I.- Datos Generales

Código	Título
EC1049	Aplicación de masaje de reflexoterapia podal

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan en la función de aplicar masaje con la técnica de masaje de reflexoterapia podal.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares de Competencia (EC).

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El EC describe el desempeño de la persona desde el acondicionamiento de su área de trabajo, insumos y materiales, hasta la aplicación propia de la técnica de masaje de reflexoterapia con las características de calidad requeridas por el cliente. También establece los conocimientos teóricos básicos con los que debe contar la persona para realizar su trabajo, así como las actitudes relevantes en su desempeño.

El presente EC se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: dos

Desempeña actividades programadas que, en su mayoría, son rutinarias y predecibles, depende de las instrucciones de un superior y se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló
Masajes y Servicios de Spa

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
18 de mayo de 2018	28 de junio de 2018

Periodo de revisión/actualización del EC:
3 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Grupo unitario
5213 Bañeros y masajistas.

Ocupaciones asociadas
Masajista

Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC
N/A

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:
81 Otros servicios excepto actividades gubernamentales.

Subsector:
812 Servicios personales.

Rama:
8121 Salones y clínicas de belleza, baños públicos y bolerías MÉX.

Subrama:
81211 Salones y clínicas de belleza y peluquerías MÉX.

Clase:
812110 Salones y clínicas de belleza y peluquerías MÉX.

El presente EC, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia

- Expo Masaje S.A. de C.V.
- Expo SPA
- Asociación Latinoamericana de SPA
- Escuela Profesional de Masaje, Terapias Psicológicas y Alternativas
- Centro Escolar Mariposa Maya A.C.
- Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística A.C.
- Revista Dossier
- T´hai Escuela Profesional de Masaje
- Fundación Hispanoamericana Mikao Usui S.C.
- Vuela Libre S.C.
- Organización Internacional para el Desarrollo Humano A.C.
- Universidad Albert Einstein
- Namikoshi Shiatsu México A.C.
- Cumbre Tajín
- Centro de las Artes Indígenas
- CEDIQ Centro de Estudios y Desarrollo Integral de Quintana Roo

Relación con otros estándares de competencia

Estándares relacionados:

- EC0010 Prestación de servicios estéticos y corporales
- EC0046 Prestación de servicios cosméticos faciales
- EC0883 Aplicación de masaje ayurveda abhyanga
- EC0900 Aplicación de masaje holístico
- EC0901 Aplicación de masaje sueco
- EC0143 Aplicación de Masaje shiatsu
- EC0902 Aplicación de masaje drenaje linfático manual
- EC0899 Aplicación de masaje tejido profundo

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:	• Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral; sin embargo, pudiera realizarse de forma simulada si el área de evaluación cuenta con los materiales, insumos, e infraestructura, para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.
Apoyos/Requerimientos:	• Es necesario contar como mínimo con el siguiente equipo para poder poner en práctica este EC: cama o mesa para masaje, o bien, un sillón reclinable, toallas limpias para manos, equipo de sonido, música ambiental para masaje, perchero, difusores. Es necesario contar como mínimo con los siguientes materiales para poder poner en práctica este EC: aceites esenciales, aceites vehiculares, talco, porta incienso, incienso, gel desinfectante para manos, toallas húmedas limpiadoras (para bebé) y algodón.

Duración estimada de la evaluación

- 30 minutos en gabinete y 2 horas en campo, totalizando 2 horas 30 minutos.

