto al tratado con medicamentos.

**Palabras claves:** cervicoartrosis, reflexología podal, masaje.



## INTRODUCCION

El dolor es una experiencia física, subjetiva y compleja que se manifiesta con intensidad variable en cada persona, lo que lleva a que sea muy difícil lograr su medición. El síndrome Cervical doloroso es uno de los principales motivos de consulta en el mundo, dentro de éste, la Osteoartrosis cervical figura como una de las dolencias que causan incapacidad, ausentismo laboral, con altos costos a nivel individual, social y sanitario.<sup>(1)</sup> La OMS predice que las cargas económicas y sanitarias de las dolencias musculoesqueléticas aumentarán drásticamente en el futuro.<sup>(2)</sup> La Osteoartrosis cervicalse caracteriza por procesos inflamatorios asociados a procesos degenerativos siendo consecuencia de traumatismos, artritis, enfermedades profesionales, etc. y el dolor cervical que produce puede ser indicio de desajustes personales, tensiones, exceso de responsabilidad, entre otros.

Muy a menudo se acompaña de contracturas musculares y en ocasiones se irradia a los hombros, manos y cabeza, es más frecuente a partir de los 30 años y el sexo femenino es el predominante.<sup>(3)</sup> En la gama de recursos terapéuticos se citan los analgésicos, AINES, relajantes musculares y en algunos pacientes se utilizan antidepressivos, bloqueos, etc., tema controvertido en la actualidad, donde estudios realizados consideran que por sí solo no son eficaces en esta entidad, además de algunos de ellos presentar efectos colaterales y tóxicos importantes.<sup>(4)</sup> La fisioterapia se encuentra dentro del arsenal terapéutico eficaz para el manejo de estos pacientes, se cita la electroterapia de baja y media frecuencia, termoterapia, magnetoterapia, laserterapia, acupuntura, digitopresión, ozonoterapia, homeopatía, el masaje clásico, el tratamiento ortético hasta llegar a proceder quirúrgicos en algunos casos.

El masaje es una forma excelente de relajar los músculos adoloridos, además de activar la circulación y el efecto mental. Dentro del mismo cobra especial atención el reflexológico, método destinado a equilibrar las energías del organismo mediante masajes en zonas reflejas del cuerpo humano, restaurando las corrientes energéticas, linfáticas y sanguíneas, liberando una serie de impulsos nerviosos que activan y vitalizan el tono de los órganos sobre los que tienen influencia.<sup>(5)</sup> El masaje que se realiza en los pies se le denomina reflexología podal y se utiliza en el tratamiento de una amplia gama de enfermedades y dolencias. Es ampliamente reconocida la función del ejercicio físico como promotor de la salud y de la calidad



de vida del individuo, así como algunas técnicas de relajación de la medicina oriental como el Yoga, Taichí, por citar algunas.<sup>(6)</sup>

Motivados por la importancia que tiene para el médico y el paciente el alivio del dolor y los beneficios que reporta el masaje reflexológico podal, y teniendo en cuenta la función económica de la salud obtener los mayores beneficios sociales con menos costos determinamos valorar el resultado de esta terapéutica en esta entidad nosológica.

Objetivo: comparar la efectividad de los tratamientos convencionales y el tratamiento con masaje reflexológico podálico en cuanto a: su efecto analgésico y comparar los resultados de los tratamientos aplicados según clasificación establecida.

## **MÉTODO**

Se realizó un estudio comparativo y prospectivo de enero 2019 a diciembre del 2020 en el Hospital Provincial Docente "Celia Sánchez Manduley", con el propósito de evaluar la efectividad de la reflexología en el tratamiento de pacientes afectados de artrosis cervical respecto a otros tratamientos. La muestra tuvo una selección natural aleatoria de 90 pacientes, que fueron remitidos a nuestro servicio por el cuerpo de guardia y consultas de Ortopedia respectivamente.

Criterios de inclusión: paciente diagnosticado como portador de una artrosis cervical, avalado por síntomas, examen físico y rayos X de columna cervical antero posterior y lateral.

Posibilidad de ser tratado con cualquiera de los tres tipos de tratamientos.

Conocimiento y cooperación con el tratamiento diario, con el consentimiento informado.

Criterios de exclusión: embarazo, problemas venosos importantes, heridas en los pies, enfermedades cardiovasculares, trastornos mentales.

## **SE FORMARON TRES GRUPOS DE TREINTA PACIENTES CADA UNO**

Grupo de estudio 1: tratamiento con masaje reflexológico podal por espacio de 12 días, de 10 a 15 minutos, con las yemas de los dedos, con crema o vaselina,



movimientos circulares y minutos extra de masaje a los puntos sensibles, abrigando los pies al término y ejercicios de relajación.

### **Grupos controles**

Grupo de estudio 2: recibió tratamiento con masaje clásico (talco o pomada) de 5 a 10 minutos en músculos paravertebrales, ejercicios de relajación en sesiones diarias de lunes a viernes hasta completar 12.

