



Nombre de alumna: Sara Galilea Martínez Quevedo.

Nombre del docente: Lic. Nancy Domínguez Torres

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo: manual de técnicas alternativas

Materia: enfermería y practicas alternativas de enfermería

Grado: 8to cuatrimestre

INTRODUCCION

El presente trabajo surgió de la necesidad de investigar en primer lugar, cuáles son las vías alternas para mejorar el estado de salud de los pacientes con técnicas antiguas o modernas las cuales fueron de utilidad para aliviar el dolor físico o mental, describiendo su concepto y a la vez la historia detrás de cada técnica alternativa, describiendo la misma materia, y posteriormente el tratamiento de dichas alternativas y a su vez sus contradicciones.

La salud y medicina se integran, con la medicina alternativa, complementando diversos métodos y terapias curativas que históricamente no se contemplan en la medicina convencional occidental.

Muchos aspectos de la medicina alternativa y complementaria tienen sus orígenes en antiguos sistemas de curación indígenas, como los de China, India, el Tíbet, África y el continente americano.

gracias a ese diverso conocimiento de diferentes partes del mundo han traído técnicas impensables, como se mencionará en las siguientes páginas, un ejemplo de esas mismas técnicas es la acupuntura, que alivia los dolores musculares en el cuerpo, alivia las migrañas, combate el estrés y entre otros más padecimientos.

a continuación, se explicará a través de este manual cada una de las técnicas y como han cambiado positivamente en la salud de los enfermos sin llegar a ser invasivos contra la salud física del paciente.

INDICE

Tabla de contenido

INTRODUCCION	2
INDICE.....	3
Técnica General del Masaje.....	4
Drenaje linfático manual.....	10
Reflexología podal.....	17
osteopatía.....	20
Hidroterapia.....	24
homeopatía.....	27
fitoterapia.....	31
Medicina tradicional china.....	40
acupuntura.....	44
Técnicas de relajación.....	53
Tai - chi.....	57
yoga.....	60
conclusiones.....	64
referencias bibliográficas.....	65

Terapias manual

Técnica General del Masaje.

CONCEPTO:

Aplicación de una fuerza manual específicamente determinada y dirigida específicamente al cuerpo, para mejorar la movilidad en áreas restringidas, en las articulaciones, en los tejidos conectivos o en los músculos esqueléticos

HISTORIA DE LA TECNICA:

Los primeros datos acerca de la importancia del masaje en la India proceden de textos griegos que relataban la importancia que se le daba al masaje como medio terapéutico con toda una gran gama de técnicas de tratamiento corporal, de hecho los aspectos que cubrían eran tan amplios que podrían relacionarse con técnicas que hoy en día se utilizan en tratamientos de recuperación, desde la cinesiterapia a la aromaterapia.

En antiguos textos indios también se hace alusión al masaje, el cual se integra entre las medidas de higiene y salud con que contaba la medicina india para el tratamiento de las más diversas dolencias

DESCRIPCION DE LA TECNICA:

El masaje es tan antiguo como el hombre, probablemente más si consideramos fricción, frotación, como técnicas que utilizan los animales para autotratarse, ante un golpe nos frotamos, fricciónamos sobre una zona contusionada inconscientemente para disminuir el dolor, sabemos por ciencia y por conciencia que el masaje cura, y nuestros antepasados también lo sabían.

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

Entre los elementos necesarios para la práctica del masaje se encuentran: los medios deslizantes. 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

En cuanto a la sala de trabajo, la cabina de masaje debe poseer capacidad de ventilación, colores de la estancia claros y que no despierten interés así como el resto de los elementos que conformen la decoración.

La estancia debe estar perfectamente limpia, libre de olores y la temperatura oscilará entre los 25-28 °C.

Es preferible que la luz sea anaranjada o amarilla y que no incida directamente sobre el paciente/cliente. Las luces blancas y cenitales no son recomendables.

En la propia estancia podemos disponer de un separador o biombo donde el cliente puede desvestirse y cambiarse de ropa preservando su intimidad

TIPOS DE LA TECNICA

Se clasifican siete técnicas básicas en:

- Roce
- Fricción
- Percusión
- Tachadura
- Compresión
- Amasamiento
- Vibración

CONTRAINDICACIONES.

- Hipertensión arterial
- Lesiones vasculares, como trombosis venosa profunda o flebitis.
- Piel muy sensible con tendencia a irritaciones o alergias
- Taquicardias
- Fiebre
- Vómitos
- Neoplasias
- Fracturas sin consolidar
- Diarrea
- Trastornos de la coagulación sanguínea como la hemofilia.

Principales manipulaciones básicas.

El término masaje terapéutico engloba toda una serie de técnicas de masaje que se utilizan en el tratamiento de trastornos neuromusculares y musculoesqueléticos, facilitando la eliminación de toxinas, activando la circulación sanguínea y linfática y mejorando el aporte de oxígeno a los tejidos. También se utilizan para aliviar el estrés y estados de ánimo negativos, pues estimulan la producción orgánica de endorfina

Técnicas de masaje terapéutico

Roce: es con la que se inicia y finaliza cualquier sesión de masaje. Consiste en deslizar la mano sobre la piel de forma lenta y uniforme para lograr el calentamiento de los tejidos. También se puede aumentar la presión de modo que afecte a zonas más profundas.

Fricción: de este modo se movilizan los planos superficiales de la piel sobre los tejidos musculares ejerciendo sobre ellos una presión controlada mediante movimientos circulares y elípticos. Puede servir para eliminar el dolor.

Percusión: se aplican golpes, ligeros, rítmicos y repetitivos con la mano. Se utilizan para intensificar la circulación sanguínea de los músculos.

Hachadura: es similar a la percusión, aunque en este caso los golpes se dan con el borde de la mano.

Amasamiento: el objetivo es lograr la compresión simultánea de la piel, el tejido subcutáneo y los músculos adyacentes. Consiste en coger, deslizar y levantar los tejidos musculares, intentando despegarlos y desplazarlos transversalmente de un lado a otro, ejerciendo simultáneamente una presión y un estiramiento con un ligero movimiento de torsión.

Compresión: en este caso no se desplazan las manos, sino que se comprime y presiona la zona que se está tratando.

Vibración: se realizan movimientos de compresión estática variando rítmicamente su intensidad. Estimula la circulación sanguínea y genera un efecto relajante y sedativo en el sistema nervioso central.

La aplicación de un masaje terapéutico exige una formación adecuada en el manejo de las diferentes técnicas y un profundo conocimiento de la anatomía y la fisiopatología.

Protocolos de masaje de diferentes zonas corporales

El ambiente que se cree es muy importante para que la persona que se va a realizar el masaje se relaje y desconecte del mundo que le rodea.

La cabina debe tener una temperatura adecuada, alrededor de 25 grados, la luz debe ser tenue y si se pone música esta será relajante y muy suave. La música se puede elegir dependiendo del tipo de masaje que se vaya a realizar.

El color de la cabina de masajes también influye en la relajación. Son más recomendables los tonos cálidos como el naranja o el amarillo que los colores fríos. La madera en los muebles también proporciona un ambiente cálido.

Hoy en día el color blanco está muy de moda. Decorar todo de color blanco, tanto paredes, como muebles y decoración. Este color es relajante, tranquilo y acogedor. Las velas también proporcionan relajación al ambiente. Se puede elegir por colocar velas aromáticas, pero estas deben ser suaves para no cargar el ambiente.

No debe haber ruidos mientras se está realizando el masaje, así que es recomendable que las cabinas estén insonorizadas. Como el cliente se debe tumbar en una camilla, ésta será resistente y confortable, prestando mucha atención que no se mueva. Esta debe cubrirse con toallas desechables o con toallas de algodón limpias y suaves para cada cliente.

Dependiendo de la zona donde se vaya a realizar el masaje el cliente se colocará boca arriba o boca abajo. Si el cliente se coloca boca abajo es recomendable colocar una almohadilla debajo de su estómago y otra debajo de las espinillas. Si está boca arriba, la almohada se colocará debajo de sus rodillas. Así los músculos de la espalda del cliente estarán más relajados.

EL MASAJISTA O ESTETICISTA

El masajista debe tener una higiene adecuada, ya que sus manos estarán en contacto directo con la piel del cliente. Así que debe lavarse las manos antes y después de realizar el masaje y además aplicarse un gel desinfectante. También es importante la temperatura de las manos del masajista, ya que unas manos muy frías no relajarán al cliente. Las manos deben estar calientes para que el masaje sea agradable. Las uñas de las manos deben ser cortas, para evitar arañazos.

Si el masajista lleva el cabello largo, este debe estar recogido, para que no moleste durante las maniobras del masaje. Debe llevar ropa cómoda que permita realizar correctamente el masaje y además no debe llevar anillos, pulseras o accesorios que puedan dañar al cliente.

El masajista debe saber en todo momento que maniobras debe realizar. Estas se realizarán en

función del tipo de masaje que se esté realizando. Pero en ningún caso las maniobras serán bruscas, no se realizarán con violencia y sobre todo no deben producir dolor al cliente, ya que en una cabina de estética casi en todos los tratamientos las maniobras serán relajantes.

En primer lugar, las maniobras serán más lentas e irán ascendiendo en intensidad, para finalizar con movimientos suaves y relajantes.

Cuando se quiera incidir en alguna zona del cuerpo con más intensidad, es recomendable apoyar el peso del cuerpo sobre las manos. Éstas serán junto con la ayuda de los brazos quienes ejerzan la fuerza sobre la piel del cliente.

También es importante no aplicar el producto con el que se va a realizar el masaje directamente sobre la piel del cliente, ya que lo notará demasiado frío. El producto, ya sea crema, aceite, etc., se aplicará en primer lugar sobre las manos del esteticista que lo frotará para calentarlo y a continuación sobre la piel del cliente.

El aceite o crema solo se aplicará sobre la zona que se va a realizar inmediatamente el masaje. De lo contrario, el aceite habrá sido absorbido por el cuerpo antes de usarlo.

Cuando el cliente presenta mucho vello, en las piernas, en los brazos o en el pecho, se necesitará una mayor cantidad de aceite. Esto es importante para evitar durante el frotamiento hacer daño al cliente. Las manos siempre deben deslizar con suavidad sobre la piel del cliente.

Cuando las manos del esteticista entran en contacto con la piel del cliente, éstas deben estar en todo momento sobre la zona que se va a trabajar. Esto es una de las reglas básicas del masaje. Además es importante tanto para la concentración del esteticista como para la relajación del cliente.

El esteticista debe conocer muy bien los músculos del cuerpo humano, ya que las maniobras del masaje se realizan sobre los músculos de la zona a tratar. Para que las maniobras del masaje sean efectivas y sean agradables se tienen que realizar sobre la totalidad del músculo.

El esteticista debe guardar una buena postura corporal, ya que durante su jornada de trabajo va a pasar muchas horas de pie. Las piernas deben estar separadas a la altura de los hombros. No debe doblar la espalda, para ello se acercará lo máximo a la camilla para trabajar cómodamente.

EL USO DE LAS MANOS DEL ESTETICISTA

El esteticista trabaja con sus manos. Todas las maniobras del masaje se realizan con las manos, así que éstas deben estar bien cuidadas.

Las manos deben amoldarse a la piel del cliente. Esto quiere decir que no es lo mismo realizar un masaje en la espalda donde la zona es más recta, que realizarlo

en los hombros donde la zona es curva y los dedos de las manos deben adaptarse a esa zona.

La presión que se realiza con el masaje, también debe ser controlada. La presión debe variar dependiendo del movimiento o maniobra que se esté realizando o la zona en la que se esté trabajando. Siempre es conveniente realizar los masajes con una presión que sea agradable para el cliente.

El ritmo con el que se realiza el masaje es muy importante. El masaje se debe realizar con el mismo ritmo, pero si se ha de cambiar se realizará de forma gradual. Los movimientos se enlazarán unos con otros. La persona que recibe el masaje no debe notar las transiciones de una maniobra con otra.

EL CLIENTE

La mejor manera de recibir un masaje corporal es estando desnudo. Si al cliente quitarse toda la ropa le hiciera sentirse incómodo, se le aconsejará que se deje la ropa interior. El cliente debe quitarse los pendientes, relojes, anillos, pulseras, gafas, etc., todo lo que vaya a molestar en la realización del masaje.

La piel del cliente debe estar limpia. El masajista indicará como debe colocarse en la camilla y este cerrará los ojos y concentrará su atención en la respiración. Los brazos deben quedar a los lados del cuerpo relajados. El masajista cubrirá la piel del cliente con una toalla y solamente irá descubriendo la zona del cuerpo que va a recibir el masaje. Cuando haya acabado una zona, esta se cubrirá con la toalla para evitar que el cliente tenga frío.

El cliente no debe hacer ningún movimiento. Cuando el masajista tenga que levantar un brazo, el cliente se dejará llevar y no realizará fuerza, de esta manera el cuerpo se relajará completamente.

Es recomendable no hablar durante la realización del masaje. Tan solo si siente alguna molestia, o tiene frío, que lo comunicará inmediatamente al masajista.

Cuando el masajista termine de realizar el masaje, no es aconsejable levantarse rápidamente. se debe quedar con los ojos cerrados unos minutos más para seguir sintiendo la relajación del cuerpo.