Referencias de Información

- Reflexología introducción a la técnica y sus beneficios Anya Gore editorial Oniro.
- Reflexología aplicada técnicas y tratamientos Beatriz Marchelli editorial Agama.
- Mejora tu salud con la Reflexología de los pies: el método inghan de Reflexología para la salud y el bienestar Dwight C. Byers editorial océano ambar.
- El lenguaje oculto de los pies. La reflexología, una medicina del futuro Rodriguez Conde, Isolina/ Bataller García editorial Loguez, Salamanca.
- Reflexology for Every Body Joan Cosway-Hayes.
- Reflexología Wikipedia internet.
- https://www.fisioterapia-online.com/articulos/tratamiento-de-reflexologia-podal-beneficios-indicaciones-y-efectos
- https://www.efisioterapia.net/articulos/reflexologia-podal-un-enfoque-la-fisioterapia
- Norma Oficial Mexicana NOM-168-SSA1-1998, del Expediente Clínico

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Aplicación de masaje de reflexoterapia podal.

Elemento 1 de 4

Acondicionar el espacio para la aplicación del masaje de reflexoterapia podal

Elemento 2 de 4

Preparar al usuario para la aplicación del masaje de reflexoterapia podal

Elemento 3 de 4

Introducir al usuario la técnica de masaje de reflexoterapia podal

Elemento 4 de 4

Aplicar el masaje de reflexoterapia podal

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E3278	Acondicionar el espacio para la aplicación del masaje de reflexoterapia podal

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. El espacio acondicionado:
- Tiene un espacio libre de al menos 4 por 3 metros,
- Está libre de ruido,
- Está ventilado y sin corrientes de aire,
- Tiene energía eléctrica,
- Tiene iluminación natural,
- Presenta colores claros en las paredes y techo, y
- Cuenta con las herramientas y materiales de trabajo requeridos.

GLOSARIO

1. Herramientas:	Conjunto de cosas necesarias para proporcionar el masaje; cama, mesa de masaje o sillón reclinable, sábanas, toallas, calentador, cojín, sillón, equipo de sonido, perchero, difusores.
2. Material:	Productos que se necesitan para proporcionar el masaje; aceites esenciales, aceites vehiculares, talco, porta incienso, incienso, gel desinfectante para manos, toallas húmedas limpiadoras (para bebé) y algodón.

Referencia	Código	Título
2 de 4	E3279	Preparar al usuario para la aplicación del masaje de reflexoterapia podal

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Interroga al usuario:
- Preguntando sus antecedentes heredo familiares, personales, patológicos y no patológicos, y,
- Preguntando padecimientos actuales.

2. Explora físicamente al usuario:
- Revisando visualmente su postura, y
- Revisando la cabeza, cuello, tórax, abdomen y miembros.

3. Verifica la presión arterial:
- Tomando del brazo al usuario,

- Colocando el brazalete con las mangueras hacia el lado interno del brazo,
- Localizando la arteria en la parte interna del brazo,
- Colocando la campana del estetoscopio encima de la arteria; y las olivas del estetoscopio en los oídos del masajista,
- Verificando que la válvula de la perilla del baumanometro esté cerrada,
- Bombeando la perilla para inflar el brazalete entre 160 y 180 mm de mercurio,
- Graduando la válvula para que salga el aire poco a poco,
- Iniciando la lectura a partir de que comienzan a escucharse latidos constantes, y
- Tomando la segunda lectura hasta que deje de escucharse el latido: a través del estetoscopio.

4. Verifica la temperatura:
- Corroborando visualmente que la zona en que se tomará la temperatura esté sana,
- Tomando el termómetro de una solución antiséptica,
- Limpiando el termómetro con alcohol,
- Revisando que la columna de mercurio esté totalmente contenida en el depósito,
- Colocando la cabeza del termómetro en la axila del usuario,
- Bajando el brazo del usuario por al menos cinco minutos,
- Sacando el termómetro sin movimientos bruscos,
- Registrando la lectura en la hoja de consentimiento,
- Limpiando el termómetro con alcohol, y
- Depositando el termómetro en solución antiséptica.

5. Verifica el pulso:
- Localizando la arteria en la muñeca izquierda,
- Colocando los dedos índice y medio sobre la arteria seleccionada,
- Realizando la lectura durante 15 segundos, y
- Registrando la lectura en la hoja de consentimiento.

