



**Nombre de alumnos: Litzy Nayelli Dominguez Mendoza**

**Nombre del profesor: Lic. Nancy Dominguez Torres**

**Nombre del trabajo: Manual.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: Enfermeria y practicas alternativas de salud.**

**Carrera: Lic. Enfermería.**

**Grado: 8°**

**Grupo: "A"**

Pichucalco, Chiapas a 08 de abril del 2021

## INDICE

Introducción .....	3
Terapias manuales .....	4 – 11
Tecnica general del masaje .....	4- 6
drenaje linfático manual: .....	7 – 8
reflexología podal: .....	9- 11
terapias naturales.....	12 - 17
hidroterapia.....	12 -14
homeopatía .....	15- 16
fitoterapia.....	17
terapias orientales.....	18- 21
medicina tradicional china.....	18 - 19
acupuntura.....	20-21
terapias de relajación.....	22- 24
tecnicas de relajación.....	22- 23
tai chi.....	24
conclusión.....	25
bibliografía.....	26 -27

## INTRODUCCION

Ahora veremos ciertas técnicas fuera de lo que estamos acostumbrados a tratar, técnicas que estoy segura de manera personal son muy útiles y que con el aprendizaje lo podremos poner en práctica y nos ayudaran con nuestros pacientes, siempre es bueno aprender

A continuación, veremos algunas técnicas o medidas que nos ayudara a la recuperación, sanación y mejoramiento de un paciente o persona.

Recordar que la salud es estar bien ya sea mental, psicológico, y social.

## TERAPIAS MANUALES

### TECNICA GENERAL DEL MASAJE

CONCEPTO Consiste en una serie de movimientos ejecutados por las manos del terapeuta sobre la superficie corporal del paciente. En otras palabras, es la manipulación de tejidos blandos que tiene como finalidad principal aliviar molestias en distintas partes del cuerpo, provocadas por diversos factores como traumatismos, malas posturas, estrés, entre otros.

### HISTORIA DE LA TECNICA

En la antigua China (2700 a.C.) La fecha conocida más temprana de origen en la historia del masaje se remonta al 2700 a.C. En esta fecha, se creó un libro histórico sobre las tradiciones medicinales chinas titulado “El libro clásico de medicina interna del emperador amarillo”

### DESCRIPCION DE LA TECNICA

El masaje es una herramienta poderosa para el beneficio del complejo psicofisiológico del paciente. He aquí los efectos positivos generales de la aplicación de masajes:

- Acción mecánica sobre los tejidos
- Calentar, estimular y desarrollar la musculatura
- Estimular o calmar el sistema nervioso (efecto antálgico)
- Distender y relajar los músculos
- Mejorar adherencias, flexibilizar los tejidos
- Mejorar la circulación, eliminar los exudados orgánicos
- Tiene acción refleja sobre el sistema nervioso
- Mejora el bienestar psicológico

MATERIAL Y DESCRIPCION DEL AREA EN CASO QUE SE LLEV ACABO EN UN AREA LA TECNICA, COMO DEBE SER EL AREA.

Entre los elementos necesarios para la práctica del masaje se encuentran: los aceites y cremas, la camilla de masaje (cubierta por una tela o funda desechable), sábanas, toallas grandes y pequeñas para cubrir las zonas del cuerpo que no reciben masaje en ese momento, y toallas pequeñas o toallitas de papel para eliminar restos de cremas o aceites que utilizamos.