Drenaje linfático manual

CONCEPTO

El Drenaje linfático manual (DLM) es una de las técnicas manuales más efectivas utilizadas en fisioterapia para el tratamiento del edema, activando el sistema linfático superficial para aumentar el "drenaje" del líquido extracelular que está retenido. Todas las maniobras y distintos métodos se aplican de forma suave y siguiendo el recorrido de los canales linfáticos hacia los grandes colectores y ganglios. Es necesario conocer la anatomía y fisiología de todo el sistema linfático para aplicar las técnicas de forma correcta.

HISTORIA DE LA TECNICA

En 1892 el drenaje linfático manual se hizo conocido como masaje para drenar el exceso de líquidos, que causaban inflamación y edemas, pero sólo comenzó a ser utilizado en Europa en 1932.

Un médico, el Dr. Emil Vodder y su esposa Estrid, trataban personas afectadas por resfriados y sinusitis estimulando la linfa presente en sus cuellos. Observando los excelentes resultados obtenidos con este procedimiento, la pareja terminó creando un método más completo y eficaz, que sigue siendo utilizado hoy por terapeutas manuales de todo el mundo y recomendado por cirujanos y especialistas.

DESCRIPCION DE LA TECNICA

Por ello 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.

Manipulaciones básicas. D.L.M. en las diferentes zonas corporales.

El drenaje linfático puede realizarse en cuello, cara, abdomen, brazos, nuca, zona dorsal, zona lumbar, glúteos y piernas. Por lo que resulta muy útil en múltiples casos desde linfedema post cirugía, edema por trastornos circulatorios, hasta el tratamiento de sinusitis crónica o migrañas. En medicina estética se usa fundamentalmente para:

- Celulitis: el drenaje linfático manual es el tratamiento fundamental para toda celulitis, ya que nos permite tratar la base del problema que es la retención de líquidos y sustancias en la piel.
- Edemas: por embarazo, por ciclos menstruales, post cirugía, post traumáticos, etc.
- Piernas cansadas: causadas por una retención de líquidos en las mismas por causas laborales, nutricionales, genéticas, viajes en avión, etc.
- Varices: la dilatación de los vasos aumenta la presión de la circulación venosa y empuja los líquidos hacia los tejidos, sobrecargando la circulación linfática y provocando una retención de líquidos importante. El DLM elimina el líquido retenido pero no las varices.

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

1º Paso: estimulación del sistema linfático

El drenaje linfático siempre debe iniciarse con maniobras que estimulen el vaciamiento de los ganglios linfáticos, localizados en la zona de la ingle y en la región supraclavicular.

El estímulo en estas regiones debe hacerse antes de iniciar las maniobras de vaciamiento, y debe repetirse 1 a 3 veces, a lo largo de la sesión para potenciar sus resultados.

Inicialmente los estímulos de estas regiones deben ser hecho con movimientos circulares o de bombeo repetidos 10-15 veces. Posteriormente se debe seguir el orden para realizar un drenaje corporal completo:

2º Paso: drenaje linfático facial

El drenaje del rostro inicia con el drenaje del cuello. El drenaje del cuello comienza con círculos con los dedos que ejercen presión en la región supraclavicular, posteriormente se deben hacer círculos suaves sobre el músculo esternocleidomastoideo, en la parte lateral del cuello y también en la zona de la nuca. Después se comienza con el drenaje de la cara propiamente dicho, para lo que cual se debe iniciar el drenaje alrededor de la boca. Para esto debe:

- Apoyar el dedo índice y medio, presionando el área de la barbilla con movimientos circulares;
- Realizar movimientos en la región por debajo de la boca y alrededor, incluyendo la parte de arriba del labio superior, trayendo la linfa en dirección al centro de la barbilla;
- Los círculos con los dedos (anular, medio e índice) empujan la linfa de las mejillas en dirección al ángulo de la mandíbula. El movimiento inicia en la parte inferior de la mejilla, hasta el ángulo, y después hasta la parte más cercana a la nariz, trayendo la linfa en dirección al ángulo;

- El párpado inferior debe ser drenado en dirección a los ganglios cercanos al oído;
- El párpado superior, región del borde de los ojos y la frente también deben drenarse en dirección al oído.

3º Paso: drenaje linfático en brazos y manos



El drenaje en el brazo, mano y dedos comienza con el estímulo en la región axilar, con varias series de 4-5 círculos. Posteriormente debe:

1. Hacer el movimiento de deslizamiento o brazaletes del codo hasta la región de la axila. Repetir de 5-7 veces;
2. Hacer movimientos de deslizamiento o brazaletes desde la muñeca hasta el codo. Repetir de 3-5 veces;
3. Cerca de la muñeca, los movimientos deben realizarse con las puntas de los dedos con movimientos circulares;
4. El drenaje de la mano inicia con los movimientos circulares de la región cercana al pulgar hasta la base de los dedos;
5. Los dedos son drenados en círculos combinados con las puntas de los dedos y del pulgar a lo largo de ellos.

El drenaje de esta área termina con el estímulo de los ganglios axilares.

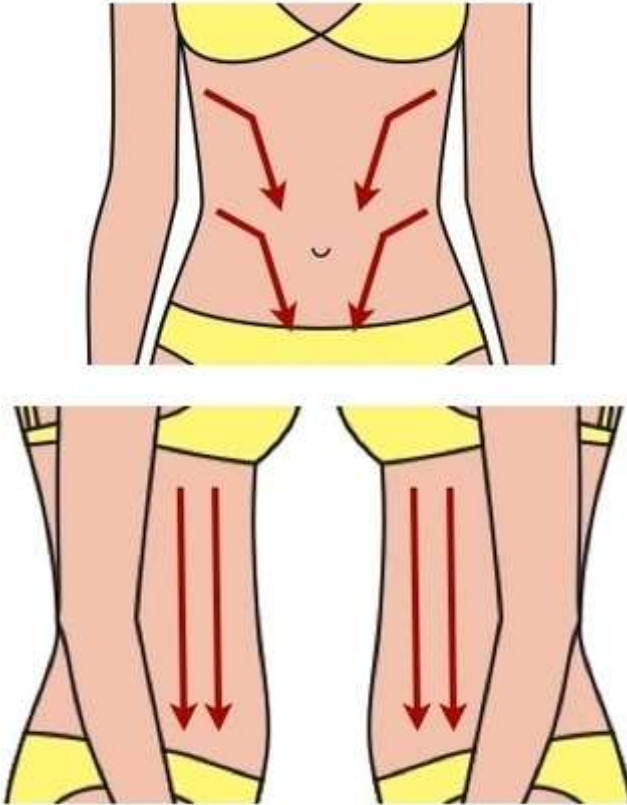
4º Paso: drenaje linfático de tórax y mamas

El drenaje de esta zona comienza con la estimulación de los ganglios de la región supraclavicular y axilar con movimientos circulares o de bombeo. Posteriormente debe:

1. Posicionar los dedos con movimientos circulares, la región de debajo de la mama debe ser drenada en dirección a la axila. Repetir de 5-7 veces;
2. La región del centro del tórax debe ser drenada en dirección a la región subclavicular. Repetir de 5-7 veces.

El drenaje de esa zona termina con la estimulación de la región subclavicular.

5º Paso: drenaje linfático en la barriga

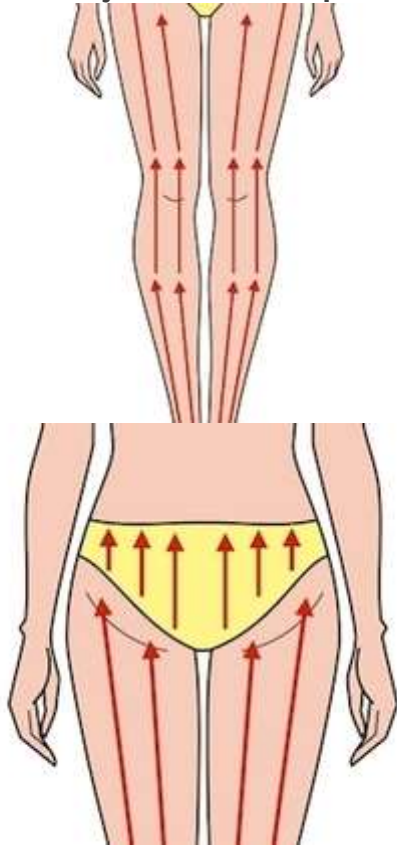


El drenaje del abdomen comienza con el estímulo de la zona inguinal. Posteriormente debe:

1. Hacer movimientos de presión con la parte lateral de la mano alrededor del ombligo en dirección a la cresta ilíaca, y después de esta, hasta la región inguinal. Repetir entre 5-10 veces de cada lado;
2. El drenaje de la parte lateral de la barriga debe ser de arriba hacia abajo, presionando suavemente la piel hasta llegar a la cadera. Repetir entre 5-10 veces.

El drenaje de la pared abdominal termina con la estimulación en bombeo de los ganglios inguinales.

6º Paso: drenaje linfático en piernas y pies



El drenaje de las piernas y pies comienza con la estimulación de la región inguinal con presiones consecutivas y movimientos circulares con las puntas de los dedos en varias series de 4-5 círculos. Posteriormente debe:

1. Posicionar las manos en forma de brazaletes sobre el muslo y hacer el deslizamiento en medio del muslo hasta los ganglios, de 5-10 veces y después de la zona más próxima de la rodilla, hasta la región inguinal, de 5-10 veces;
2. La región interna del muslo debe ser drenada en dirección a los genitales;
3. El drenaje de la rodilla comienza por el drenaje de los ganglios poplíteos localizados en la parte de atrás de la rodilla;
4. El drenaje de la parte posterior de la pierna debe ser siempre en dirección a los ganglios linfáticos cercanos a los genitales;
5. Hacer movimientos de brazaletes desde el tobillo hasta la parte de atrás de las rodillas, presionando las manos contra la piel. Repetir entre 5-10 veces;
6. Colocar las manos en la parte trasera o posterior de la rodilla, pasando por los glúteos, Repetir entre 5-10 veces.
7. Para drenar los pies se deben realizar movimientos circulares con las puntas de los dedos desde la región maleolar hasta la parte posterior de la rodilla.

7º Paso: drenaje linfático de la espalda y glúteos

Las maniobras realizadas en la espalda y glúteos pueden ser de presión con la parte lateral de la mano y movimientos circulares con los dedos. Se debe drenar:

- La parte de en medio de la espalda en dirección hacia la axila;
- La región lumbar en dirección a la región inguinal;
- La región superior y media del glúteo en dirección a la región inguinal;
- La parte inferior de los glúteos en dirección a los genitales.

El drenaje de esa región termina con la estimulación de los ganglios inguinales. Después de finalizar el drenaje, el individuo debe permanecer acostado, en reposo durante 5-10 minutos. En caso de encontrarse en tratamiento contra linfedema, por ejemplo, podrá usar una media o manga elástica para evitar que la zona se hinche nuevamente. En caso de que realice actividad física intensa posterior al procedimiento, también deberá usar una media o manga de compresión durante la actividad física.

Número de sesiones que se deben realizar

El drenaje puede realizarse de 1 a 5 veces por semana, de acuerdo con cada caso, debiendo ser prescrito el número de sesiones por el propio terapeuta el cual realizará el procedimiento después de una evaluación inicial.

TIPOS DE LA TECNICA

Existen diversas maniobras que pueden realizarse durante una sesión de drenaje, pero las que más se utilizan son:

- Círculos con los dedos (sin el pulgar): se realizan movimientos circulares presionando levemente la piel y se realizan círculos varias veces consecutivas por el área de piel a tratar;
- Presión con la parte lateral de la mano: posicionar la parte lateral de la mano (dedo meñique) sobre la región a ser tratada y girar la muñeca hasta que los otros dedos toquen la piel. Realizar ese movimiento varias veces a lo largo de la región a tratar;
- Deslizamiento: usada con mayor frecuencia en los brazos y piernas o lugares donde sea posible cubrir con la palma de la mano. Se debe colocar la mano cerrada sobre la zona a ser tratada y presionar la zona con un ligero movimiento de arrastre y comenzar de la región más próxima de los ganglios e irse alejando;
- Presión con el pulgar, con movimiento circular: apoyar solamente el pulgar en la región a ser tratada y realizar movimientos circulares concéntricos

presionando levemente la piel de forma consecutiva en la zona, sin hacer fricción en la región.

La presión realizada debe ser suave, semejante a un toque leve, y las direcciones del drenaje debe ser rigurosamente respetadas para que tengan el efecto esperado.

CONTRAINDICACIONES.

A pesar de todos los beneficios que trae la aplicación del Masaje de Drenaje Linfático, existen patologías en las que no es posible su aplicación o se le debe de aplicar con especial atención a sus efectos. Es por ello que clasificamos en 2 grupos las siguientes patologías: un grupo de contraindicaciones absolutas (en las que la aplicación del Masaje de Drenaje Linfático está terminantemente prohibida debido a que puede empeorar la condición de la persona) y un grupo de contraindicaciones relativas (en las que el Masaje de Drenaje Linfático se puede aplicar, pero con mucha precaución a la aparición de cualquier efecto nocivo en la persona).