6. Verifica la aceptación del servicio de parte del usuario:
- Informando verbalmente los datos de la hoja de consentimiento,
- Informado los principios generales de la técnica a aplicar,
- Informando los puntos y zonas del cuerpo que tocará de acuerdo al efecto a lograr,
- Informando las reacciones y emociones posibles que se presentan,
- Describiendo la vestimenta recomendada para la aplicación de la terapia,
- Informando las contraindicaciones,
- Describiendo las condiciones de aplicación,
- Informando el número de sesiones a utilizar y la duración de cada sesión,
- Describiendo los objetivos a alcanzar por sesión y los efectos generales, y
- Recabando la firma de conformidad del usuario en la hoja de consentimiento.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La hoja de consentimiento informado requisitada:
- Contiene nombre completo, sexo, edad, fecha de nacimiento, dirección, ocupación, nombre y teléfono de su médico y familiar a quien avisar en caso de emergencia,
- Específica el padecimiento actual, es decir, las razones por las cuales asiste a atención,
- Contiene antecedentes heredo familiares,

- Contiene antecedentes personales no patológicos,
- Contiene antecedentes personales patológicos,
- Menciona enfermedad, síntoma o malestar en aparatos y sistemas,
- Contiene signos vitales,
- Contiene la descripción de la exploración física realizada en cabeza, cuello, extremidades superiores e inferiores, tórax, abdomen y cadera,
- Contiene resumen de resultados previos y actuales de estudios de laboratorio y gabinete,
- Especifica la técnica a aplicar de acuerdo con las condiciones físicas del usuario,
- Especifica los puntos y zonas del cuerpo que tocará de acuerdo al efecto a lograr,
- Especifica las reacciones posibles que se presentan,
- Especifica la vestimenta recomendada para la aplicación de la técnica de masaje,
- Especifica las contraindicaciones,
- Describiendo las condiciones de aplicación,
- Especifica el número de sesiones a utilizar, la duración de cada sesión y la frecuencia de las sesiones,
- Especifica los objetivos a alcanzar por sesión y los efectos generales,
- Contiene la rúbrica/firma/ huella de conformidad del usuario,
- Contiene la rúbrica/firma/ huella de quien otorga el servicio, y
- Está integrada al expediente del usuario.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Definición e historia de la reflexología	Conocimiento
2. Beneficios de la reflexología	Conocimiento
3. Contraindicaciones en la aplicación de un masaje de reflexoterapia podal	Conocimiento
4. Rangos de pulsaciones normales para adulto	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad:	La manera en que verifica y registra cada lectura en la medición de los signos vitales.

GLOSARIO

1. Antecedentes personales no patológicos:	Se refiere a los datos del paciente relacionados con su medio (vivienda, ambiente familiar) así como sus hábitos (alimentación, intolerancia alimenticia, higiene, apetito, catarsis intestinal, diuresis, sueño, bebidas alcohólicas infusiones, tabaco, droga, medicamentos, hábitos sexuales, actividad física).
2. Antecedentes personales patológicos:	Se refiere a los padecimientos que el paciente tuvo previamente, y de condiciones asociadas a manejo clínico u hospitalario.
3. Atrofia muscular de Sudek:	La enfermedad de Sudeck es un síndrome de dolor regional complejo. Esta enfermedad dolorosa afecta a una o más extremidades, y suele producirse después de influencias externas (por ejemplo, después de lesiones u operaciones). En las últimas