Grupo de estudio 3: tratamiento con AINES, analgésicos y relajantes musculares por 10 días.

Se incluyó en los tres grupos la Educación Sanitaria como pilar importante del tratamiento.

Para comparar la efectividad del tratamiento en estudio se procedió a determinar el por ciento de pacientes con alivio del dolor, cómo variable cualitativa dicotómica la presencia del dolor y como variable independiente el tratamiento.

Se procedió a evaluar las pacientes según las tres categorías siguientes:

- Asintomáticas: ausencia del dolor al finalizar el tratamiento.
- Mejoradas: dolor ligero.
- Igual: mantenían dolor de moderado a intenso.

La comparación entre los resultados obtenidos se realizó mediante pruebas de hipótesis de comparación de proporciones para muestras independientes en cuanto al efecto analgésico. El cálculo de los indicadores se realizó de forma manual.

### **RESULTADOS**

En la tabla 1 se realiza la comparación entre el grupo estudio y los dos grupos controles, apreciándose que al final de tratamiento sólo 6 pacientes (20%) del grupo estudio continuaban con dolor y 7 pacientes (23,3%) del 1<sup>er</sup> grupo control (tratados con masaje clásico) mantenían dolor, al realizar las pruebas de comparación de proporciones se determinó que la existencia entre los dos tratamientos no era estadísticamente significativa ( $p=0,38$ ), por lo que la efectividad fue homogénea.



Al comparar el grupo estudio con el 2<sup>do</sup> grupo control, vemos que al finalizar el tratamiento. 15 pacientes (50%) del grupo tratado con AINES, Analgésicos y relajantes musculares mantenían dolor, existiendo diferencias significativas entre ambos grupos ( $p=0,007$ ).

**Tabla1.** Comparación entre los grupos tratados en relación al dolor.  
Enero 2019 a Diciembre del 2020

Tipo de tratamiento	Dolor inicio del tratamiento		Final del tratamiento	
	No.	%	No.	%
<b>Grupo estudio</b> Masaje Reflexológico. Ejercicio de Relajación. Educación sanitaria.	30	100	6	20
<b>1<sup>er</sup> Grupo control</b> Masaje Clásico. Ejercicios de Relajación. Educación Sanitaria	30	100	7	23,3
Z: 0,31P: 0,38				
<b>Grupo estudio</b> Masaje Reflexológico Podal. Ejercicio de Relajación. Educación sanitaria.	30	100	6	20
<b>2<sup>do</sup> Grupo control</b> AINES, analgésicos y relajantes musculares. Ejercicios de relajación. Educación sanitaria.	30	100	15	50
Z: 2,43P: 0,007				

Fuente: historia clínica.



Al evaluar los resultados obtenidos según tipo de tratamiento aplicado (tabla2) observamos que al realizar la comparación entre el grupo estudio con el 1<sup>er</sup> grupo control, ambos muestran igual por ciento de pacientes asintomáticos(73,3%), mostrando el grupo estudio 4 pacientes mejorados(13,3%), mientras que los tratados con masaje clásico reportaron 2 pacientes con este criterio para un 6,7%. Se comprobó que en el grupo de pacientes tratados con medicamentos, 14 estuvieron asintomáticos al final del tratamiento para un 46,7% y mejoraron 2 pacientes para un 6,6% y el 46,7% mantuvieron el dolor.

**Tabla 2.** Evaluación de los resultados según tipos de tratamientos aplicados. Enero 2019 a Diciembre del 2020.

Tipos de tratamiento	Evaluación							
	Asintomático		Mejoras		Igual		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Masaje Reflexológico Podálico. Ejercicios relajación. Educación sanitaria.	22	73,3	4	13,3	4	13,3	30	100

Fuente: historia clínica.

**Tabla 3.** Evaluación comparativa de los resultados según tipos de tratamientos aplicados. Enero 2019 a Diciembre del 2020.

Tipos de tratamiento	Evaluación							
	Asintomático		Mejoras		Igual		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Masaje clásico. Ejercicios de relajación. Educación sanitaria.	22	73,3	2	6,7	6	20	30	100
AINES, relajantes musculares y analgésicos. Ejercicios de relajación. Educación sanitaria.	14	46,7	2	6,6	14	46,7	30	100
<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>64,4</b>	<b>8</b>	<b>8,8</b>	<b>24</b>	<b>26,6</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Fuente: historia clínica.



## DISCUSIÓN

Algunos autores<sup>(7)</sup> han demostrado el efecto positivo del masaje en pacientes hospitalizados con metástasis por cáncer que presentaban dolor.

Pérez González<sup>(8)</sup> considera que el masaje es una modalidad terapéutica que ofrece ser usada. En estudio realizado aplicando masaje en 60 niños autistas<sup>(9)</sup>, al concluir el tratamiento se observó mejoría de la conducta, hiperactividad, sueño, atención y ansiedad.