- Tumores malignos no controlados que hayan producido metástasis
- Infecciones agudas
- Insuficiencias cardiacas descompensadas (porque con el DLM estamos aumentando el gasto cardiaco pues aumentamos el retorno venoso)
- Trombosis recientes

Reflexología podal

CONCEPTO

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

El primer indicio que se ha encontrado de la existencia de la reflexología en la humanidad parece ser que son unos grabados del Antiguo Egipto de hace más de 4000 años que se encontraron en una tumba y en los que pueden verse a unos "médicos" haciendo un masaje en los pies de un "paciente.

Según parece también hay indicios para creer que más o menos en la misma época también se practicaban masajes de este tipo en Japón y en China. De hecho, se han encontrado escrituras chinas muy antiguas en las que ya se habla de esta terapia a través de puntos reflejos.

También en la India de hace 5000 años encontramos la idea de que los pies significaban la unión de todo el universo y se mencionan ya los masajes podales.

DESCRIPCION DE LA TECNICA

La planta del pie y el pie en su conjunto, representa en forma esquemática la totalidad del cuerpo y sus órganos. Este es el principio de la reflexología podal. En ella, mediante el masaje se puede influir a modo reflejo sobre los correspondientes órganos y vísceras, aparte de la importancia diagnóstica

SESION DE REFLEXOLOGIA

El tiempo de una sesión de Reflexología Podal puede ser muy variable, porque depende del caso, pero pueden oscilar entre 30 a 90 minutos. Las sesiones de relajación o para prevención, pueden durar 30 minutos.

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

En una primera toma de contacto se realiza un examen visual para observar el pie, el color de la piel, así como cualquier otra alteración como sudoración excesiva, callos, durezas, verrugas, sabañones, heridas, etc. También se presta atención a la morfología del pie ya sea pie plano, pie cavo, hallux valgus, dedos en garra o en martillo o el tobillo valgo o varo, que en zonas reflejas del pie, pueden influir a nivel reflejo sobre los órganos correspondientes.

Después, se palpa la textura de la piel, se presiona sobre las zonas reflejas y se hacen tests de movilidad para el tobillo, el pie y los dedos de los pies. En condiciones normales, los pies deben ser indoloros, elásticos y cálidos. Cualquier alteración de estos parámetros en las zonas reflejas puede manifestar un trastorno en los órganos correspondientes.

Se presta especial atención a las zonas anormales de reflejos, que originan sensaciones desagradables y dolor acentuado. A veces, se perciben pequeñas estructuras cristalinas bajo los dedos, que indican la existencia de un trastorno a este nivel. Estas zonas son atendidas específicamente durante la sesión de reflexología.

El masaje de Reflexología Podal se realiza en ambos pies, empezando por el pie izquierdo. Se suele trabajar por sistemas y órganos, sistema nervioso, sistema óseo y sistema muscular. Se realiza mediante presiones, fricciones y movilizaciones de las articulaciones del tobillo y pie. La presión se dosifica para no sobrepasar el umbral de dolor de cada persona. Y su duración puede ser de pocos segundos a varios minutos. Pueden ser directas y circulares estimulantes o sedantes.

El masaje en bebés y niños pequeños es delicado, con presiones suaves y de corta duración. En los niños de 8 a 10 años en adelante puede hacerse para favorecer el desarrollo osteomuscular y la función del sistema endocrino, regular el sistema nervioso, y estimular el sistema inmunitario.

El masaje en ancianos también es suave y delicado. Puede ayudar en las funciones motoras, al sistema nervioso, la respiración, el tránsito intestinal, y al sistema urinario.

TIPOS DE LA TECNICA

- Reflexología podal. En los pies llegamos a encontrar 7.000 puntos nerviosos, por lo que estimular esta zona ayuda, y mucho, a sentirnos mejor. Son muchos los órganos que se ven reflejados en nuestros pies, como por ejemplo: páncreas, riñones, cerebro, oídos, hombros, pulmones...
- Reflexología facial. En el rostro tenemos unas 1.200 terminaciones nerviosas. Aplicando ligeras presiones sobre ella y el cráneo, el terapeuta podrá conseguir aliviar zonas como la cabeza, los pulmones, el abdomen o el vientre. La cara está estrechamente relacionada con el sistema neuromotor y neurovegetativo
- Reflexología en las manos. Al igual que ocurre con los pies, se trata de una zona donde se ven reflejados muchos órganos. Sin embargo, las manos están más ligadas al bienestar emocional, la reducción de estrés y la mejora del estado anímico cuando se estimulan.
- Reflexología en las orejas. También conocida como reflexología auricular. Se aplica en el pabellón de las orejas, y aunque puede ser la menos conocida, ofrece un montón de beneficios, sobre todo cuando se trata de tratamientos prolongados en el tiempo.

CONTRAINDICACIONES

1. Enfermedades agudas o crónicas.
2. Durante la menstruación en la mujer, no actuar sobre el aparato genital.
3. Durante el embarazo, sobre todo en caso de peligro de abortos o parto prematuro o incluso en embarazadas con antecedentes de los mismos.
4. Enfermedades infecciosas que cursan con un estado febril elevado, dolores fuertes, espasmos, hemorragias.
5. Pacientes con cáncer, sobre todo en caso de metástasis.
6. En diabetes, si se inyecta insulina, se ha de llevar un control de glucosa (bajo control médico) por la posibilidad de oscilaciones en el nivel de glucosa en sangre.
7. Personas débiles, edad avanzada y pacientes que acaban de superar una enfermedad o intervención quirúrgica grave.

osteopatía

CONCEPTO

La osteopatía es un conjunto de técnicas manuales fundamentadas en las leyes por las que se rige la vida y los organismos vivos. Esta especialidad busca restaurar y mantener el equilibrio del cuerpo para que se recupere y conserve su capacidad de autorregularse.

HISTORIA DE LA TECNICA

La osteopatía fue fundada por un médico americano llamado Andrew Taylor Still (1828-1917). Hijo de padre predicador, médico y granjero.

DESCRIPCION DE LA TECNICA

La osteopatía es un tipo de medicina alternativa (sin evidencia científica) que enfatiza la manipulación física del tejido muscular y óseo. Su nombre deriva del griego antiguo "hueso" (ὀστέον) y "sensible a" o "que responde a" (-πάθεια). No existe evidencia convincente de su efectividad para el tratamiento del dolor musculoesquelético y la misma es limitada para el caso de ciertos dolores específicos. Partes de la osteopatía, como la terapia craneal, no tienen ningún valor terapéutico y se han catalogado como pseudociencia. El ministerio de sanidad español incluyó en el año 2019 a la osteopatía en su lista de evaluación de distintas terapias para su posible catalogación como pseudociencias.

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

Las técnicas terapéuticas que se utilizan se eligen según el tipo de paciente (edad, sexo, estado de salud...), según el diagnóstico y con el consentimiento del paciente en todo momento. Siempre se realizarán respetando el límite del dolor del paciente.

La Osteopatía es una forma de terapia global, por lo que es posible que ante un problema determinado se realicen técnicas tanto estructurales, como craneales y viscerales para poder conseguir el mejor estado de salud posible.

Las técnicas utilizadas pueden ser: estructurales (manipulación vertebral y de otras articulaciones, estiramientos, movilizaciones, masaje,...), viscerales (bombeos, técnicas faciales), craneales (equilibración funcional, técnicas de descompresión), técnicas faciales, arteriales, drenaje linfático.

Resumiendo, cuando un paciente acude a la consulta primero hacemos la historia clínica (anamnesis), después hacemos una exploración que incluye la inspección del paciente, la palpación de diferentes tejidos, la realización de test o pruebas de movilidad para buscar zonas que hayan perdido su buena función. Una vez tenemos el diagnóstico del problema se pauta el tratamiento utilizando diferentes tipos de técnicas estructurales, viscerales y craneales.

Una sesión de Osteopatía en nuestra consulta tiene una duración de 45 minutos aproximadamente. Las sesiones de Osteopatía ponen en marcha una serie de mecanismos de curación que tenemos integrados en nuestro organismo, por lo que hay que dejar un período de descanso entre las sesiones (normalmente una semana) para que pueda restablecerse el buen funcionamiento corporal.

La sesión de osteopatía es siempre individual, en la que se establece un dialogo entre las manos del terapeuta y los tejidos del paciente. Consta de un primer tiempo evaluativo y un segundo tiempo terapéutico. En la primer parte el terapeuta se interesara por el estado de salud general y realizara una serie de test y palpaciones manuales para identificar las estructuras que han sufrido pérdida de movimiento o estrés mecánico. Una vez identificadas dichas estructuras se aplicaran las técnicas manuales pertinentes para normalizar la función y eliminar los síntomas del paciente.

Por ejemplo, un dolor a nivel dorsal o en un brazo, puede ser el reflejo de una afección visceral digestiva o cardíaca, lo que intentamos poner en evidencia durante el diagnóstico osteopático y, de esta forma, tratar la causa real del problema y no tanto el síntoma.

A modo de ejemplo, diremos también que, la disfunción primaria o causa de todo el desarreglo mecánico posterior que llevará a determinado segmento a ser sintomático, doloroso, suele situarse a distancia de este y, por tal motivo, en osteopatía tratamos la zona dolorosa y otros segmentos a distancia causantes del encadenamiento de tensiones, de disfunciones articulares, musculares etc. que acaban por sobrecargar el tejido que, finalmente, presenta el síntoma doloroso.

Es muy frecuente encontrar lumbalgias que responden a una causa primaria de antecedentes de lesiones de tobillo mal solucionadas.

Acudir a una sesión de osteopatía o a un osteópata no entraña en ningún caso riesgo alguno. El osteópata trabaja siempre respetando, mediante el diálogo con los tejidos, las posibilidades particulares de cada individuo.

El tratamiento osteopático siempre es muy suave y no le haremos daño. El osteópata utiliza un amplio abanico de técnicas osteopáticas para adaptarse a las necesidades individuales de cada paciente. Desde las técnicas osteopáticas manuales y articulares más tradicionales a las técnicas más sutiles conocidas como la osteopatía craneal y las técnicas viscerales. El osteópata está altamente formado y empleará el mejor enfoque para el paciente.

La osteopatía presenta muy buenos resultados en el tratamiento del dolor crónico. El dolor es el mecanismo de alerta que posee el cuerpo para avisarnos que algo no está funcionando bien.



TIPOS DE LA TECNICA

Dependiendo de la parte del cuerpo en la que se encuentra, hay diferentes disciplinas cada una orientada a la atención de la estructura afectada:

- Osteopatía estructural: Dedicada al restablecimiento del aparato músculo-esquelético y de la postura, centrándose en la columna vertebral y otras articulaciones y traumatismos.
- Osteopatía craneal: Se centra en los problemas craneales y su influencia en el Sistema nervioso central.

- Osteopatía visceral: Enfocada hacia la curación de órganos y vísceras, pretendiendo mejorar la función de estos mediante manipulación para conseguir un mejor riego sanguíneo.

CONTRAINDICACIONES.

Las técnicas directas podrán utilizar (empuje), el impulso, la contracción muscular, el trabajo fascial o el rango pasivo de movimiento, para lograr la respuesta de los tejidos.

- Aneurisma aórtico..
- Heridas abiertas, trastornos de la piel, cirugía reciente..
- Hidrocefalia aguda..
- Hidrocefalia sin diagnóstico diferencial..
- Hemorragia intracerebral aguda

Terapias naturales

Hidroterapia

CONCEPTO

Es la parte de la terapéutica física que tiene como objetivo el empleo del agua como agente terapéutico en cualquier estado físico o temperatura, utilizando sus características químicas, mecánicas y térmicas, contribuyendo al alivio y curación de diversas enfermedades. Etimológicamente el origen de la palabra en los términos griegos Hydor que significa agua y Therapeia que significa terapia. Se debe diferenciar la hidroterapia de la hidrología médica o crenoterapia y de la talasoterapia. La hidroterapia utiliza el agua de manantial o pozo con características mineromedicinales y la talasoterapia cuando el agua procede del mar.

HISTORIA DE LA TECNICA

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

La hidroterapia es la utilización terapéutica del agua por sus propiedades físicas; podemos definirla también como la rama de la hidrología que estudia la aplicación externa del agua sobre el cuerpo humano, siempre que sea con fines terapéuticos y principalmente como vector mecánico y térmico.

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

En las técnicas hidroterápicas sin presión, el agua se utiliza únicamente como método de transferencia térmica, tanto termoterápico superficial como crioterápico. El estímulo térmico será proporcional a la diferencia de temperatura entre el agua y la piel, a la superficie tratada y a la duración de la aplicación. Estas técnicas hidroterápicas, generalmente aplicadas con agua fría, de corta duración y que producen estímulos breves, son muy utilizadas en medicina naturista.

Siguiendo las prescripciones de Priessnitz y S. Kneipp, se emplean como antipiréticas, sedantes, reguladoras en las distonías neurovegetativas, relajantes musculares y desde el punto de vista preventivo como estimulantes del sistema vascular periférico.