		etapas de la enfermedad de Sudeck se produce la pérdida de la función de la parte afectada del cuerpo por la rigidez en las articulaciones y la contracción de la piel, tendones y músculos. Siempre hay al menos una articulación afectada por la atrofia de Sudeck, sobre todo de la mano o el pie.
4.	Catarsis intestinal:	En Medicina, la catarsis intestinal se denomina como la expulsión espontánea o artificial de sustancias que son nocivas al organismo. Para desencadenar una catarsis, basta con inocular un poco del mal que está afectando al paciente para provocar una crisis tal que genere la expulsión de la materia o los humores dañinos.
5.	Contraindicación:	Se define como la existencia de padecimientos por los que no puede aplicarse un masaje. Y son: enfermedades agudas en las cuales el terapeuta no tenga conocimiento veraz del diagnóstico, en patologías crónicas que estén bajo el tratamiento de un médico alópata, en el periodo menstrual de la mujer, mujeres embarazadas con menos de tres meses de embarazo, intoxicación: alcohólica, por drogas o alimentos; enfermedades infectocontagiosas, heridas expuestas, pie de atleta, cáncer, várices, flebitis, trombosis, linfagitis en miembros inferiores, atrofia muscular de Sudek en el tobillo y pie, osteoporosis de pie/pierna.
6.	Flebitis:	Se denomina flebitis al estado patológico que consiste en la inflamación de una vena. La flebitis puede aparecer en cualquier persona, pero es más frecuente que ocurra en personas de edad avanzada, principalmente se presenta en piernas y pies.
7.	Linfagitis:	Inflamación de los canales linfáticos que se produce como resultado de una infección en un sitio distal al canal. La causa más común de linfangitis en el ser humano es la bacteria Streptococcus pyogenes (estreptococo del grupo A). La linfangitis se conoce también como "envenenamiento de la sangre".
8.	Trombosis:	La trombosis es la formación de un coágulo en el interior de un vaso sanguíneo y uno de los causantes de un infarto agudo de miocardio. También se denomina así al propio proceso patológico, en el cual, un agregado de plaquetas o fibrina obstruye un vaso sanguíneo.

Referencia	Código	Título
3 de 4	E3280	Introducir al usuario la técnica de masaje de reflexoterapia podal

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Explica el procedimiento seleccionado:
- Tomando como base el diagnóstico físico del usuario y el tipo de efecto a lograr,
- Respondiendo a las preguntas realizadas por el usuario, y
- Orientando al usuario sobre posibles reacciones y sensaciones generadas durante la sesión.

2. Verifica las condiciones físicas del usuario:
- Corroborando que corresponda con lo descrito en la hoja de consentimiento,
- Comprobando visualmente la postura de la cabeza y el tronco,
- Comprobando la condición del cuello,
- Comprobando la postura de las extremidades inferiores y superiores,
- Comprobando a base de preguntas el color y textura de la piel, y
- Determinando no realizar el masaje si el receptor presenta alguna contraindicación.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad: La manera en que explica con detalle el procedimiento a utilizar.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E3281	Aplicar el masaje de reflexoterapia podal

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Prepara al usuario:
- Definiendo el tipo de efecto a lograr,
- Definiendo la combinación de aceites y su temperatura a aplicar de acuerdo al efecto a lograr,
- Pidiendo al usuario que se retire el calzado y se descubra hasta las rodillas,
- Indicando al usuario recostarse boca arriba sobre la cama/mesa de masaje,
- Constatando la comodidad del usuario,
- Revisando que la sábana cubra el cuerpo desde los hombros hasta debajo de las rodillas,
- Solicitando autorización al usuario para iniciar el masaje, y
- Descubriendo únicamente el área con que se va a trabajar durante todo el masaje.

2. Inicia el masaje:
- Realizando el toque de aroma,
- Higienizando los pies con un trozo de algodón impregnado de alcohol, agua oxigenada o algún producto desinfectante, recorriendo toda la extensión de la planta del pie y entre los dedos.