## TIPOS DE LA TECNICA

- **Roce** Es la principal maniobra entre las técnicas de masaje. Consiste en rozar o deslizar la mano sobre la piel del paciente sin producir deslizamiento de los tejidos subyacentes en el caso del roce superficial.
- **Fricción** Esta maniobra pretende una movilización de los planos superficiales de piel sobre planos más profundos. Este tejido será tan amplio como la laxitud del tejido celular subcutáneo lo permita y el paciente lo tolere. En esta maniobra la mano del fisioterapeuta y la piel formaran una unidad que buscara la presión controlada de los tejidos profundos de la zona a tratar, siendo esta una de las características más importantes.
- **Percusión** la percusión requiere que las manos o partes de las manos administren golpes ligeros a un ritmo rápido sobre el cuerpo, las manos deben de estar en forma ahuecada y por consiguiente se debe escuchar un sonido hueco. El movimiento debe desencadenarse desde el codo para dar estabilidad a la muñeca a la hora de percutir. Las percusiones son técnicas de masaje por excelencia estimulantes, provocando una gran irrigación a nivel muscular, que opera mediante la respuesta de los nervios.
- **Tachadura** La tachadura consiste en movimientos sucesivos realizados con el borde cubital de la mano, en la que los dedos golpean unos con otros con un toque elástico, su principal característica es la pérdida de contacto repetido con la piel. El impacto deberá ser muy breve y la presión, aunque energética, deberá estar calibrada en relación al efecto que se pretende conseguir.

- **Compresión** En esta técnica no hay desplazamiento de los dedos. Se comprime y presiona la zona o región que se quiere tratar. La compresión puede ser estática o mantenida y compresión con deslizamiento, para comprimir una zona más o menos durante algún tiempo. Ya sea en forma estática o con deslizamiento se requiere de mucha energía.
- **Amasamiento** Esta técnica tiene como base la compresión de la piel, tejido subcutáneo y músculos subyacentes. El amasamiento exige una mayor fuerza e intensidad de las manos. Consiste en coger, deslizar y levantar los tejidos musculares, intentando despegar los planos profundos y buscando desplazarlos transversalmente de un lado a otro, realizando al mismo tiempo una presión y un estiramiento con ligera torsión del vientre muscular, por lo tanto es necesario el uso de medio deslizante
- **Vibración** Las técnicas de masaje vibratorio requieren de un entrenamiento y una cierta pericia manual, pues solo de esta manera el terapeuta consigue una frecuencia suficiente sin llegar a agotarse rápidamente. Su efecto sobre el sistema circulatorio es estimulante periférico y sobre el sistema nervioso calmante y sedativo.

#### CONTRAINDICACIONES.

- Enfermedad aguda
- Inflamación aguda
- Período agudo de traumatismos, esguinces, contusiones, derrames articulares
- Inicios de flebitis y fragilidad vascular
- Heridas abiertas
- Infecciones de piel

## DRENAJE LINFÁTICO MANUAL

### CONCEPTO

El drenaje linfático manual es una técnica de masoterapia que consiste en aplicar masajes suaves sobre diferentes zonas del cuerpo con el objetivo de mejorar la circulación de la linfa y el sistema linfático.

### HISTORIA DE LA TECNICA

La práctica del drenaje linfático manual fue iniciada por los doctores daneses Emil Vodder y Estrid Vodder en la década de 1930 para el tratamiento de la sinusitis crónica y otros trastornos inmunes.

### DESCRIPCION DE LA TECNICA

el drenaje linfático es un tipo de masaje, suave y ligero, que se aplica sobre el sistema circulatorio y cuyo objetivo es movilizar los líquidos del organismo para favorecer la eliminación de las sustancias de deshecho que se acumulan en el líquido que ocupa el espacio entre las células.

El Masaje Linfático es especialmente indicado en personas que padecen:

- Neuralgia del trigémino, cefaleas y migrañas.
- Edemas en piernas, tobillo y pies.
- Esguinces, rotura de fibra, hematomas, contusiones, dolores de espalda en general, problemas de hombro, rodilla.
- Estreñimiento, retención de líquido, varices, piernas cansadas, dolores de regla.
- Trastornos del aparato respiratorio, aparato digestivo y problemas de estreñimiento en general.
- Patologías de las vías altas y problemas auditivos.
- Estrés, insomnio, ansiedad, resfriado común y dolor de garganta, hipertensión.
- Edemas por quemaduras.
- Trastornos del tejido conectivo y osteomuscular.
- Obesidad.

## TIPOS DE LA TECNICA

- Afloramiento, es como una caricia.
- Círculos fijos, con las dos manos a la vez.
- Movimientos de arrastre y bombeo.
- Movimientos de arrastre con el dedo pulgar.
- Arrastre con las dos manos a la vez.
- Bombeo y vaciados venosos.
- Bombeo y círculos fijos con ambas manos a la vez.