Sin embargo, no deberían ser exclusivas de las prácticas naturistas, porque, aunque muchas de las indicaciones de estas técnicas no se incluyen dentro de la medicina física el conocimiento de sus efectos fisiológicos hace que puedan ser perfectamente utilizadas en medicina como complemento de otras medidas terapéuticas, ya sean físicas o medicamentosas.

En las técnicas con presión, se asocia al efecto térmico el factor hidrocínético producido, bien por la acción percutoria de la proyección del agua a presión sobre la superficie corporal, bien por la agitación del agua del baño. En estas técnicas, además de los tres factores anteriores (temperatura, área de aplicación y duración), es necesario añadir la mayor o menor presión que produce el agua en movimiento y que modifica los efectos de la aplicación.

En el tratamiento en piscina, no es el efecto térmico de la temperatura del agua el principal factor (de hecho, suele utilizarse la temperatura termoindiferente). Son los efectos de la inmersión los que van a permitirnos la realización de ejercicios terapéuticos en el agua, principal razón del uso de la hidroterapia en medicina física.

Describiremos, brevemente, las técnicas sin presión, para efectuar una revisión más detallada de las técnicas con presión y del tratamiento en piscina e hidrocinesiterapia

LAVADOS O ABLUCIONES

El lavado o ablución consiste en la aplicación directa de agua sobre la superficie corporal, mediante un guante, esponja o, mejor, un paño mojado en agua y posteriormente bien escurrido.

La aplicación se realizará con agua fría o fresca, según se quiera obtener una reacción térmica más o menos intensa. El paño se mojará las veces que sea necesario, para evitar que se caliente en contacto con la piel. La aplicación se efectuará con el paciente de pie o en decúbito, y siempre con la mayor rapidez posible, para evitar un enfriamiento excesivo del individuo.

Los lavados pueden ser locales, regionales o generales; cada uno de ellos tiene una técnica de aplicación distinta. Como norma general, se aplican de una manera centrípeta. Los lavados más usuales son:

- lavados de la parte superior del cuerpo;
- lavados de la parte inferior, y lavado total del cuerpo.

Tras el lavado, el cuerpo no se seca, sino que se arropa convenientemente y se tapa con mantas en la cama. De esta forma, al cabo de algún tiempo (15-30 minutos) y en condiciones normales, aparece una vasodilatación reactiva, con eliminación de calor y sensación de bienestar.

Como norma general, en todas las aplicaciones de agua fría, el cuerpo debe estar caliente antes y después de la aplicación.

Esto significa que: nunca se hará una aplicación fría en pacientes con escalofríos o con los pies fríos, o en habitaciones frías. En estos casos, siempre se realizarán aplicaciones calientes; tras la aplicación, se abriga bien al paciente; éste permanecerá en reposo el tiempo que precise para recuperar su temperatura normal o para conseguir vasodilatación reaccional.

TIPOS DE LA TECNICA

Existen numerosas técnicas hidroterápicas y se han realizado múltiples clasificaciones de ellas.

Siguiendo la clasificación de San Martín y Armijo, las dividiremos en:

- Técnicas sin presión: lavados, afusiones, envolturas, compresas y fomentos, y baños.
- Técnicas con presión: duchas y chorros, baños de remolino y masaje subacuático.
- Tratamiento en piscina: tanques, piscinas y natación.

CONTRAINDICACION

- Artritis infecciosa (en piscinas)
- Cardiopatías descompensadas
- Bronquitis crónica descompensada
- Dermatología: micosis y dermatitis piógena
- Cirrosis y diarreas
- Epilépticos no controlados y síndromes coréicos
- Cualquier herida abierta
- Hipertensión arterial y varices.

homeopatía

CONCEPTO

La homeopatía es un método terapéutico que se basa en la ley de similitud o de los semejantes, la cual afirma que una sustancia que provoca determinados síntomas en una persona sana, en pequeñas cantidades, es capaz de curar los mismos síntomas o semejantes en una persona enferma

HISTORIA DE LA TECNICA

La medicina homeopática es un método terapéutico que apareció en Europa a finales del siglo XVIII, anterior a acontecimientos científicos relevantes como la introducción del método experimental en farmacología y fisiología, la teoría microbiana, celular, atómica, de la evolución y el positivismo.

DESCRIPCION DE LA TECNICA

La homeopatía es una rama de las ciencias médicas y es una forma concreta y bien definida de tratamiento. Como herramienta terapéutica, enriquece las opciones que el médico puede ofrecer a sus pacientes.

Está basada en el llamado fenómeno de la similitud y en la utilización de sustancias medicinales en pequeñas dosis. Si una sustancia es capaz de producir determinados síntomas y desórdenes en un individuo sano, cuando se la administra en pequeñas dosis en un sujeto enfermo desencadena reacciones reguladoras, reparadoras y, en definitiva, curativas, aliviando síntomas y corrigiendo desórdenes similares a los que genera en el sano. De esta manera, el tratamiento homeopático no busca restablecer el ordeno suprimir las manifestaciones de la enfermedad de manera directa, sino que tiene como objetivo estimular la reacción curativa del enfermo.

Esta acción restauradora del orden vital de las pequeñas dosis de sustancias, administradas de acuerdo con el fenómeno de similitud, se verifica en la clínica con seres humanos, en veterinaria, en plantas, en cultivos y también en modelos experimentales de animales de laboratorio, tejidos o células.

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

En la elaboración de remedios homeopáticos se emplean materias primas de origen animal, vegetal y mineral, las cuales servirán para preparar remedios líquidos o sólidos. Estas materias primas deben pasar por controles de calidad que garanticen la seguridad de su uso.

Tenemos:

Las materias primas vegetales son las que generan un mayor número de remedios. Para ello se pueden emplear diferentes partes de la planta: tallos, hojas, frutos, flores, cortezas, raíces y semillas. A su vez, pueden ser materia prima fresca o seca. Por lo general, a partir de esta materia prima se elaboran tinturas madre que se preparan dejando la planta fresca en maceración con alcohol (el grado de alcohol depende de la materia prima a tratar) durante un período de tres semanas. Esta maceración también se puede realizar en un medio alcohol-glicerol destinado a vegetales como las yemas.

Con la tintura madre que se obtiene se procede a preparar las diluciones que pueden ser centesimales (1:100) o decimales (1:10) y que se acompañan de un proceso de agitación estándar (dinamización). Para preparar estas diluciones, a partir de tintura madre es importante tener en cuenta que el vehículo para realizar la dilución también será líquido como por ejemplo, una solución hidro-alcohólica, en este caso el agua que se emplee ha de ser purificada.

El método de dilución que generalmente se emplea es el centesimal. Para prepararlo se emplean varios frascos, colocando en el primero 99 partes de alcohol (70°) y una parte de la cepa a emplear, éste frasco se somete a una agitación vertical (cien sacudidas fuertes). Una vez se ha dinamizado la dilución se habrá obtenido la primera dilución centesimal o 1CH. Después, se procede a poner 99 partes de alcohol y una parte de la primera dilución, y se vuelve a agitar. Así se obtiene la segunda dilución o 2CH. De esta forma es como se van elaborando las diferentes diluciones sin superar los 30 CH.

Por otro lado, los preparados homeopáticos vegetales también pueden ser sólidos, en tal caso se hacen a partir de materia prima seca. Estas acostumbran a ser insolubles en medio líquido, por los que se reducirá la concentración

(desconcentración) mediante una sustancia sólida, como por ejemplo: la lactosa. En este caso en lugar de hablar de diluciones, hablaremos de trituraciones.

Las formas de preparación realizadas con las materias primas vegetales también serán aplicables a las materias animales (secreciones, liofilizados de órganos, venenos y otras sustancias biológicas), que deben provenir de animales sanos por lo que deben seguir unas normas de cumplimiento obligatorio.

Y, en el caso de los minerales (sales, óxido, azufre...) deberán pulverizarse mediante el empleo de procesos mecánicos que ayudan a obtener partículas pequeñas de igual tamaño (homogenización). Posteriormente, se trituran junto a la lactosa hasta su máxima refinación, así se podrá conseguir que se diluyan en un medio líquido.

Una vez obtenidas las diluciones se procede a la fabricación de los diferentes remedios:

Gránulos, son la forma más representativa de remedio homeopático.

Gotas, se preparan con una o varias diluciones homeopáticas.

Glóbulos, son esferas más pequeñas que los gránulos y se preparan de forma similar a estos.

Otras formas de preparados: jarabes, polvos, pomadas, ampollas, etc.

En cuanto a su presentación, los remedios homeopáticos vienen definidos con la denominación latina de la materia prima que se emplea, el número y el método de la dilución. Por ejemplo:

En resumen, la preparación de los remedios homeopáticos se basa en los principios de dilución y dinamización asegurando que los preparados estén libres de toxicidad y, al mismo tiempo, pretende garantizar la eficacia de los preparados. Además, la elaboración de los productos de Homeopatía sigue las técnicas descritas en las correspondientes farmacopeas.

TIPOS DE LA TECNICA

ninguna más que su elaboración primaria.

CONTRAINDICACIONES.

La mayoría de las personas tolera bien los remedios homeopáticos y su uso comporta pocos riesgos. Sin embargo, pueden aparecer efectos secundarios, como reacciones alérgicas y tóxicas.

fitoterapia

CONCEPTO

La Fitoterapia es la ciencia que estudia la utilización de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, para atenuar o para curar un estado patológico.

HISTORIA DE LA TECNICA

el concepto de fitoterapia se originó cuando el médico francés, Henri Leclerc, utilizó el término por primera vez en 1913 y publicó varias ediciones del Précis de Phytothérapie "Manual de Fitoterapia", cuya primera edición fue publicada en 1922. La fitoterapia se publicó con su definición común en 1934, después de ser presentada por Eric Frederick William Powell, quien era practicante de herbalismo y homeopatía.

DESCRIPCION DE LA TECNICA

La fitoterapia engloba una gran variedad productos vegetales que tienen diferentes propiedades. La forma de usarlos es esencialmente con soluciones líquidas o de pastillas con extractos de la planta, aunque muchas de las hierbas populares se han empleado tradicionalmente en infusiones, como por ejemplo la cola de caballo. Con las hierbas medicinales también se han creado lociones, cremas y pomadas para el uso tópico y prevenir y curar afecciones de la piel.

Con un tratamiento de fitoterapia puede tratarse cualquier dolencia o enfermedad ya que sus aplicaciones son innumerables. En los países occidentales sus usos se centran en:

- Afecciones poco graves: cefaleas, dermatitis y molestias menstruales.
- Algunas enfermedades crónicas: ansiedad, hipertensión, depresión, ansiedad, diabetes, asma, artritis e hipertensión.
- Tratamiento de síntomas concretos: astenia, dolores de huesos, picores, etc.

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

Partes a usar de la planta

- Partes aéreas o hierba (herba): la gran mayoría de los medicamentos botánicos en uso actual se derivan de hojas o partes aéreas. Todas las partes de la planta que se encuentran por encima del suelo se conocen como las partes aéreas.
- Hoja (folia): Las hojas surgen del tallo. Las hojas a veces se pueden usar solos o mezclados con el peciolo.
- Flor (flos): aunque las flores son de gran importancia botánica, son solo una fuente menor de drogas utilizadas en fitoterapia o farmacia.
- Fruta (fructus): Las frutas y las semillas han producido importantes productos fitoterapéuticos.
- Corteza (cortex): la corteza es la capa protectora más externa del tronco de un árbol y está formada por capas de células vivas justo encima de la madera misma. Usualmente hay altas concentraciones de los ingredientes activos en la corteza.
- Raíz (radix): las partes de hoja o madera de muchas especies se usan medicinalmente. Pueden ser enteros o en rodajas, pelados o sin pelar. Las raíces pueden ser fibrosas, sólidas o carnosas. Las raíces pueden tener forma tuberosa o cónica, cilíndrica, e.t.c.
- Rizoma (rhizoma): El rizoma es un tallo alargado leñoso o carnoso que generalmente crece horizontalmente debajo del suelo, formando hojas sobre el suelo y raíces en el suelo.
- Bulbo (bulbus): Un bulbo es la estructura delgada formada por numerosas capas de escamas de bulbo que son bases de hojas.
- Semillas: las semillas están contenidas en la fruta.
- Gomas-Resinas: Las gomas son sólidos que consisten en mezclas de polisacáridos. Las gomas fluyen de un tallo dañado como mecanismo de defensa o, a veces, como un sistema de protección contra la invasión de pudrición bacteriana y fúngica. Las resinas se excretan de células o conductos especializados en plantas.
- Aceites grasos: provienen de las semillas o de los frutos de las plantas.

Para la preparación de fitomedicinas en condiciones domésticas se dan las siguientes proporciones:

- Una pizca (tanto como los tres dedos obtienen polvo) contiene 0.5 – 1 g. preparación triturada.
- Una cucharadita llena, llena de preparación triturada contiene 1,5-2 g de plantas medicinales.
- Una cuchara llena, llena de preparación triturada contiene aproximadamente 5 g de combinación de plantas medicinales.
- Una cuchara llena, contiene alrededor de 4 g de flores u hojas.
- Una cuchara llena llena contiene aproximadamente 8 g de raíces o madera.
- Una cuchara llena llena contiene aproximadamente 7,5 g de semillas o tallos.