3. Realiza manipulaciones de calentamiento de tobillo y pie:
- Realizando presiones de rodillas a pies,
- Realizando pases neurocutaneos,
- Realizando estiramientos del tendón de Aquiles,

- Realizando rotación de los pies, tomando con una mano el tobillo y rotando con la otra mano el pie 3 vueltas hacia fuera y 3 vueltas hacia adentro,
- Realizando circunducción de los dedos del pie,
- Realizando estiramientos de los pies hacia afuera y hacia adentro,
- Realizando fricciones en ambos pies, tomando un pie entre ambas manos y realizando rotaciones suaves del pie en sentidos contrarios, y
- Realizando pases neurocutaneos.

4. Realiza el masaje de preparación:
- Tomando contacto con las palmas de las manos en ambas plantas de los pies con suave presión,
- Presionando suavemente con el pulgar en plexo solar de ambos pies, pidiendo al usuario inhalar al ejercer presión y exhalar al soltar,
- Realizando effleurage suave de los dedos del pie al talón,
- Realizando amasamiento con los nudillos de la mano a lo largo de la planta del pie y con pulgares en forma alternada hacia afuera,
- Realizando rotaciones de cada uno de los dedos de los pies en el sentido de las manecillas del reloj y en el sentido contrario,
- Realizando estiramiento de cada uno de los dedos de los pies, e
- Iniciando con la secuencia de reflexoterapia podal.

5. Aplica la secuencia de reflexoterapia podal inicial:
- Masajeando la zona refleja de la columna desde la zona refleja coccígea pasando por las zonas reflejas, sacra, lumbar, dorsal y cervical hasta la zona refleja occipital,
- Aplicando la técnica movimiento de oruga con el pulgar con una presión de suave, media o fuerte, y
- Realizando todo el recorrido de la zona refleja de la columna 3 veces.

6. Aplica la secuencia de reflexoterapia podal en la zona transversal 1:
- Masajeando de la punta de los dedos hasta la parte superior de los hombros y trapecio superior, dedos de los pies y falanges,
- Masajeando todas las zonas reflejas del cerebro, glándulas del cerebro, nariz, boca, amígdalas, garganta y todo el cráneo, ojos y oídos,
- Aplicando las técnicas de pulgar anclado o presión directa, movimiento de oruga o pulgar andante, presión circular activante, y presión circular sedante con una presión de suave a media,
- Trabajando alternadamente pie derecho y pie izquierdo empezando por el pie derecho,
- Trabajando por aparatos y sistemas en zonas longitudinales,
- Realizando presiones firmes de duración de 7 a 12 segundos.
- Realizando presiones constantes y progresivas,
- Evitando que las uñas de los dedos de las manos entren en contacto con el usuario, y
- Preguntando al usuario si la presión aplicada es soportable.

7. Aplica la secuencia de reflexoterapia podal en la zona transversal 2:
- Masajeando el área de pectoral hasta las costillas falsas o flotantes,
- Masajeando las zonas reflejas de pulmones, corazón, plexo solar, tiroides y paratiroides, estomago, bazo, páncreas, glándulas suprarrenales, hígado, vesícula biliar, riñones y glándula timo,

- Aplicando las técnicas de pulgar anclado o presión directa, movimiento de oruga o pulgar andante, presión circular activante, y presión circular sedante con una presión de suave a media,
- Trabajando alternadamente pie derecho y pie izquierdo empezando por el pie derecho,
- Trabajando por aparatos y sistemas en zonas longitudinales,
- Realizando presiones firmes de duración de 7 a 12 segundos.
- Realizando presiones constantes y progresivas, y
- Evitando que las uñas de los dedos de las manos entren en contacto con el usuario.

8. Aplica la secuencia de reflexoterapia podal en la zona transversal 3:

- Masajeando el área de abdomen hasta la base de la pelvis,
- Masajeando las zonas reflejas de intestino grueso, válvula ileocecal, apéndice, colon ascendente, transverso, descendente, intestino delgado, zona refleja de aparato reproductor y genitales,
- Aplicando las técnicas de pulgar anclado o presión directa, movimiento de oruga o pulgar andante, presión circular activante, y presión circular sedante con una presión de suave a media,
- Trabajando alternadamente pie derecho y pie izquierdo empezando por el pie derecho,
- Trabajando por aparatos y sistemas en zonas longitudinales,
- Realizando presiones firmes de duración de 7 a 12 segundos,
- Realizando presiones constantes y progresivas, y
- Evitando que las uñas de los dedos de las manos entren en contacto con el usuario.