Aranda Izaquierdo en su estudio<sup>(10)</sup> observó la mejoría del 91% de los pacientes tratados y sólo un 9% persistía la sintomatología, tratándose de pacientes en estado sobreagudo del dolor. Rodríguez Castiñeira R<sup>(11)</sup> obtuvo en investigación realizada con 112 pacientes a los que se le aplicó reflexoterapia podal en patologías musculoesqueléticas, beneficios en la disminución del dolor (*prueba de Wilcoxon*  $p < 0.0115$ ).

La reflexoterapia podal es una terapia holística, es decir, que trata al individuo en su totalidad, teniendo en cuenta el aspecto mental y físico, ofreciendo un equilibrio que promueve la salud integral.

Los resultados obtenidos en nuestro estudio mediante la reflexología podal confirman lo documentado en la literatura revisada referente a los efectos a nivel del dolor al disminuir o eliminar el mismo.

## CONCLUSIONES

La efectividad del tratamiento con masaje reflexológico podálico fue similar al tratamiento con masajes clásicos. El tratamiento de la cervicoartrosis con masaje reflexológico podálico resultó ser más eficaz que el tratamiento medicamentoso. Se encontró diferencias significativas entre el grupo de pacientes tratados con masaje reflexológico podálico y el tratado con masaje clásico, con respecto al tratado con medicamentos.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Lewitus, D., Branch, J., Smith, K., Callegari, G., Kohn, J., & Neimark, A. (2014). Biohybrid carbon nanotube/agarose fibers for neural tissue engineering. *Advanced Functional Materials*, 21, 2624-2632.
2. Alba Gelabert CJ, Coronados Valladares Y, Cisneros Perdomo V, Ortiz Ríos R, Rodríguez Rodríguez A, Peraza Mejía A, Violt García Y, et al. Utilidad del sistema de descompresión vertebral en lumbalgias mecánicas. [revista en Internet]. 2018 [citado 8 Sep 2021]; 10(1):[aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://www.revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/277>
3. Valdés González Adrián A, Paz Gómez Noelvis, Ramos Marrero Osmany, Castro Morillo Eva M, Oviedo Tápanez Elia. Integración del masaje terapéutico con el tratamiento convencional en pacientes diagnosticadas de fibromialgia. *Rev. Med. Electrón.* [Internet]. 2011 Dic [citado 2021 Sep 08] ; 33( 6 ): 710-717. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242011000600004&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242011000600004&lng=es).
4. Chifuyu T. Comparisons of pain relief mechanisms between need ling to muscle, Static magnetic field, external qigong and needling to the Acupuncture point. *Acupunct Electro-therapeutics res int J* 1998; 21: 119-31.
5. Cordero Montes R, Pérez Candelario I, Rodríguez Castiñeira R, Díaz Díaz S, Veloz Roja I, Rodríguez-Gallo J. Masaje combinado con acupuntura en el dolor lumbar: un estudio preliminar. [revista en Internet]. 2012 [citado 8 Sep 2021]; 4(2):[aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://www.revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/71>
6. Pérez González ER. El masaje reflexológico podal como medio alternativo en el tratamiento de adultos hipertensos. *Rev. Ciencias Médicas* [Internet]. 2018 [citado 29 Jul 2021]; 17(32): 24-34. Disponible en: <http://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v1i1.1037>



7. Zúñiga Monier B, Caballero Orduño D, Suárez Sánchez LM, Mesa Díaz LE. Efectividad de la terapia acupuntural combinada con masaje en pacientes con sacrolumbalgia aguda inespecífica. MEDISAN [revista en Internet]. 2016 [citado 8 Sep 2021];, 20(3):[aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://www.medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/661>
8. Barthelemy Velázquez M, Maturell Lorenzo J, Sánchez Hernández E, Torres Reyes BI. Efectividad de la reflexología podal en pacientes con artrosis cervical. MEDISAN [revista en Internet]. 2017 [citado 8 Sep 2021]; 21(2):[aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://www.medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/1333>
9. Aranda Izquierdo AA, Barranco Peregrino Belkis, Serrano González Luisa María, Barciela Calderón Julio. Eficacia de la reflexología podal en el tratamiento del dolor cervical. AMC [Internet]. 2007 Abr [citado 2021 Sep 08] ; 11(2 ). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552007000200001&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552007000200001&lng=es).
10. Trujillo Huber JC, Pereira Despaigne OL, Jacas García C, García Díaz Rd. Efectividad de la terapia Su-Jok en pacientes con dolor por espolón calcáneo. MEDISAN [revista en Internet]. 2016 [citado 8 Sep 2021];, 20(10):[aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://www.medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/1106>
11. Rodríguez Castiñeira R, Jiménez-Morales R, Macías-Delgado Y, Brunet Gómez D, Pérez García Z, Salcedo Pérez J. Aprovechamiento multidisciplinario con uso de terapias complementarias y alternativas en fibromialgia. Estudio preliminar. [revista en Internet]. 2013 [citado 8 Sep 2021]; 5(2):[aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://www.revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/180>