Para conseguir un buen efecto, es importante seguir un ritmo adecuado y hacer bien las maniobras, teniendo siempre en cuenta la presión exacta a la que se debe de realizar en esta técnica

## CONTRAINDICACIONES.

- Se debe evitar aplicar el masaje linfático en las siguientes situaciones:
- En edemas debidos a una insuficiencia renal o cardiaca.
- Reacciones alérgicas en estado agudo.
- En hipertiroidismo e hipotiroidismo.
- Cuando hay un problema de piel se puede trabajar con drenaje linfático alrededor de la zona afectada pero nunca sobre la lesión.
- Infecciones.
- Crisis asmática.
- Cáncer.



## REFLEXOLOGÍA PODAL

### CONCEPTO

La reflexología podal es una técnica terapéutica que pertenece a la reflexoterapia. Como bien podemos deducir, se centra principalmente en la zona de los pies. Según su teoría, la estimulación de diferentes puntos de los pies puede mejorar nuestro bienestar.

### HISTORIA DE LA TECNICA

La reflexología podal es una disciplina que guarda relación con la acupuntura. Existe un grabado que data de hace más de 4.000 años hallado en “la tumba de los muertos” en Egipto que deja constancia de cómo los médicos de la época tratan los pies de un paciente con un masaje.

Pero la reflexología es una medicina de origen chino. En efecto, esta técnica medicinal existen desde hace muchos años debido a que los chinos siempre han considerado que los pies son parte central de la salud física y mental del ser humano.

### DESCRIPCION DE LA TECNICA

La reflexología podal es una técnica de masaje específico, que se aplica en ciertas zonas de los pies que se corresponden con otras partes del cuerpo. Este método permite al organismo estar en las mejores condiciones posibles tanto físicas como mentales para luchar o prevenir los distintos síntomas o dolencias.

### MATERIAL Y DESCRIPCION DEL AREA EN CASO QUE SE LLEV ACABO EN UN AREA LA TECNICA, COMO DEBE SER EL AREA.

La máquina de masajes Trimax Lanaform ha sido especialmente concebida para la práctica de la reflexología podal.

La camilla de masaje plegable en madera de Mediprem se encuentra adaptada para el uso profesional de las personas que trabajan en el ámbito de la salud y de los masajes.

El expositor de cuidado de los pies de Holtex es un conjunto de productos con propiedades purificantes y suavizantes ideal para masajear los pies los cuales provocan un efecto relajante inmediato.

#### TIPOS DE LA TECNICA

- La reflexología podal: Se práctica en la zona de los pies y es un métodos terapéutico donde el pie se convierte en un modelo en miniatura del cuerpo humano. Es así como cada zona del pie corresponde a un órgano o parte del su cuerpo. Esta terapia es utilizada para calmar los dolores que usted se encuentre padeciendo en diferentes partes de su cuerpo.
- La reflexología de la mano: Se práctica con el objetivo de realizar un masaje en las manos que estimule puntos de presión en particular. La ventaja de esta práctica es que la puede realizar usted mismo. Este técnica de terapia zonal es una verdadera arma contra el estrés en la que basta con que usted estimule los puntos que se encuentran en los dedos, la palma y en la parte superior de ambas manos.
- La reflexología facial: Se práctica a través de realizar masajes en las estructuras del rostro como la frente y la nariz, las cuales forman una cartografía del cuerpo humano. El hecho de ejercer presión en las zonas cercanas al cerebro es de gran ayuda ya que la calidad del mensaje que se envía al cuerpo es mejor y se interpreta de manera más rápida. Esta terapia actúa sobre la dimensión neurológica así como favorece la rehabilitación tras haber sufrido problemas hormonales. Asimismo, la terapia mejora la claridad de la mente en gran medida.
- La reflexología ocular: Se práctica con el objetivo de efectuar masajes en la zona que se encuentra alrededor del ojo. Esta terapia calma las incomodidades ligadas a la vista, cuando los ojos se encuentran fatigados. Asimismo, esta actúa sobre las tensiones de la espalda y el cuello, además de calmar los dolores de cabeza.