9. Aplica la secuencia de reflexoterapia en la zona refleja de extremidad superior, y extremidad inferior:

- Masajeando la zona refleja de pelvis, fémur, rotula, tibia, peroné y pie,
- Masajeando la zona refleja de hombro, humero, radio, cubito y mano,
- Aplicando las técnicas de pulgar anclado o presión directa, movimiento de oruga o pulgar andante, presión circular activante, y presión circular sedante con una presión de suave a media,
- Trabajando alternadamente pie derecho y pie izquierdo empezando por el pie derecho,
- Trabajando por aparatos y sistemas en zonas longitudinales,
- Realizando presiones firmes de duración de 7 a 12 segundos.
- Realizando presiones constantes y progresivas, y
- Evitando que las uñas de los dedos de las manos entren en contacto con el usuario.

10. Aplicando la secuencia final de reflexoterapia podal en la zona del empeine en ambos pies:

- Masajeando en el empeine del pie las zonas reflejas de mamas (pecho), corazón, nervio trigémino, laringe, tráquea, diafragma,
- Aplicando las técnicas de pulgar anclado o presión directa, movimiento de oruga o pulgar andante, presión circular activante, y presión circular sedante con una presión de suave a media,
- Trabajando alternadamente pie derecho y pie izquierdo empezando por el pie derecho,
- Trabajando por aparatos y sistemas en zonas longitudinales,
- Realizando presiones firmes de duración de 7 a 12 segundos.
- Realizando presiones constantes y progresivas,
- Evitando que las uñas de los dedos de las manos entren en contacto con el usuario,
- Realizando unas presiones ligeras en ambos pies para finalizar.

11. Finaliza el masaje:

- Agradeciendo la autorización del receptor para aplicar el masaje,
- Indicando que el masaje ha terminado y permitiendo permanecer en la mesa por unos momentos,
- Preguntando sobre su estado y resolviendo sus necesidades,
- Informando sugerencias para mantener su salud,
- Informando que el efecto del masaje es sobre las próximas veinticuatro horas,
- Indicando la forma de incorporarse,
- Ofreciéndole una bebida hidratante para finalizar el servicio, y
- Retirándose.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Anatomía del pie.	Conocimiento
2. Zonas longitudinales y transversales del cuerpo y su correspondencia con el pie.	Conocimiento
3. Técnicas de presiones (presión directa o pulgar anclado, pulgar andante, pulgar rotario, presión circular sedante, presión circular estimulante).	Conocimiento

GLOSARIO

1.	Aparato:	Es un conjunto de sistemas que cumplen con función común y más amplia. Estos pueden ser el aparato locomotor, constituido por los sistemas musculares, esqueléticos, articular y nervioso.
2.	Bebida hidratante:	Agua, agua de coco, té, tisana.
3.	Circunducción:	Combinación de flexión, extensión, abducción y aducción.
4.	Effleurage:	Describe un movimiento largo y firme utilizando las dos manos que sirve para calentar el músculo.
5.	Estiramiento:	Es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo.
6.	Glándulas suprarrenales:	Las glándulas suprarrenales son dos estructuras retroperitoneales, la derecha de forma piramidal y la izquierda de forma semilunar, ambas están situadas encima de los riñones. Su función consiste en regular las respuestas al estrés, a través de la síntesis de corticosteroides (principalmente cortisol) y catecolaminas (sobre todo adrenalina).
7.	Glándula timo:	El timo es un sistema linfoide primario especializado del sistema inmunológico. Dentro de la glándula timo, maduran las células T o linfocitos T. Las células T son imprescindibles para el sistema inmune adaptativo, mediante el cual el cuerpo se adapta específicamente a los invasores externos.
8.	Nervio trigémino:	También conocido como quinto par craneal o V par, es un nervio craneal mixto, cuenta con una porción sensitiva y una porción