Modos de administración

Oral: decocciones, infusiones, tinturas, jarabes y tabletas se toman oralmente y algunas veces sublingualmente.

Nasal (Fumar, fumar o cocinar al vapor): los aceites esenciales suspendidos en líquidos calientes o en polvo pueden cortarse para que los compuestos activos se absorban a través de la mucosa

Piel: Las lociones, aceites, ungüentos o cremas que contienen extractos de plantas medicinales se aplican directamente sobre la piel, donde se absorbe el compuesto activo.

Rectal: Las preparaciones líquidas se pueden administrar como enemas y el sólido como supositorios. Los compuestos activos son absorbidos por la membrana mucosa del recto.

Baño: Hierbas o extractos de hierbas se pueden agregar al agua del baño.

Duración del tratamiento con medicamentos a base de plantas.

Por lo general, el efecto terapéutico de las plantas medicinales es lento, por lo que el tratamiento debe continuarse durante 2 a 4 semanas. Cuando se requiere un uso prolongado, se recomienda después de 1,5 a 2 meses, el tratamiento se suspenderá durante 1 a 2 semanas y se reiniciará. A menudo, la falla de la terapia con hierbas se debe a la omisión de la regla anterior.

Las formas tradicionales de usar plantas medicinales son:

Las mezclas son productos con propiedades medicinales y que contienen 2 o más plantas o hierbas que pueden actuar individualmente, de forma aditiva para restaurar o mantener la salud. En los medicamentos tradicionales, las plantas medicinales se usan típicamente en mezclas.

Tés El significado del término té se amplió gradualmente en el idioma inglés, primero haciendo referencia a la hoja seca de té, luego a la bebida elaborada a partir de ella, y luego se aplicó a todas las hierbas a partir de las cuales se pueden hacer infusiones potables. Se establece una distinción básica entre:

Tés no medicinales que se consumen por placer, como el té negro y sus mezclas.

Tés medicinales que se usan como té simples o, más comúnmente, como mezclas de té.

Infusiones o infusiones medicinales preparadas remojando hierbas en agua hirviendo. Un té medicinal típico se compone de varias hierbas. Básicamente, existen tres formas de preparar el té: decocción, infusión y maceración en frío.

a) Decocción: son preparaciones de partes leñosas duras de plantas tales como corteza, raíces, semillas y nueces. Por lo general, se preparan hirviendo de 1 a 2 cucharaditas de café de la parte dura de la planta durante 1-10 minutos. Para la preparación de la bebida, es mejor no poner agua caliente sobre la hierba, sino agregar agua fría y calentar la mezcla para que hierva. Después de hervir, el líquido debe dejarse reposar durante 15 minutos y luego puede drenarse. La bebida es mejor beberla en una sola dosis, ya que de esta manera sus elementos activos se mantendrán sin cambios. Para el procedimiento, es mejor no usar utensilios de acero inoxidable, sino usar arcilla, esmalte, vidrio o similar.

b) Infusión (té caliente o bebida): la infusión se prepara usando agua hirviendo pero sin hervir la hierba. Esto significa que el agua hirviendo se vierte en una taza con la preparación farmacéutica y la mezcla se deja cubrir durante 15-20 minutos para descansar. De esta manera, las sustancias activas de las partes delicadas de las

plantas medicinales (generalmente flores, hojas) no se evaporarán ni neutralizarán con una ebullición extensa. Por lo general 1 – 2 cucharaditas de café de hierba desmenuzada se utilizan para un vaso o una taza de agua hirviendo. Más específicamente, 1 onza o 25 gramos de hierbas secas, o 2 onzas o 50 gramos de hierbas aromáticas frescas, se deben agregar a 1 litro o 600 ml de agua hervida. La bebida caliente se debe tomar de inmediato, pero también se puede guardar en el refrigerador hasta por 24 horas. En una enfermedad crónica, una taza de té medicinal debe consumirse tres veces al día, ya que en una fase aguda el té de hierbas se puede consumir 6 veces al día.

c) Maceración fría: se refiere a una preparación hecha añadiendo agua fría a la cantidad requerida de la droga, que se deja en remojo a temperatura ambiente durante 6-8 h antes de que se forme.

Dosis de té

El té preparado (independientemente de la forma de preparación) debe consumirse dentro de las 24 horas de la preparación; de lo contrario, la solución podría ser un entorno adecuado para el crecimiento de varios microorganismos que envenenarán el té con sus toxinas.

El té con olor desagradable, borrosidad y cambio de color no debe beberse. La infusión después de la preparación debe almacenarse en envases de vidrio o esmalte y no metálicos, porque el té puede reaccionar con el metal liberando sustancias nocivas. Como regla general, la infusión se almacena en lugares oscuros y frescos, a temperatura ambiente o en el refrigerador.

Los tés de las plantas medicinales son drenados y endulzados preferiblemente con miel, se recomienda su uso tibio, por lo general 3 vasos al día, ayunar por la mañana (antes de comer), mediodía después de comer y la noche antes del sueño, pero se deben observar las siguientes:

El té diurético se toma a la hora del desayuno; 1 litro se debe consumir de una vez si es posible.

Los tés estimulantes del apetito se toman aproximadamente 30 minutos antes de las comidas.

Los tés que se usan como laxante o como ayuda para dormir se deben tomar por la noche.

Los tés de menta y manzanilla para malestar estomacal se deben tomar a la hora habitual de la comida del paciente o según sea necesario.

Los tés diaforéticos como el té de flor de tilo y el té de flor de saúco no tienen efecto en la mañana, pero cuando se toma por la tarde a medida que aumenta la temperatura corporal, induce prontamente sudoración profusa (Hildebrandt et al., 1954).

Las proporciones de dosificación para té líquido son:

- Una cucharadita llena contiene 5 g de té (líquido).
- Una cuchara llena contiene 15 g de té (líquido).
- Una taza de café llena contiene 50 g de té (líquido).
- Una taza de té lleno contiene 100 g de té (líquido).
- Un vaso lleno de agua contiene 150-200 g de té (líquido).

Las dosis típicas de la terapia de té líquido son:

Los adultos toman alrededor de 3 vasos de té por día (la mañana antes de comer, el almuerzo después de comer y la noche antes de acostarse).

Los niños de 6 a 14 años toman la mitad de la dosis para adultos.

Los niños de 2 a 6 años toman 1/4 de la dosis para adultos.

Los niños de 0-2 años reciben 1/8 de las dosis para adultos.

Proporciones de dosificación para la preparación de infusiones y bebidas:

Los ratios más comunes son:

1-3 cucharaditas o 1 cuchara llena con una preparación medicinal para un vaso de agua o 6 cucharaditas llenas con la preparación triturada en 1 litro de agua.

Extractos: son preparaciones concentradas de formas líquidas, en polvo o viscosas que se hacen ordinariamente a partir de partes de plantas secas (el medicamento en bruto) por maceración o percolación.

Tintura: Las tinturas se obtienen sumergiendo una hierba en una solución alcohólica por un período de 3 semanas. Durante este tiempo, los ingredientes activos de la hierba se disuelven en la solución alcohólica y se forma la tintura. Para la preparación, el alcohol más comúnmente utilizado es la solución de etanol (40 – 70%) como vodka, jean o ron blanco. La planta triturada se coloca en un recipiente de vidrio y se cubre con alcohol (1: 5, 1:10 o 1:20) y se deja en un lugar cálido durante 21 días. Luego, el líquido es prensado, drenado y almacenado en recipientes de vidrio firmemente cerrados, en lugares oscuros, ya que están diseñados para una mayor vida útil y almacenamiento. Las tinturas de las plantas venenosas y las de acción fuerte se mantienen separadas de otras formulaciones.

Uso: Las tinturas se usan internamente como gotas diluidas en agua. Además, la tintura puede verterse directamente en la boca para su absorción inmediata, o puede tomarse con una pequeña cantidad de agua o jugo. Si el alcohol y el olor no son preferibles, la dosis adecuada de la tintura se puede disolver en aproximadamente medio vaso de agua tibia y el alcohol se evaporará en poco tiempo. En general, las tinturas son mucho más efectivas que las infusiones e infusiones.

Ungüento: los ungüentos son preparaciones semisólidas destinadas a la aplicación externa. Pueden ser fácilmente absorbidos por la piel y transferidos a la zona afectada del cuerpo, los ingredientes terapéuticos que contienen. Los ungüentos por lo general contienen mezclas medicinales que se utilizan con fines terapéuticos, para masajes para aliviar el dolor muscular, para estimular los músculos y las articulaciones del cuerpo. Se preparan calentando o simplemente mezclando aceites vegetales con hierbas y tinturas de alcohol. La manera más fácil de hacer una pomada es usar vaselina o cera natural de abeja y mezclarla con hierbas apropiadas o tinturas herbales o aceites esenciales. Se usan externamente y se guardan en un lugar fresco y oscuro.

Aceites medicinales (infusiones de plantas farmacéuticas en aceite): son aceites grasos o ceras líquidas que contienen soluciones o extractos de plantas medicinales. Están preparados cuando la hierba se deja con aceite (generalmente aceite de oliva o girasol), durante unos días al sol. Luego, los ingredientes activos de las plantas medicinales se extraen en el aceite. Los aceites medicinales se usan

tanto interna como externamente, generalmente como aceites de masaje, especialmente en aromaterapia.

Aceite esencial: son aceites volátiles extraídos de las plantas a través de un proceso de destilación o extracción de vapor. Son de considerable importancia como ingredientes activos de plantas medicinales.

Cataplasma (compresa). Es una mezcla húmeda que se aplica directamente al cuerpo, donde es necesario. Para la preparación, hierbas frescas o secas se utilizan como cataplasma. Cuando se usan hojas frescas, tallos o raíces, se deben romper o triturar antes. Si se usan hierbas secas, se puede agregar un poco de agua caliente a las hierbas, que están finamente picadas o en polvo. Para el procedimiento terapéutico primero en el polvo de plantas trituradas, se añaden unas gotas de agua hirviendo y luego se agita hasta que se forme la pasta. Luego, la mezcla se extiende sobre una gasa y se coloca externamente sobre la parte dolorosa envuelta con fina gasa de red. La bolsa se mantiene en su lugar con un vendaje y se mantiene caliente.

Siropes: Los jarabes medicinales contienen extractos o infusiones de las plantas medicinales, que se agregan al jarabe básico preparado con azúcar en bruto o miel, ya que tiene propiedades suavizantes. El sabor desagradable de algunas hierbas está cubierto por el sabor dulce, haciendo que el uso sea más fácil para los niños y las personas que les importan los sabores amargos e intensos.

CONTRAINDICACIONES.

El auge de la Fitoterapia, unido a un mayor seguimiento por parte de la Farmacia, han permitido detectar, analizar e interpretar los posibles efectos secundarios e interacciones en pacientes polimedificados. Es cierto que las plantas medicinales y sus derivados suelen presentar un margen terapéutico amplio, pero eso no significa que estén exentas de efectos adversos, interacciones y contraindicaciones.

Como normas generales, y con el fin de fomentar el buen uso de las plantas medicinales podríamos dar algunas recomendaciones, que si bien no difieren mucho de la utilización del resto de los medicamentos, muchas veces se obvian por el hecho de considerarlas más inofensivas:

Precauciones:

Las plantas ricas en mucílagos deben administrarse con una cantidad suficiente de agua.

Las plantas con acción sobre el sistema nervioso central no deben ingerirse con bebidas alcohólicas.

Interacciones:

Los preparados con hipérico (*Hypericum perforatum*) han demostrado una efectividad comparable a imipramina, amitriptilina, maprotilina e inhibidores de la recaptación de serotonina, en el tratamiento de depresiones moderadas. Recientemente se ha relacionado el hipérico con un fenómeno de inducción enzimática sobre determinados isoenzimas del citocromo hepático P 450 , lo que podría modificar los niveles de concentración plasmática de fármacos que utilicen esa vía metabólica y, consecuentemente, una variación de sus efectos terapéuticos cuando se administren simultáneamente.

Las plantas ricas en fibra pueden disminuir la absorción de otros fármacos, por lo que habría que distanciar la toma de ambos, por ejemplo, en una hora.

CONTRAINDICACIONES

Se ha suspendido la comercialización de productos a base de Kawa-kawa (*Piper methysticum*) o de sus derivados, las kavapironas, por la aparición de toxicidad hepática.

Terapias orientales

Medicina Tradicional china

CONCEPTO

Sistema médico en uso durante miles de años para prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades. Se basa en la creencia que el qi (energía vital del cuerpo) fluye a lo largo de meridianos (canales) del cuerpo y mantiene en equilibrio la salud espiritual, emocional, mental y física de una persona.

HISTORIA DE LA TECNICA

La medicina tradicional china (MTC), originada hace más de 2.000 años, se basa en la filosofía de que la enfermedad es consecuencia del flujo inadecuado de la fuerza vital (qi). Se restablece la circulación de qi mediante el equilibrio de las fuerzas opuestas del yin y el yang, que se manifiestan en el cuerpo como frío y calor, interno y externo, y deficiencia y exceso.

DESCRIPCION DE LA TECNICA

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. La medicina tradicional china incluye acupuntura, régimen de alimentación, terapia con hierbas, meditación, ejercicio físico y masaje. También se llama medicina oriental y MTC.

