



## ¿Qué son los reflejos?

(What Are Reflexes?)

¿Te has preguntado alguna vez por qué la pierna pateo hacia adelante de forma involuntaria cuando el médico te golpea la rodilla con ese martillito de goma? Es a consecuencia de un reflejo.

Un **reflejo** es un acto involuntario o automático que realiza tu cuerpo en respuesta a algo, sin que tú ni siquiera tengas que pensar en ello. Tú no decides que la parte inferior de la pierna pateo hacia adelante, pero lo hace. Hay muchos tipos de reflejos y todas las personas que están sanas los tienen. De hecho, nacemos con la mayoría de ellos.

Los reflejos protegen al cuerpo de cosas que pueden lesionarlo. Por ejemplo, si colocas la mano sobre un horno caliente, un reflejo hará que retires inmediatamente la mano antes de que el mensaje "¡Jo que caliente está!" te llegue al cerebro.

### **Parpadear y estornudar**

Otros ejemplos de reflejos protectores son parpadear cuando algo está a punto de entrarte en el ojo o levantar el brazo cuando alguien lanza una pelota hacia ti. Hasta toser y estornudar son reflejos. Despejan las vías respiratorias de elementos irritantes.

El reflejo que evalúa tu médico al golpearte la rodilla se denomina reflejo rotuliano. También pertenece al grupo de los reflejos tendinosos profundos (RTP) porque el médico, en realidad, golpea el **tendón rotuliano**. El golpe estira el tendón y el músculo del muslo a él conectado. Y a la médula espinal le llega un mensaje que informa de que el músculo se ha estirado.

La médula espinal envía enseguida un mensaje hacia el mismo músculo indicándole que se contraiga. La contracción muscular hace que la parte inferior de la pierna se dispare y pateo hacia adelante. Tal vez te estés preguntando por qué existe este reflejo. Este reflejo es importante para mantener el equilibrio. Mientras estás de pie, la fuerza de la gravedad puede provocar que la rodilla se te doble ligeramente, lo que podría hacerte caer si no dispusieras del reflejo rotuliano para enderezar la rodilla y mantenerte bien derecho.

Los médicos siempre evalúan los reflejos tendinosos profundos para estar seguros de que el sistema nervioso funciona correctamente. Aparte del reflejo tendinoso profundo de las rodillas, los médicos también pueden evaluar este tipo de reflejos en los codos, las muñecas y los tobillos.

O sea que la próxima vez que el médico te golpee con ese martillito de goma, prueba de preguntarle:  
"Oiga, doctor, ¿cómo están mis reflejos tendinosos profundos?"

Revisado por: Steven Dowshen, MD

Fecha de revisión: octubre de 2013



Nota: Toda la información incluida en KidsHealth® tiene propósitos educacionales solamente. Si necesita servicios para diagnóstico o tratamiento, tenga a bien consultar con su médico de cabecera.

© 1995-2015 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionado por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Corbis, Veer, Science Photo Library, Science Source Images, Shutterstock, y Clipart.com