#### CONTRAINDICACIONES.

- Procesos agudos de fiebre, trastornos de conocimiento, dolores fuertes y hemorragias.
- Cáncer en los pies.
- Enfermedades que requieren intervención quirúrgica.
- Gangrenas en los pies.
- Embarazo con riesgo o amenaza de aborto.
- Quemaduras, heridas, hematomas, esguinces en los pies.

## TERAPIAS NATURALES

### HIDROTERAPIA

#### CONCEPTO

La hidroterapia es un tratamiento que utiliza el agua para tratar determinadas patologías, y está indicada ya sea como preparación física para una intervención quirúrgica o como rehabilitación postoperatoria.

#### HISTORIA DE LA TECNICA

La Edad Media trajo el olvido y no fue hasta el siglo XV y principios del XVI cuando se reinicia el uso de la **hidroterapia**. A finales del siglo XVIII los médicos Sigmund Hanh y Johann Hahn defendieron las aplicaciones de la **hidroterapia** como método preventivo y como tratamiento terapéutico de diversas enfermedades.

#### DESCRIPCION DE LA TECNICA

en un ciclo de hidroterapia se realizan dos o tres sesiones por semana, y la duración del ciclo puede variar según la condición del paciente. Los efectos curativos de la hidroterapia no son atribuibles al agua en sí, sino al efecto en el cuerpo de los estímulos térmicos (frío y calor), químicos (por el uso preparaciones que se añaden al agua) y mecánicos (menos o más presión en las extremidades).

En general, en el curso de la rehabilitación el paciente tiene que realizar unos ejercicios muy similares a los que se hacen en el gimnasio, pero un programa de hidroterapia correcto debe tener en cuenta tres principios básicos: la viscosidad, la presión hidrostática y la flotación

La hidroterapia está indicada en caso de:

- Esguinces
- Luxaciones
- Fracturas
- Dolor de espalda
- Hernia

- Ciática
- Dolores cervicales o artrósicos
- Lumbalgia
- Osteoporosis avanzada

También se utiliza para aumentar el tono muscular antes de someterse a una intervención y está indicada en personas que sufren de sobrepeso u obesidad, y para prevenir lesiones por sobre entrenamiento en los deportistas.

MATERIAL Y DESCRIPCION DEL AREA EN CASO QUE SE LLEV ACABO EN UN AREA LA TECNICA, COMO DEBE SER EL AREA.

Se aplica en diversos escenarios como:

- Balnearios.
- Saunas.
- Piscinas termales.
- Baños y duchas con características específicas.

## TIPOS DE LA TECNICA

### Hidroterapia mecánica

Empuje: este tipo de hidroterapia actúa al sumergir el cuerpo en el agua. Ayuda a ejercitar los músculos en personas con movilidad reducida, ya que el peso de una persona en el agua es mucho menor del habitual.

Compresión: el agua se aplica con fuerza sobre el cuerpo, creando presión en músculos, venas o nervios. Se utiliza como método de relajación o para tratar las [varices](#).

Resistencia hidrodinámica: se utiliza una superficie acuática al realizar ejercicio en lugar de hacerlo en tierra. Sirve para fortalecer músculos.

Presión: el agua se aplica a través de duchas o chorros. Sirve para la relajación o la estimulación del sistema nervioso.

### Hidroterapia termica

- Agua caliente: tiene un efecto predominantemente relajante, pero también sirve como sedante, para relajar el tono muscular, mejorar la circulación sanguínea mediante vasodilatación periférica y como analgésico, aliviando dolores leves.
- Agua templada: mayormente se usa con efectos sedantes.
- Agua fría: estimula el sistema circulatorio y aumenta el ritmo cardíaco. También se utiliza como tónico muscular, como antiinflamatorio y como tratamiento complementario en determinadas patologías psiquiátricas.
- Hidroterapia química
- Consiste en utilizar el agua junto a sustancias químicas, añadidas o propias del agua, para conseguir un objetivo distinto en el tratamiento. Los tipos de agua que hay son:
  - Agua clorurada: ingerida, estimula las funciones orgánicas. Si además está caliente, produce sedación y relajación muscular.
  - Agua sulfatada: ingerida, tiene efectos laxantes y diuréticos. Aplicada sobre la piel, aporta beneficios a los sistemas respiratorio y locomotor.
  - Agua ferruginosa: para tratar casos de anemia y enfermedades de la piel.
  - Agua sulfurosa: sirve para tratar afecciones articulares y respiratorias o inflamaciones alérgicas.