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

La MTC cubre una amplia gama de prácticas que han sido una parte básica de la metodología durante miles de años. La MTC incorpora hierbas medicinales y remedios herbales, acupuntura, ventosas, masajes, ejercicio y terapia dietética. El tratamiento se determina en base al "patrón de desarmonía" (es decir, la enfermedad) percibida en el cuerpo.

TIPOS DE LA TECNICA

Acupuntura

Se originó en China y hoy día se utiliza comúnmente en todos los países del Este. Agujas se insertan en más de 350 puntos clave a lo largo de "meridianos" del cuerpo. La estimulación de estos puntos a través de una aguja o presión (por ejemplo, la acupresión) se cree que estimula el cuerpo para corregir el flujo de energía y equilibrio.

Hierbas y combinaciones de hierbas

Al igual que otras terapias de la MCT, hierbas se utilizan para corregir el flujo de energía y el equilibrio. Las hierbas se describen que tienen cuatro cualidades:

Acción. Las hierbas a menudo se describen sobre la base de su acción primaria como "tónica", fortalecedora, o astringente.

Afinidad. Las hierbas pueden ser descritas sobre la base de los sistemas de órganos con los que tienen una afinidad o "gusto natural".

Naturaleza. La naturaleza de una hierba por lo general describe si tiene efectos de "enfriamiento" o "calentamiento". La naturaleza de una hierba también puede ser descrita como "energizante" o "relajante". Sabor. Las hierbas pueden tener efectos diferentes basados en sabor, tales como dulce, agrio, amargo, picante, salado o soso. Las hierbas amargas, como el sello de oro (*Hydrastis canadensis*) a menudo se describen que tienen un efecto de secado y se usan para infecciones de las vías respiratorias.

Meridiano

Hay 12 meridianos que forman un camino continuo en todo el cuerpo. Qi circula por el cuerpo en estos meridianos.

Diagnóstico por pulso

Esta es una herramienta diagnóstica importante utilizada en la MCT, a menudo junto con el diagnóstico de la lengua. Los médicos de la MCT toman el pulso en cada muñeca y en tres posiciones diferentes. Los impulsos se cree que proporcionan información sobre los órganos internos.

Qi

Este término, se pronuncia "chi", se refiere a la energía total del cuerpo.

Qi Gong

Este es un ejercicio a través de movimientos físicos o meditación utilizado para estimular el qi y mantener el flujo de la energía y el equilibrio.

Diagnóstico de la lengua

La apariencia de la lengua se utiliza para evaluar posibles enfermedades. Señales como humedad, color, o revestimiento de la lengua, sugieren ciertas condiciones.

Yin y yang

En China, el yin y el yang son dos fuerzas que controlan el universo. Prácticamente, todos los problemas médicos se consideran que son debidos a desequilibrios en una de estas fuerzas. Yin es el lado femenino de la naturaleza e incluye tranquilidad, oscuridad, frío, humedad, y profundidad. Yang es masculino y representa luz, calor, actividad, sequedad, y altura. Yin y Yang no son lo mismos que el bien y el mal. En su lugar, se consideran fuerzas que trabajan en conjunto para completar una a la otra. Terapias chinas tienen la intención de corregir los desequilibrios de estas fuerzas para curar enfermedades.

En la MCT, la mayoría de las hierbas se toman como una fórmula fija o una combinación fija de varias hierbas. Cada hierba se piensa que hace frente a un desequilibrio en particular de una persona enferma. Las formulaciones específicas se prescriben sobre la base de desequilibrios diagnosticados de la MCT. En cada fórmula de hierbas por lo general hay un ingrediente principal en combinación con varios ingredientes de apoyo.

CONTRAINDICACIONES.

Un problema con la MCT es la estandarización y el control de calidad de las hierbas chinas. Muchas no están reglamentadas en Asia; pueden estar contaminadas con metales pesados del agua del suelo o ser adulteradas con fármacos, como antibióticos o corticoides. Los ingredientes a menudo se sustituyen, en parte debido a que los nombres de las hierbas son traducidos incorrectamente.

En mezclas de hierbas, los efectos adversos también pueden deberse a las interacciones entre los ingredientes activos.

acupuntura

CONCEPTO

La acupuntura, una terapia dentro de la medicina tradicional china, es una de las terapias complementarias más ampliamente aceptadas en el mundo occidental y a menudo forma parte de la medicina integradora. Se estimulan puntos específicos en el cuerpo, en general mediante la inserción de agujas finas en la piel y los tejidos subyacentes. Se considera que la estimulación de estos puntos específicos afecta el flujo de qi (una fuerza universal) a lo largo de las vías de energía (meridianos) y así restablece el equilibrio.

HISTORIA DE LA TECNICA

la primera referencia escrita de la acupuntura es de un texto del año 100 a.C. En él aparece un diálogo entre el gran emperador amarillo y un sirviente que le cura de una extraña afección que no había podido ser tratada por ninguno de los médicos de su corte.

DESCRIPCION DE LA TECNICA

El procedimiento no suele causar dolor, pero sí una sensación de hormigueo. A veces, la estimulación se incrementa retorciendo, calentando o manipulando de algún otro modo la aguja.

Los puntos de acupuntura también pueden ser estimulados por:

- Presión (llamada acupresión)
- Láseres
- Ultrasonido
- Una corriente eléctrica de muy bajo voltaje (llamada electroacupuntura) aplicada a la aguja

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

El tratamiento se basa en pinchar con agujas. Este pinchazo no se realiza sobre cualquier parte del cuerpo, sino en lugares tradicionalmente bien definidos, situados en lo que se denominan «canales».

Canales

Los canales o meridianos son vías o pasajes a través de los cuales circula la energía vital o Ki. Tradicionalmente, se considera que este sistema de meridianos es el vínculo vital entre la superficie del cuerpo y los órganos internos. Estos canales o meridianos tienen habitualmente un trayecto interno a través de los órganos y vísceras y un trayecto externo superficial, que es el que aparece representado en los esquemas de acupuntura. Intervienen en la regulación de las funciones orgánicas y pueden clasificarse en dos grupos: regulares (12 canales) y extraordinarios (8 canales). Los canales regulares son los más conocidos.

Se ha establecido una relación directa entre los meridianos y las afecciones de determinados órganos: cada meridiano regular lleva el nombre de un órgano (salvo el triple recalentador y el pericardio) y se subdividen en órganos zang (sólidos o vísceras) y órganos fú (huecos). Los órganos zang están relacionados con el yin y los fú con el yang. Por último, en la mano hay tres canales yang y tres yin, y en el pie hay tres canales yang y tres yin (tabla I). Algunos canales representan la función completa fisiológica de un sistema. Por ejemplo, la medicina tradicional china considera que el canal del pulmón gobierna toda la función respiratoria y todos los órganos relacionados con esta función.

Tabla I.
Los doce meridianos regulares por los que circula la energía

Meridiano	Yin-Yang	Miembro	Horario de máxima actividad
1. Pulmón	Yin	Mano - Termina	3 a 5 h
2. Intestino grueso	Yang	Mano - Comienza	5 a 7 h
3. Estómago	Yang	Pie - Termina	7 a 9 h
4. Bazo	Yin	Pie - Comienza	9 a 11 h
5. Corazón	Yin	Mano - Termina	11 a 13 h
6. Intestino delgado	Yang	Mano - Comienza	13 a 15 h
7. Vejiga	Yang	Pie - Termina	15 a 17 h
8. Riñón	Yin	Pie - Comienza	17 a 19 h
9. Pericardio	Yin	Mano - Termina	19 a 21 h
10. Triple recalentador	Yang	Mano - Comienza	21 a 23 h
11. Vesícula biliar	Yang	Pie - Termina	23 a 1 h
12. Hígado	Yin	Pie - Comienza	1 a 3 h

Según los clásicos, la energía circula por los canales en el mismo orden en que éstos aparecen relacionados: se comienza siempre por el meridiano del pulmón, que tiene su origen en el tórax y fluye hacia la extremidad de la mano, allí se conecta con el meridiano de intestino grueso y regresa por el miembro superior, cuello y

cara; de allí se conecta con el meridiano del estómago en la cara, el cual desciende hacia el pie para conectar con el meridiano de bazo que asciende del pie hacia el tórax. De forma similar, se repite con los restantes meridianos. Si representáramos un hombre de pie con los miembros superiores en extensión (manos arriba) veríamos que:

- Todos los meridianos que terminan en la mano son yin y los que comienzan son yang.
- Todos los meridianos que comienzan en el pie son yin y los que terminan son yang.
- Los tres meridianos yin de la mano comienzan en el tórax y terminan en la mano.
- Los tres meridianos yang de la mano comienzan en la mano y terminan en la cara.
- Los tres meridianos yang del pie comienzan en la cara y terminan en el pie.
- Los tres meridianos yin del pie comienzan en el pie y terminan en el tórax.

Yin y yang

Según la teoría del tao, el yin y el yang son dos fuerzas opuestas que están presentes en todo en la naturaleza, una no puede existir sin la otra, no hay nada que sea totalmente yin o yang. Habitualmente en el organismo humano del individuo sano hay un equilibrio entre el yin y el yang y cuando se produce un desequilibrio entre estas dos fuerzas con predominio de una de ellas se producen enfermedades, síntomas de enfermedad o simplemente síntomas acordes con la intensidad del desequilibrio. Si se logra diagnosticar el desequilibrio existente se puede restablecer el equilibrio, estimulando o sedando el meridiano afectado a través de la colocación de agujas en determinados puntos llamados puntos de acupuntura. Estos puntos pueden ser puntos de meridiano o en ocasiones puntos AY o dolorosos, llamados también por los autores japoneses PREP (punto reactivo electro permeable).

Puntos de referencia anatómicos

Los meridianos están constituidos por una sucesión de puntos de meridiano que están situados en lugares específicos. Pueden localizarse anatómicamente en las distintas regiones del organismo humano. Los puntos de referencia anatómicos son muy variados, por ejemplo:

- El punto Hokú o 4 del meridiano del intestino grueso (IG4-analgésico) se localiza en el pliegue que se forma entre los dedos índice y pulgar de la mano y la prominencia hacia el dedo índice.

- El punto 20 del vaso gobernador (VG 20-tranquilizante) se sitúa en la fontanela posterior o parietooccipital en el vértice del cráneo. Este punto pertenece a los meridianos extraordinarios.

- En la mitad de la distancia entre el ombligo y el apéndice xifoides se encuentra el punto 12 de vaso concepción (VC 12). Este punto pertenece a los meridianos extraordinarios.

- Medio cun por fuera del ángulo externo del ojo se encuentra el punto 1 de la vesícula biliar (VB 1).

- El punto 6 de pericardio (PC6 o CS6) se encuentra a dos cun del pliegue de la muñeca, en la cara anterior del antebrazo entre los tendones del palmar mayor y el flexor del carpo.

Muchos de estos puntos fueron descritos en relación con determinadas distancias (cun o tsun) a un lugar tomado como punto de referencia. Es un criterio de medida individual de cada paciente que se obtiene en relación con una determinada parte de su cuerpo. En las manos:

- La distancia entre las dos articulaciones interfalángicas del dedo medio de la mano.

- La longitud de la tercera falange del dedo medio de la mano.
- El ancho de los cuatro dedos de la mano es igual a 3 cun.
- El ancho de los dedos índice y medio juntos se toma como 1 cun y medio.

En otras partes del cuerpo:

- Ocho cun de un pezón a otro y del ombligo al apéndice xifoides.
- Cinco cun del borde superior del pubis al ombligo.
- Dieciséis cun de la articulación de la rodilla a la del pie.
- Tres cun de la línea media posterior al borde más interno de la escápula.

Si medimos estas distancias con un centímetro podemos establecer en el paciente la medida exacta de su cun.

Cuando se utiliza un equipo electrónico se puede demostrar que la mayoría de los puntos clásicos de meridianos descritos en los libros de acupuntura son puntos donde existe una menor resistencia eléctrica y una mayor conductividad eléctrica, por lo que pueden ser detectados con mayor precisión utilizando los avances de la técnica. Muchos de los puntos más utilizados en la práctica diaria son altamente sensibles y pueden ser detectados por la exploración manual. Los puntos AY o PREP a veces son fácilmente localizables cuando surge la afección aguda. Incluso se puede hacer el tratamiento de algunas afecciones como la cefalea con la simple presión digital mantenida sobre estos puntos.

Dentro de cada meridiano existen unos puntos llamados puntos de comando que son los puntos principales. Estos puntos sirven para estimular o sedar, regular el paso de la energía de un meridiano a otro y restablecer el equilibrio de la energía y la

salud del individuo. En el resto de puntos de acupuntura se distinguen puntos de tonificación, sedación, fuente (ambivalente), pasaje, de alarma y de asentimiento.

Puntos más utilizados en acupuntura

Efecto analgésico: punto IG4 (el más analgésico), puntos E43 y E44 (miembros inferiores) y punto V44. En afecciones agudas también tienen esta acción los puntos AY.

Efecto sedante: puntos TR5 y VB41, puntos ID3 y V62, punto VG20 (el mejor tranquilizante).