		motora. Las ramas motoras se originan en el núcleo motor trigeminal que se localiza cerca del núcleo sensitivo del trigémino, pero no provienen del trigémino, aunque se nombren igual.
9.	Pases neurocutaneos:	Roces suaves superficiales con los dedos por toda el área a trabajar.
10.	Presiones:	Presión hace referencia al acto y resultado de comprimir o apretar. Las presiones en reflexología son: presión directa, presión andante, presión circular activante, presión circular sedante.
11.	Presión circular activante:	Es la presión que se ejerce en el sentido de las manecillas del reloj, partiendo de un punto central y ampliando la circunferencia hasta abarcar un aparato o un sistema (sistema circulatorio, aparato digestivo) y sirve para aportar o restablecer la energía en la zona refleja que se está trabajando masajeando.
12.	Presión circular sedante:	Es la presión que se ejerce en el sentido contrario a las manecillas del reloj, partiendo de un punto central y ampliando la circunferencia hasta abarcar un aparato o sistema, (sistema circulatorio, aparato digestivo), y sirve para mitigar o calmar dolores, en la zona refleja que se está masajeando.
13.	Presión directa o pulgar anclado:	Es la presión que se ejerce en un punto en específico reflejo.
14.	Pulgar andante:	Es el recorrido que realiza el pulgar de abajo hacia arriba, para realizar el masaje en los diferentes aparatos y sistemas reflejos. También se le llama movimiento oruga.
15.	Pulgar gancho:	Es el pulgar en posición a 90° para dar ejercer la presión, suave, media o profunda.
16.	Pulgar rotatorio:	Presión que se ejerce en forma rotatoria, en un punto específico reflejo, para realizar un aporte de energía a un órgano (hígado, riñón, plexo solar, etc…)
17.	Sistema:	Conjunto de órganos y estructuras que trabajan en conjunto para cumplir algunas funciones fisiológicas en un ser vivo.
18.	Toque de aroma:	Parte de la aromaterapia para que el receptor entre en un estado de relajación con diferentes esencias o aceites, mediante el olfato, se realiza antes de iniciar el masaje y al terminar. Colocar unas gotas de aceite esencial en la palma de las manos frotar y colocar las manos frente a la cara del receptor y pedirle que inhale 3 veces.
19.	Torsión:	Término que alude al acto y el resultado de torcer. El concepto suele referirse específicamente a aquello que se tuerce en sentido helicoidal (como hélice). Rotando o movilizando el pie en sentidos contrarios.
20.	Válvula ileocecal:	Es un anillo muscular que regula el paso de materia fecal del intestino delgado al intestino grueso, se encuentra cerca de la zona denominada, ciego, que se puede tocar en un punto situado a la altura de la ingle derecha, entre la cresta iliaca y el pubis.

21. Zonas longitudinales:	Líneas que cruzan a lo largo del pie del talón hasta la punta de cada uno de los dedos de los pies existen 10 zonas longitudinales.
22. Zona refleja:	Para la reflexología todos los sistemas, aparatos, así como los órganos involucrados en ellos, tienen en el pie un punto que los representa conocidos como zonas reflejas. También se define como función de los órganos que se refleja en la planta del pie.
23. Zonas transversales:	Zonas o divisiones que se usan para trabajar el masaje de reflexoterapia a lo ancho del pie, y sirve para trabajar, aparatos y sistemas reflejos, existen 3 zonas transversales: zona 1 área de la cabeza hasta el cinturón del hombro superior, zona 2 área de pecho y abdomen hasta el arco de costillas inferior, zonas 3 área de abdomen hasta la base de la pelvis.