#### CONTRAINDICACIONES.

- Diabetes, sobre todo si está en fase avanzada
- Cardiopatía isquémica
- Fiebre
- Incontinencia
- Infecciones y micosis cutáneas
- Osteoporosis no avanzada

## HOMEOPATIA

### CONCEPTO

La homeopatía es una terapia que puede realizarse de forma independiente o como complemento a una terapia de medicina tradicional. Está indicada para la prevención de enfermedades o para reducir algunos síntomas leves que puedan alterar tu salud.

### HISTORIA DE LA TECNICA

El concepto de homeopatía fue desarrollado por Samuel Christian Hahnemann en 1808, médico y químico alemán. El término homeopatía proviene del griego hómeos (similar) y páthos (enfermedad).

La homeopatía es un método terapéutico fundado a principios del siglo XIX por el médico alemán Samuel Hahnemann que se basa en administrar pequeñas dosis de sustancias medicamentosas para activar las defensas del organismo y alcanzar progresivamente la mejoría o curación de las afecciones a tratar. El término procede de dos raíces griegas 'homoios' (similar o semejantes) y 'pathos' (enfermedad) y hace referencia a la filosofía del método: curar lo semejante con lo semejante.

### DESCRIPCION DE LA TECNICA

La homeopatía es un tipo de terapia que se basa en el empleo de medicamentos elaborados con ingredientes naturales. El objetivo que se persigue con la homeopatía es el de proteger nuestro organismo, reforzando su salud natural y promoviendo un estado de mayor bienestar.

sirve la homeopatía:

- Prevenir y tratar enfermedades comunes como los resfriados, las migrañas, la tos, la diarrea, etcétera.
- Paliar los síntomas leves de enfermedades crónicas como el asma, la ansiedad, la alergia, la dermatitis, etc.

- Reducir síntomas de otras enfermedades como, por ejemplo, las náuseas, el estreñimiento, el estrés, etc.

Diferentes formas de usar la homeopatía: unicismo, pluralismo y complejismo. El ideal tradicional del tratamiento homeopático es el de administrar al paciente un solo medicamento unitario por vez. Esta manera de usar la homeopatía recibe el nombre de homeopatía unicista.



## FITOTERAPIA

### CONCEPTO

### HISTORIA DE LA TECNICA

La fitoterapia es un neologismo empleado por Henri Leclerc, médico francés (1870-1955), en los comienzos de siglo o, desde entonces la palabra fitoterapia es utilizada para designar la utilización de las plantas medicinales con fines terapéuticos, que serviría más tarde para diferenciarla de la forma de curar actual; la medicina sintética o convencional. En 1980 ya contaba con una definición más acabada: “terapia complementaria que utiliza plantas o partes de ellas donde el empirismo de la medicina tradicional se transforma en fundamento científico”, en otras palabras a la medicina tradicional o autóctona se la pone a prueba en laboratorios siguiendo el método científico para validar o descartar el uso popular.

### DESCRIPCION DE LA TECNICA

la fitoterapia utiliza matrices vegetales complejas. Estas matrices las constituyen plantas enteras, partes de ellas (hojas, raíces, etc), y también productos de éstas, resultados de tratamientos directos con algún disolvente o medio que concentre los compuestos afines y facilite su administración, son los llamados extractos. En cualquier caso en esta matriz compleja nos encontramos con un sin número de compuestos de diferente naturaleza química, a esta mezcla se la llama fitocomplejo.

El fitocomplejo es la mezcla de sustancias activas y otras acompañantes que actúan en conjunto para lograr un mismo fin terapéutico, que no sería el mismo si se administraran por separado, o sea como monosustancias

## TERAPIAS ORIENTALES

### MEDICINA TRADICIONAL CHINA

#### CONCEPTO

La medicina tradicional china trata de recuperar el equilibrio del cuerpo y la armonía entre las fuerzas naturales opuestas del ying y el yang, que pueden bloquear el qi y causar enfermedad.