Efecto homeostático: puntos IG11 (el más homeostático), B6, E36, H3 y el punto de hipertensión arterial en la oreja (Shenmen).

Efecto en la respuesta psicológica: VG20, VG11, CS6 y Shenmen (oreja).

Acción inmunodefensiva y antiinflamatoria: VG14, IG11, B6.

Técnica acupuntural

La gran mayoría de las agujas utilizadas en los tratamientos de acupuntura son de acero inoxidable, con un diámetro de 0,45-0,26 mm. La longitud depende del punto que vayamos a tratar, la región anatómica y la dirección de la inserción: perpendicular, oblicua u horizontal. La longitud mayor de las agujas está comprendida entre 1 y 12 cm para las que se aplican durante un rato (30 min aproximadamente). Las agujas fijas o permanentes pueden ser de tipo tachuela o de presión, de 2 mm de longitud o de tipo intradérmico, con una longitud de 5-8 mm. Ambas se mantienen aseguradas con una cinta adhesiva o esparadrapo.

Existen distintas técnicas o procedimientos para sujetar e introducir las agujas:

- En los sitios donde hay poco tejido celular subcutáneo como en el cráneo y en las porciones distales de las extremidades, la aplicación se hace de forma horizontal u oblicua.

- En los sitios donde existen masas musculares y mayor abundancia de tejido blando, como en el abdomen, la espalda y la porción proximal de las extremidades, la aplicación de las agujas se realiza de forma vertical y profundizando un cun más o menos.

La aplicación se realiza de forma manual después de aseptizar la piel en el lugar donde vamos a poner la aguja. Se puede estirar ligeramente la piel con la mano para introducir mejor la aguja. En un tratamiento típico se ponen de 5 a 15 agujas.

En la actualidad, las agujas son muchas veces sustituidas por la aplicación del estímulo con rayos láser en los puntos de acupuntura. Es un método no invasivo, permite una aplicación mayor en pediatría y acorta a unos pocos minutos el tiempo de tratamiento de una sesión.

La frecuencia con la que se aplica es variable. En las afecciones crónicas se realizan las sesiones de tratamiento 2 o 3 veces por semana durante uno o 2 meses. En las afecciones de curso subagudo se recomiendan sesiones diarias de tratamiento. En las afecciones agudas la aplicación puede ser diaria o incluso más de una vez al día, dependiendo de la respuesta del paciente. A veces un dolor de tipo agudo responde súbitamente a una sola aplicación de acupuntura.

Las agujas fijas pueden ser utilizadas para el tratamiento de algunas afecciones crónicas que requieren un tratamiento continuo, o cuando por distintas dificultades o limitaciones el paciente no puede acudir de forma regular o sistemática para recibir el tratamiento. En afecciones inflamatorias agudas como sinusitis, rinitis o algunas formas de inflamación pélvica, pueden aplicarse agujas fijas si tras la aplicación inicial se produce mejoría o alivio y estas agujas pueden mantenerse durante varios días (en torno a tres).

En afecciones crónicas como el asma, dolor pelviano crónico, cervicalgia, dorsalgia, cefalea, migraña, ansiedad e insomnio, las agujas pueden mantenerse hasta 6 u 8 semanas.

El tratamiento acupuntural también puede combinarse con la aplicación de ventosas, rodillos, punteros romos y masajes.

Mecanismo de acción de la acupuntura

Las acciones principales que se producen al aplicar la acupuntura son: analgésica, sedante, homeostática, inmunodefensiva, psicológica y de recuperación.

No se pueden explicar todas las acciones de la acupuntura por un solo mecanismo, ya que los patrones neurológicos de respuesta son muy complejos y también intervienen factores humorales.

La acupuntura estimula la liberación de endorfinas y encefalinas, que producen una acción inhibitoria del dolor y la liberación local de serotonina y otros neurotransmisores que participan en el mecanismo de acción de los analgésicos, como el GABA, y la glicina. Los resultados de imágenes de resonancias magnéticas indican que la acupuntura tiene efectos cuantificables, regionalmente específicos en estructuras relevantes del cerebro.

Algunos autores consideran la acupuntura y la digitopuntura como una forma de reflexoterapia.

TIPOS DE LA TECNICA

- Auriculoterapia: Es un método utilizado por la medicina tradicional china, consistente en exploración, localización y posterior tratamiento en puntos reflejos con agujas, láser, imanes, semillas, ...siendo su uso sencillo, no doloroso y cómodo para el paciente. Sobre sus resultados, se ha destacado su uso y aplicación en tratamiento adictivos, además de cefaleas, epicondilitis o codo de tenista, ansiedad, dermatitis, alergias, pérdida de peso.
- Moxibustión: La moxa es una raíz prensada procedente de la planta altamisa o artemisa a la que se le dan distintas formas entre las que la mas usual es el cigarro puro, quemándose esta sobre agujas o directamente a cierta distancia sobre la piel, calentando y haciendo por tanto llegar el calor lo mas interior posible

- Electro acupuntura: Técnica que provoca estimulación eléctrica, enviando una pequeña corriente eléctrica a través de la aguja insertada. Se utiliza fundamentalmente como analgésico para todo tipo de dolores, aplicándose también para paliar los dolores durante el parto.
- Dígito puntura: Es una técnica consistente en la manipulación de los puntos acupunturales solamente con las manos.

CONTRAINDICACIONES.

Los efectos adversos de la acupuntura probablemente sean subinformados, aunque los tratamientos generalmente son seguros. Una revisión de 2012 de los efectos adversos que fueron informados después de la acupuntura señaló lo siguiente (1):

Agujas retenidas (31%)

Mareos (30%)

Pérdida del conocimiento o falta de respuesta (19%)

Caídas (4%)

Hematomas o dolor en el sitio de punción (2%)

Neumotórax (1%)

Otros efectos adversos (12%)

La mayoría (95%) fueron clasificados como causantes de poco o ningún daño.

Terapias de relajación

Técnicas de relajación

CONCEPTO

Son procedimientos por los cuales se reducen los niveles de reacción automática del organismo, aminorando la tensión física y mental. Las técnicas de relajación ayudan a mantener un estado de tranquilidad frente a estímulos excesivos, siendo de utilidad en casos de ansiedad y estrés

HISTORIA DE LA TECNICA

en 1929, cuando Jacobson había publicado un libro llamado La Relajación Progresiva, que detallaba el procedimiento para eliminar la tensión muscular.

DESCRIPCION DE LA TECNICA

La verdad es que "técnicas" de relajación, esto es, conjuntos de procedimientos y recursos de los que se sirve este arte, y "métodos" o procedimientos ordenados y sistemáticos para llevarlos a cabo, hay muchos (activos y pasivos, occidentales y orientales, sencillos y complejos, corporales e introspectivos, técnicos y naturales)

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

AMBIENTE:

- Reducción de la estimulación sensorial ambiental
- Ropa cómoda, suelta, fibras naturales
- Contacto con la Tierra
- Evitar el periodo pre y postprandial
- Evitar contaminación sonora y electromagnética
- Colores ambientales: verde, azul, evitar colores saturados

- Música ambiental tranquila (clásica, "New-Age", hindú, canto gregoriano...)
- Hidroterapia (baño templado 15 minutos, con posterior reposo abrigado)
- Medio natural: temperatura suave, no peligros físicos próximos

POSTURA:

- Sentada: espalda recta, piernas cruzadas
- De pié: percepción del esquema corporal
- Tumbada: respiración natural completa
- Movimiento: danza, estereotipias, ejercicios

SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO:

- Reposo relativo (aunque también hay técnicas "activas")
- Atención-Percepción en un miembro o grupo muscular y "aflojar-soltar"
- Contracción activa de un miembro o grupo muscular y "aflojar-soltar"
- "Fluir" con los movimientos corporales
- "Stretching": distensión activa (estiramiento) de grupos musculares
- Masaje relajante
- Percepción del esquema corporal

- Focalizar relajación de:

- Manos y piés
- Frente, lengua, maxilares, facies
- Cuello
- Músculos abdominales
- Ano, periné y área genital

SISTEMA CARDIOVASCULAR:

- Dejar al corazón latir espontánea y tranquilamente
- Imaginar cómo las arterias se relajan

RESPIRACIÓN:

- Espontánea ("algo respira en mí")
- Rítmica (según Chuang Tzu, "Inhalar y exhalar ayuda a liberarse de lo rancio y a introducir lo fresco")
- Observación de la respiración, "seguirla"
- "Engancharnos" a la respiración
- Inspirar-espigar por la nariz
- Abdominal (diafragmática)
- Completa: abdominal-torácica-clavicular

PENSAMIENTO-LENGUAJE:

- No engancharse a (ni luchar contra) los pensamientos
- No engancharse a (ni luchar contra) las emociones
- Evitar monólogos interiores (el "mono parlanchín"), el "pensamiento discursivo"
- Repetición mental de una palabra agradable: "Paz", "Tranquilidad"...
- Recitación de un "Mantra" (palabra o grupo de resonancia especial repetitivos)
- Técnicas de visualización-imaginación de escenas agradables o neutras: paisajes, colores, sonidos, tacto, sabores, olores
- Meditación sobre objetos: naturales, mandalas, pared
- "Biofeed-back": autocomprobación de consecuencias fisiológicas de la relajación

PERSONALIDAD:

De todos, quizás sea el factor más difícil de modificar. No es, ni mucho menos, obligatorio tener un tipo específico de personalidad para relajarse, cualquier persona se puede relajar, pero una personalidad madura y abierta, con escasos conflictos en su inconsciente lo tiene más fácil y además mejores suelen ser los frutos de la práctica de la técnica, que, por otra parte, es compatible con otras formas de psicoterapia. Asimismo, dicha práctica puede repercutir favorablemente en la maduración personal, pero en el caso de la meditación, la práctica y la sensatez nos dicen que, en caso de manifiesta psicopatología previa, son más adecuados otros métodos psicoterapéuticos (psicodinámicos, cognitivo-

conductuales, humanístico existenciales), dado que entrañaría riesgos de agravar el trastorno (por ejemplo, precipitar una crisis de angustia en un trastorno neurótico o psicótica en un esquizoide). Por todo ello, si en relajación la figura del Maestro es importante, en

meditación es fundamental.

CONCIENCIA:

Puede parecer paradójico, pero con la conciencia prácticamente no hay que hacer nada, si partimos de la base de que un estado concreto de conciencia está condicionado por todos los factores anteriores y también otros más , cuando, operando sobre ellos, la voluntad y el entrenamiento logra desenganchar nuestra atención del "ego" (juicios morales, pensamientos, emociones, sensaciones), parece que, de forma automática, espontánea y natural, la conciencia tiende a entrar en otro estado, "no ordinario", que suele caracterizarse por su focalización y expansión simultáneas. En definitiva, lo que hemos hecho relajándonos, si el proceso ha sido el oportuno y adecuado, es, al menos por un rato, parar el estrépito de nuestras vidas, "aflojar" (nuestros músculos y las defensas del yo que funcionan habitualmente y que como la concha de una tortuga nos defienden y nos asfixian a la vez), desapegarnos de nuestro yo habitual, abrirnos, "fluir" y, quizás, encontrar o al menos aproximarnos a nuestro Yo.

TIPOS DE LA TECNICA

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

CONTRAINDICACIONES.

- Toma de fármacos psicopáticos.
- Narcolepsia.
- Desmayos.
- Diabetes descontrolada.
- Operaciones recientes.
- Enfermedades físicas graves.
- Operaciones recientes.
- Trastornos emocionales graves.
- Tratamiento psiquiátrico.
- Utilización de psicofármacos importantes

Tai - chi

CONCEPTO

El tai chi, también llamado tai chi chuan, es un sistema no competitivo de ejercicio físico suave y estiramiento que se practica al propio ritmo. Cada postura fluye hacia la siguiente sin pausa, asegurando que el cuerpo esté en constante movimiento

HISTORIA DE LA TECNICA

El origen de la primera forma de Tai Chi surge gracias a un monje chino llamado Bodhidharma. Éste monje viajó a la India en busca de las escrituras sagradas de Buda. En este viaje tuvo que superar numerosos peligros: bandidos, animales peligrosos, y el propio rigor del viaje.

DESCRIPCION DE LA TECNICA

El Tai-Chi Chuan, se trata de un arte marcial que conecta con los principios del taoísmo y que, por tanto, se basa en mantener la sintonía con la naturaleza, y no solo con la naturaleza fuera de nosotros, sino también la naturaleza dentro de nosotros. El Tai-Chi puede definirse como una búsqueda consciente del auto-conocimiento en que cada movimiento tiene un propósito. Por tanto, ser consciente de cada movimiento es crucial.

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

Respiración y relajación

El Tai-Chi se basa en el control del movimiento, que debe ser reposado y fluido, para lo cual hay que seguir algunas recomendaciones:

- Calentar con la respiración adecuada y controlar los pensamientos. En el Tai-Chi no hay lugar para la impulsividad, y para evitar sucumbir ante ella hay que despejar la mente. Para lograrlo ponte erguido, con los pies separados en línea con los hombros, y coloca la mano en tu abdomen, un poco por debajo de tu ombligo. Inhala y exhala por la nariz notando que esa zona se mueve.
- Conoce todas las partes de tu cuerpo. Poco a poco, ve centrándote en relajar cada una de las partes de tu cuerpo, de manera que solo hagas fuerza con los pies para mantenerte erguido. Empieza por las partes más

pequeñas, como dedos y orejas, y ve avanzando hasta estar completamente relajado.

- Echa raíces en el suelo. Imagina que tus pies y el suelo están unidos por largas raíces, convenciéndote a ti mismo de ello hasta que no puedas prácticamente separar los pies del suelo. Puedes moverte, pero nunca caer.

Como en todas las artes marciales, existen distintos tipos de Tai-Chi, con movimientos más o menos amplios. Escoge el que más se adapte a ti, ya que centrarte solo en uno te ayudará a concentrarte.

El más conocido es el estilo Yang, que es en el que piensa la gente al pensar en Tai-Chi. El estilo Chen es muy dinámico, empezando lento para luego acelerar. El estilo Wu es el más sencillo, pero practicarlo bien cuesta mucho porque se centra en la lentitud, los movimientos casi imperceptibles y el movimiento interior del cuerpo. Finalmente, existe otro estilo, el Hao, pero está tan poco extendido que es casi desconocido en Occidente.

Movimientos básicos del Tai chi

El Tai-Chi tiene una gran variedad de movimientos y las rutinas de Taichí son casi infinitos, no obstante, hay algunos movimientos que sí se pueden explicar brevemente:

- Látigo simple. En este movimiento tus brazos y tus manos se convierten en parte de un látigo. En este movimiento una de las manos adopta la forma del pico de un ave mientras ambos brazos se despliegan hacia los lados desde los hombros.
- Alas desplegadas de la grulla blanca. Con ambos pies sobre el suelo, desplaza el peso del cuerpo sobre una de las piernas y luego sobre la otra, extendiendo los brazos en la misma dirección que las piernas.
- Movimiento "verter". Con los pies separados y alineados con los hombros, pasa el peso del cuerpo de una pierna a otra.
- Círculos. Sitúa los brazos delante del cuerpo y realiza círculos con ellos. Luego inténtalo también con las piernas, ya sea de pie o sentado. Todo muy lentamente.
- Domina el movimiento "serpiente que reptar". Nuevamente, este movimiento es ligeramente diferente en cada estilo del Tai-Chi, pero la idea general es la misma: ¡pasar de una posición en pie a una emboscada profunda (bíceps femoral) con la mayor gracia posible!

Los ejercicios de Tai-Chi pueden ser parte de una rutina de entrenamiento, pero también pueden ser una manera de relajarse en situaciones cotidianas. Dado que muchos de ellos tienen una aplicación en la lucha, aunque no se usen para ello, practicarlos también puede resultar de ayuda si te dedicas a otras artes marciales.

TIPOS DE LA TECNICA

El tipo más popular de tai chi es el estilo Yang, con 108 posturas diferentes. Existen otros cuatro tipos diferentes, denominados Chen, Hao, Wu y Sun.

CONTRAINDICACIONES.

- No es recomendable practicarlo si tienes hambre, ni tampoco justo después de comer. Lo ideal es una vez que has hecho la digestión pero sin llegar a tener hambre nuevamente.
- Durante la menstruación es mejor no practicarlo, o bien hacer únicamente sesiones cortas y suaves.
- Si tienes cansancio es mejor dejarlo para otro momento en el que tengas más energías y te sientas mejor.
- En el caso de que padezcas alguna enfermedad crónica o degenerativa es recomendable consultar con tu médico antes de empezar a practicar Tai Chi.

yoga

CONCEPTO

es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.

HISTORIA DE LA TECNICA

Inventada por el sueco Per Henrik Ling, esa forma de gimnasia se creó para mejorar el estado físico. La hipótesis de Singleton es que las posturas de la gimnasia sueca se incorporaron al yoga tradicional luego de que esta se exportó a la India y se empezó a practicar en escuelas y cuarteles

DESCRIPCION DE LA TECNICA

La palabra "yoga" provendría de la palabra "jug", la cual significa "unir, conectar, relacionar" en sánscrito, la lengua clásica de la India. Por lo tanto, el objetivo del yoga es generar y fortalecer la conexión entre el ser humano y el universo.

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

material:

– Usa ropa cómoda, para moverte con facilidad, y quítate anillos, reloj, colgantes, etc.

– Desarrolla el hábito de practicar Yoga a la misma hora y escoge un lugar especial. En cuanto te acostumbres a hacer las cosas así, no te costará ningún esfuerzo, ni sentirás pereza, que al principio puede lastrarte.

– Hacer las cosas bien, no rápido. Si te enfocas en la calidad a la hora de hacer estos ejercicios de Yoga en casa para principiantes, u otros, obtendrás los máximos beneficios del Yoga, tanto físicos como mentales y espirituales. No es bueno practicar con agobios, por lo que insisto en el segundo consejo: elige tu momento del día, y dedícalo al Yoga. Si te cuesta encontrar ese momento porque quieres pasar más tiempo con alguien, invítale a hacer Yoga cont un amigo, o un familiar, y si es tu hijo podéis hacerlo juntos y apr



técnicas

1. El Árbol

Como he dicho, es **una de las posturas de Yoga en casa para principiantes más fáciles**. Se realiza así:

– Para empezar ponte de pie sobre tu [WideMat](#) y junta las piernas y los pies juntos. Lleva el peso a uno de tus pies, y levanta el otro. Por ejemplo levanta el pie derecho.

– Dobla la pierna derecha y coloca la planta del pie en la cara interior del muslo izquierdo y presiona contra el muslo.

– Estira la espalda y eleva los brazos por encima de la cabeza. Junta las palmas y relaja los hombros.

Lo ideal sería que pudieses guardar el equilibrio durante **25 o 30 segundos, con cada pierna**. Si quieres aumentar el efecto positivo de esta sana en tu equilibrio, cierra los ojos. También puedes hacer esta postura con las palmas de las manos juntas en el pecho.



2. La Montaña

Es un buen ejercicio para las primeras sesiones de Yoga en casa para principiantes porque consigue tonificar poco a poco las piernas, y la incluimos en [Ejercicios de Yoga para embarazadas](#).

– Se empieza de pie sobre tu WideMat, con la espalda recta y estirada.

– Abre las piernas un poco, que los pies estén a la altura de las caderas. Los brazos descansan a los costados pero sin tocar el resto del cuerpo, y con las palmas hacia tu cuerpo, hacia los muslos.

– La cabeza tiene que estar recta mirando hacia el horizonte. Inclínate, balancea de lado a lado, ligeramente. Que el peso vaya de un pie a otro. **Aguenta así de 30 segundos a 1 minuto.**

Descansa soportando el peso de tu cuerpo sobre ambos pies, y vuelve a empezar. Haz mínimo **3 veces este ejercicio de Yoga en casa para principiantes**.

3. El Perro



Esta sí que es una postura muy conocida. Es más exigente que las anteriores y más beneficiosa porque actúan todas las partes del cuerpo.

- Se inicia en posición cuadrúpeda sobre tu WideMat. Apoya bien los dedos de los pies porque van a ser tu soporte junto con las manos. Respira profundamente.
- Despega las rodillas de tu WideMat y sube la cadera lo más alto que puedas, manteniendo las palmas de las manos apoyadas. Puedes dar un pequeño pasito hacia adelante con cada pie si quieres más estabilidad. Aguanta 10 segundos.
- Baja la cadera y vuelve a la posición inicial mientras expulsas el aire de tus pulmones y descansa. Todo ello en 10 segundos.

Haz entre 3 y 6 repeticiones.

Para poder hacerlo perfectamente necesitas práctica. Mientras, la perfección significa intentar hacerlo perfectamente. Si te das cuenta hemos entrenado los pulmones con un ciclo de **respiración 5-10-10** (inspirar-aguantar-expulsar).

4. Rotación



Esta es una postura muy buena para la espalda, y queríamos incluirla en la primera sesión de Yoga en casa para principiantes para que desde ya realices ejercicios que fortalezcan todas las partes tu cuerpo.

- Ponte mirando hacia arriba, tumbada/o sobre tu WideMat y estira la espalda y los pies. Sitúa ambos brazos a los lados, sin tocar el cuerpo, y las palmas hacia abajo. Realiza un ciclo de respiración 5-10-10 (inspirar-aguantar-expirar).
- Apoya las plantas de los pies sobre tu WideMat doblando las rodillas.
- Sitúa los brazos en cruz con las palmas tocando tu WideMat.
- Levanta la pelvis un poquito, y muévela ligeramente hacia un lado (por ejemplo, el izquierdo). Ahora levanta los pies de tu WideMat, y gira las piernas hacia el lado derecho (siguiendo el ejemplo anterior), quedando dobladas y paralelas a tu brazo derecho. La pierna derecha tiene que estar tocando tu WideMat.
- Cuello hacia la izquierda. **Haz un ciclo de respiración 5-10-10.** Repite el ejercicio cambiando los lados. Así habrás hecho una serie. Para finalizar con esta postura de Yoga en casa para principiantes, realiza otra serie, por lo menos

TIPOS DE LA TECNICA

- Yoga vinyasa
- Yoga iyengar
- Yoga Bikram
- Ashtanga yoga
- Yin yoga

CONTRAINDICACIONES.

En lesiones de cuello o problemas cervicales. Grupos musculares involucrados: Cuádriceps, recto abdominal y contracción de isquiotibiales y glúteo mayor. Contrapostura: Balasana (Postura del niño) o Padahastasana (Flexión de tronco de pie)

Conclusiones

es importante recalcar que cada tipo de relajación nos ayudara enfocar una nueva versión de nosotros mismos, aliviando dolores no solo físicos, también emocionales.

podemos ver que los talleres de técnicas de relajación pueden ser útiles en la reducción de la ansiedad, estrés, resentimientos o la fatiga muscular.

destacamos que la técnica de hidroterapia es eficaz en pacientes con discapacidad motoras centradnos en su mejora.

podemos concluir que todas las técnicas estimularan nuestra capacidad de inclusión, aminorando las dolencias porque es un método cómodo y barato que no requiere grandes recursos para su aplicación, no se reportan complicaciones durante la aplicación del tratamiento y se reduce el consumo de medicamentos al mínimo por parte de los mismos.

referencias bibliográficas

- HERNÁNDO VALDIZÁN, P. " Estética universal: masaje" Videocinco Editorial, 1989
- CORRECHER P. M., DEL TIO R., GUIJARRO I., CARBAJO J.M., MUNOZ L." Masaje estético manual y mecánico. Videocinco, 2009.
- Bezanger- Beauquesme L, Pinkas M, Torck M, Trotin: Les plantes dans la therapeutique Moderne. Maloine, Paris 1986.
- Foster S, Tyler V E (eds): Tyler's Honest Herbal. A sensible guide to the use of herbs and related remedies. The Haworth Herbal Press, New York 1998.
- Miller LG, Murria W J (eds): Herbal medicinals. A clinician's guide. The Haworth Herbal Press, New York 1998.
- Peris J B, Stübing G, Romo A: Plantas Medicinales de la Península Ibérica e Islas Baleares. Editorial Jaguar, Madrid 2001.
- Peris J B, Stübing G, Vanaclocha B.: Fitoterapia aplicada. M.I.C.O.F, Valencia 1995.
- Rakel, D: Medicina integrativa. Elsevier-Masson, 2008.
- Robbers J E, Tyler VE: Tyler's Herbs of Choice. The therapeutic use of phytochemicals. The Haworth Herbal Press, New York 1998.
- Vanaclocha B, Cañigüeral S (Eds): Fitoterapia, Vademécum de Prescripción, 4ª edición. Masson, Barcelona 2003.
- Wichtl M. Herbal Drugs and Phytopharmaceutical: A handbook for practice on a scientific basis. Medpharm Scientific Publishers, Stuttgart 1994. meta-analysis of randomised controlled trials. Evid Based Complement Alternat Med 410793, 2013. doi: 10.1155/2013/410793.
- McCulloch M, See C, Shu XJ, et al: Astragalus-based Chinese herbs and platinum-based chemotherapy for advanced non-small-cell lung cancer: meta-analysis of randomized trials. J Clin Oncol 20;24(3):419-30, 2006. doi: 10.1200/JCO.2005.03.6392.
- Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación (Manual práctico para adultos, niños y educación especial). Barcelona: Martínez Roca; 1985.
- Davis M, McKay M, Eshelman ER. Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca; 1985.

García-Trujillo MR, G. de Rivera JL. Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda. *Psiquis* 1992; 13 (6-7): 279-286.

García Trujillo R, Monterrey AL, González de Rivera JL. Meditación y Psicosis. *Psiquis* 1992; 13 (2): 75-79.

Integral-CuerpoMente (Selección). Meditación. Las mejores frases y aforismos para serenar la mente. Barcelona: Oasis; 1996.

Lao Tse. Tao Te King (El libro del Tao). Palma de Mallorca: José J. de Olañeta; 1997.

Macritchie J. Chi Kung. Madrid: Arkano Books; 1998.

Matthiessen P. El leopardo de las nieves (2ªed). Madrid: Siruela; 1993.

Matsuo Basho. Haiku de las Cuatro Estaciones (3ª ed). Madrid: Miraguano; 1994.