#### HISTORIA DE LA TECNICA

La etnia de los han, más que ninguna otra, fue quien forjó, a través de milenarias experiencias y de formulaciones teóricas, lo que se conoce hoy en el mundo como medicina tradicional china. En el año 1.000 a.c. ya existía en China un cuerpo de doctores que seguía unos métodos para el tratamiento de las enfermedades.

No mucho se sabe de sus orígenes, creada en 1400 a. C.

#### DESCRIPCION DE LA TECNICA

- Toma del pulso de la arteria radial del paciente en seis posiciones distintas para evaluar el flujo de la energía en cada meridiano.
- Observación de la cara del paciente.
- Observación del aspecto de los ojos del paciente.
- Observación del aspecto de la lengua del paciente.
- Observación superficial de los oídos del paciente.
- Escucha atenta del sonido de la voz del paciente.
- Palpación del cuerpo del paciente, especialmente del abdomen.
- Comparación de la temperatura en diversas partes del cuerpo del paciente.
- Comprobación de la vena del dedo como indicador en niños pequeños.
- En general todo aquello que pueda ser observado, sin uso de instrumental que pueda herir al paciente, como tener una conversación, detallando el paciente una descripción actual de su salud y sus problemas más importantes

## TIPOS DE LA TECNICA

- Tui na o tuina.
- Acupuntura.
- Moxibustión.
- Ventosaterapia.
- Fitoterapia china o materia médica china (incluye plantas, minerales y animales).
- Dietética china.
- La auriculoterapia (acupuntura de la oreja)
- La moxibustión.
- Las ventosas.
- Las agujas LUO.
- La manopuntura.
- La rinofaciopuntura.
- La craneopuntura.
- El martillo de siete puntas o 'flor de ciruelo'.
- La digitopuntura.
- La sangría.
- Las agujas akebane.

## CONTRAINDICACIONES.

- En embarazadas y niños.
- No aplicar en pacientes en estado de fatiga.
- No utilizar en pacientes intoxicados, encolerizados o que acaben de recibir una fuerte emoción.
- Después de la comida, debemos evitar los puntos situados en el epigastrio

## ACUPUNTURA

### CONCEPTO

Técnica que consiste en introducir agujas finas en puntos específicos de la piel del cuerpo para controlar el dolor y otros síntomas. Se la considera un tipo de medicina complementaria y alternativa. La acupuntura es la aplicación de agujas, calor, presión y otros tratamientos en lugares de la piel llamados puntos de acupuntura (o acupuntos) para controlar síntomas como dolor, o náuseas y vómitos. La acupuntura forma parte de la medicina tradicional china (MTC). En el marco de la MTC, se usan la acupuntura, la alimentación, la medicina herbaria, la meditación, el ejercicio y el masaje para restaurar la salud.

La acupuntura se basa en la creencia de que el qi (la energía vital) fluye por el organismo a través de canales que se llaman meridianos. Se dice que el qi afecta tanto el estado espiritual, emocional y mental como el estado físico de una persona.

### HISTORIA DE LA TECNICA

La teoría y la práctica de la acupuntura originaron en China. Primero fue mencionado y registrado en los documentos que fechaban unas centenas años antes de la era común. Anterior en vez de agujas afiló piedras y los huesos afilados largos fueron utilizados alrededor de 6000 BCE para el tratamiento de la acupuntura.

### DESCRIPCION DE LA TECNICA

Las sesiones de acupuntura son realizadas por un acupunturista, que puede ser un médico, nutricionista, fisioterapeuta o terapeuta ocupacional; este procedimiento no necesita anestesia debido a que las agujas son extremadamente finas y la aplicación se realiza con técnicas muy precisas que no causan dolor.

Después de insertar las agujas y estimularlas, se quedan dentro durante entre dos minutos hasta 20 minutos. En una serie de tratamiento, el acupunturista va a usar diferentes combinaciones de puntos y diferentes técnicas de meter las agujas.

## MATERIAL Y DESCRIPCION DEL AREA EN CASO QUE SE LLEV ACABO EN UN AREA LA TECNICA, COMO DEBE SER EL AREA.

- Aguja: Es sin duda el material principal para realizar la acupuntura. Pueden ser de diversos tipos, tamaños y materiales. Las más comunes son las estériles o intradermales compuestas o bien por oro o bien por acero inoxidable.
- Martillo de 7 puntas
- Bolígrafo Aplicador
- Camilla
- Complementos: En este apartado irían todos aquellos materiales necesarios para la sesión y que no pertenecen a los materiales arriba citados. Algunos ejemplos de complementos son la lanceta, rodillos, tubos de metal, almohadillas o ventosas.

## TIPOS DE LA TECNICA

- Acupuntura auricular: colocación de agujas de acupuntura en acupuntos de la parte externa de la oreja que corresponden a determinadas partes del cuerpo. Otras partes del cuerpo que se usan en la acupuntura son el cuero cabelludo, la cara, la nariz, la mano, la muñeca, el tobillo y el pie.
- Electroacupuntura.
- Acupuntura de punto desencadenante.
- Acupuntura con láser.
- Inyección en puntos de acupuntura.
- Acupuntura con microondas.
- Acupresión.
- Moxibustión.
- Aplicación de ventosas.

## CONTRAINDICACIONES

La Acupuntura es una técnica de la medicina tradicional China segura, sin efectos secundarios y sin contraindicaciones.

## TERAPIAS DE RELAJACION

### TECNICAS DE RELAJACION

#### CONCEPTO

Una técnica de relajación (Estiramientos y ejercicios de relajación, etc) es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permite que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira e incrementando su nivel de relajación , tranquilidad y alegría .

#### HISTORIA DE LA TECNICA

Era 1973 y Lehrer, un psicoterapeuta, estaba allí para ser tratado y ser entrenado por un doctor de 85 años llamado Edmund Jacobson. Hacía 44 años, en 1929, que Jacobson había publicado un libro llamado La Relajación Progresiva, que detallaba el procedimiento para eliminar la tensión muscular.

#### TIPOS DE LA TECNICA

- Relajación autógena. «Autógena» significa 'que proviene de tu interior'. En esta técnica de relajación, usas tanto las imágenes visuales como la conciencia corporal para reducir el estrés
- Relajación muscular progresiva. En esta técnica de relajación, te concentras en tensar lentamente cada grupo muscular y, luego, relajarlo.  
En un método de relajación muscular progresiva, comienzas por tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies, y continúas gradualmente hacia arriba, hacia el cuello y la cabeza. También puedes comenzar por la cabeza y el cuello y continuar el trabajo hacia abajo, hacia los dedos de los pies. Contrae los músculos durante unos cinco segundos y, luego, relájalos durante 30 segundos, y repite.
- Visualización. En esta técnica de relajación, puedes formar imágenes mentales para hacer un recorrido visual hacia un lugar o una situación pacífica y tranquila. Es recomendable cerrar los ojos, sentarte en un lugar

tranquilo, aflojar la ropa ajustada y concentrarte en la respiración. Intenta concentrarte en el presente y tener pensamientos positivos.

Otras técnicas de relajación pueden ser las siguientes:

- Respiración profunda
- Masajes
- Meditación
- Taichí
- Yoga
- Biorretroalimentación
- Musicoterapia o terapia de arte
- Aromaterapia
- Hidroterapia

CONTRAINDICACIONES.

- Malos recuerdos de la infancia.
- Enfermedades físicas graves.
- Heridas y tensiones musculares.
- Operaciones recientes

## TAI CHI

### CONCEPTO

El término tai en chino equivale a grande, máximo o supremo. El término chi significa centro o eje. Por lo tanto, las dos palabras unidas hacen referencia a una idea: el máximo equilibrio del cuerpo y la mente.

### HISTORIA DE LA TECNICA

Hay varias leyendas sobre su auténtico origen. En cualquier caso, el Taichí tiene conexiones con el budismo y el taoísmo en las culturas orientales, especialmente provenientes de China.

En sus inicios los ejercicios de esta disciplina se realizaban para el entrenamiento de los guerreros. En la actualidad ya no es un arte marcial para la defensa o el ataque sino que es una disciplina físico-espiritual en la que sus practicantes ejercitan la meditación al mismo tiempo que realizan una serie de movimientos. Lo esencial en los ejercicios consiste en realizar secuencias de movimientos fluidos, firmes y a la vez suaves. Las formas que se crean con los desplazamientos del cuerpo se asemejan a una lucha con un rival imaginario.

### DESCRIPCION DE LA TECNICA

Si bien el tai chi tiene un componente filosófico y espiritual, en la modalidad tai chi chuan se trata de una disciplina de las artes marciales. El tai chi chuan es una forma de combate, pero al mismo tiempo se refiere a la lucha interior de cada uno consigo mismo para enfrentarse a las debilidades y a los miedos. Este arte marcial se basa en tres dimensiones del ser humano: la energética, la mental y la física. De esta forma, sus practicantes se convierten en expertos en este tipo de lucha y a la vez consiguen un mayor equilibrio entre su cuerpo y su mente.



## CONCLUSION

La medicina alternativa como hemos visto tiene diversos beneficios

Es bueno conocer cada una de las cosas que están fuera de lo que científicamente conocemos a veces hasta nos ayudan mucho mejor que las que sabemos o confiamos.

En la antigüedad las personas optaban por todos estos métodos, y la gente vivía más debido a que no había tanto medicamento en su sistema, ni tanta invasión, pero de igual manera hay que agradecer que la ciencia avanzó porque gracias a ello también millones de vidas se han salvado esto es así estar en el área de salud es actualizarse siempre pero no olvidar las raíces

## Bibliografía

<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/masaje-terapeutico-que-es-tipos-y-diferencias-con-otros-masajes>

<https://www.saludterapia.com/glosario/d/23-drenajelinf%C3%A1tico.html>

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estetica/drenaje-linfatico.html#:~:text=Por%20ello%20el%20drenaje%20linf%C3%A1tico,el%20espacio%20entre%20las%20c%C3%A9lulas.>

[https://www.girodmedical.es/blog\\_es/la-reflexologie-pour-un-maintien-en-bonne-sante-et-une-prevention-de-maladie/](https://www.girodmedical.es/blog_es/la-reflexologie-pour-un-maintien-en-bonne-sante-et-une-prevention-de-maladie/)

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/hidroterapia#>

<https://cuidateplus.marca.com/belleza-y-piel/diccionario/hidroterapia.html>

<http://semh.org/la-homeopatia/que-es-la-homeopatia/>

<https://www.mundodeportivo.com/vidae/salud/20200812/482533195314/homeopatia-que-es-y-para-que-sirve.html>

<https://www.seme.org/pacientes/tecnicas-y-tratamientos/homeopatia>

<https://www.hablandodehomeopatia.com/la-homeopatia-no-tiene-efectos-secundarios/>

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v138n10/art%2014.pdf>

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/medicina-tradicional-china>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Medicina\\_china\\_tradicional](https://es.wikipedia.org/wiki/Medicina_china_tradicional)

<http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/17/1034>

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/mca/paciente/acupuntura-pdq>

[clevelandclinic.org/health/sHIC/html/s4767.asp](http://clevelandclinic.org/health/sHIC/html/s4767.asp)

[https://www.news-medical.net/health/Acupuncture-History-\(Spanish\).aspx#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20y%20la%20pr%C3%A1ctica,el%20tratamiento%20de%20la%20acupuntura.](https://www.news-medical.net/health/Acupuncture-History-(Spanish).aspx#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20y%20la%20pr%C3%A1ctica,el%20tratamiento%20de%20la%20acupuntura.)

<https://www.materialesde.com/materiales-de-acupuntura/>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>

[https://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnica\\_de\\_relajaci%C3%B3n](https://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnica_de_relajaci%C3%B3n)

<https://webquery.ujmd.edu.sv/siab/bvirtual/BIBLIOTECA%20VIRTUAL/TESIS/03/PSI/ADTESMI0001530.pdf>

<https://www.definicionabc.com/deporte/tai-chi-taichi.php>