



NOMBRE DEL ALUMNO:

Mayra Lisbeth Hernández Pérez

NOMBRE DEL PROFESOR:

Lic. Nancy Domínguez Torres

NOMBRE DEL TRABAJO

Terapias Alternativas

MATERIA:

Enfermería y practicas alternativas de salud

GRADO:

Octavo cuatrimestre

GRUPO:

A

Pichucalco, Chiapas a 09 de abril del 2021

INTRODUCCIÓN

Las terapias manuales son aquellas que ayudan al sistema musculoesquelético entre otros sistemas, se trata de un conjunto de procesos de los cuales como su nombre lo indica se utilizan las manos. De estas terapias manuales se desglosan un conjunto de técnicas por lo que conoceremos las más conocidas, técnicas manuales que se utilizan para el tratamiento del dolor, las terapias naturales que intentan mejorar el cuerpo y el espíritu y la terapia oriental que trata de recuperar el equilibrio del cuerpo y la armonía entre las fuerzas naturales opuestas del yin y el yang. De las anteriores dichas conoceremos las técnicas más usadas.

Indice

TERAPIAS MANUALES	4
Técnicas manuales	4
Terapias naturales	12
Terapias Orientales	16

TERAPIAS MANUALES

Técnicas y procesos terapéuticos que se realizan principalmente con las manos.

Técnicas manuales

Son técnicas específicas para el tratamiento del dolor y otros síntomas de disfunción neuro-músculo-esquelética de la columna vertebral y de las extremidades, que se caracterizan por ser aplicadas manualmente y/o de forma instrumental.

Los pellizcamientos (pétrissages)

Son manipulaciones muy estimulantes que podrían definirse como pequeñas presiones múltiples, de muy corta duración y de intensidad variable según la zona abarcada y la intencionalidad del masajista. Al pellizcar se imprimen movimientos de torsión, de tracción y de reptación. Según el tipo de pellizcamiento, las manos del masajista se mueven de maneras muy distintas, por lo que no es una maniobra rígida ni estandarizada.

-Pellizqueos de tracción: Su mecánica consiste en imprimir un movimiento de estiramiento hacia arriba del tejido que hemos cogido entre nuestros dedos o entre éstos y la palma, y luego soltarlo enseguida.

-Pellizqueos de torsión: Reciben dicho nombre por ser éste el movimiento que se imprime mientras se ejerce la tracción, antes de soltar la piel. Se realizan con las dos manos y los giros de torsión pueden ser tanto a la derecha como a la izquierda.

-Pellizqueos de apertura: Su mecanismo se basa en la tracción ejercida sobre el tejido entre dos zonas pellizcadas, al separar el masajista sus manos sin soltar la presa entre sus dedos, lográndose con ello un efecto de elongación de esos tejidos.

Fricciones

Las fricciones tienen un efecto superficial de barrido de la piel, eliminación de las descamaciones, en especial si se realizan con un guante de crin o de toalla, y un efecto profundo sobre los músculos, sobre el periostio y sobre el propio hueso, cuya nutrición favorecen por mecanismo reflejo, y este efecto profundo es de carácter mecánico y

vascular, favoreciendo tanto el desplazamiento de los diferentes planos corporales entre ellos como el aumento de la circulación arterial y venosa, y el intercambio gaseoso entre los tejidos y el medio intersticial.

-Fricciones superficiales: En ellas se aplica poca presión, repercutiendo sus efectos a nivel superficial con barrido de impurezas de la piel, aumento circulatorio de la misma y del plano subcutáneo, y disminución del dolor por interferencia provocada por el embotamiento de las terminaciones nerviosas sensitivas a causa de la secreción y liberación de endorfinas.

Se pueden realizar con los dedos, con las palmas de las manos o con la cara anterior del antebrazo del masajista si la región tratada es muy amplia, por ejemplo, la espalda, y pueden seguir cualquier dirección en sus movimientos, tanto longitudinal como transversal, en zigzag, ondulante o en círculos.

-Fricciones profundas: Son las más importantes. Se realizan aplicando una mayor presión de los dedos con efecto de arrastre profundo, lo que comporta un importante estímulo sobre las terminaciones nerviosas profundas encargadas de informar del tono muscular y tendinoso, y sobre todo la inervación de las fascias y las hojas del tejido conjuntivo, provocando una respuesta activadora a dicho nivel con beneficios sobre la circulación y la normalización de todo lo relacionado con ese tejido, con repercusión refleja en muchos órganos internos y en el sistema nervioso central, por lo que es la manipulación más utilizada en los masajes llamados reflejos, como el masaje reflejo del tejido conectivo de Dicke o el masaje reflejo del tejido muscular de Köhlsrausch.

En las secuencias generales de fricción, es conveniente que las manos del masajista se mantengan en «semirrelajación», pero deben mantener en su apoyo una presión constante. Esta semirrelajación permite una buena adaptación a todas las irregularidades y prominencias que las manos encuentran en su recorrido, de manera que el efecto de las mismas en cada zona sea siempre de carácter «envolvente». Y una vez recorrida la zona masajeadada en cada acción, las manos deben volver al punto de partida, unas veces sin perder contacto con el cuerpo, y otras, levantándolas para romper dicho contacto. Este mismo gesto puede verse enriquecido en su efecto activador o sedante dependiendo del «ritmo», que puede ser continuo, secuencial, intermitente o irregular, lo que da a esta maniobra una riqueza enorme en sus «efectos terapéuticos».

A medida que introducimos cambios en el ritmo, en la presión e incluso en el grado de rigidez de las manos, irán cambiando los efectos y podrán localizarse o focalizarse en espacios más reducidos cuanto más pequeña sea la superficie de contacto, bien sea

utilizando sólo la punta de los dedos, los nudillos, la parte proximal del antebrazo o incluso el codo.

Debemos utilizar esta técnica cuando queramos estimular la circulación en una zona donde esté disminuida, bien sea por desuso o por lesión, o cuando queramos renovar o acelerar esta circulación para «barrer» sustancias de desecho tras una actividad física intensa y, con menor presión, cuando queramos favorecer el retorno venoso o linfático. Por esta razón, se recomienda siempre en las extremidades que los movimientos deslizantes vayan siempre en sentido centrípeto, es decir, de la periferia al centro (al corazón).

Este tipo de fricción, muy concentrada en un punto y con maniobra de arrastre siguiendo trayectos preestablecidos (por ejemplo los trayectos de los músculos paravertebrales) como sucede en la técnica quiropráctica de Raymond Nimmo, o figuras predeterminadas con respuesta refleja, como es el caso de las figuras del Masaje de Elísabet Dicke, puede realizarse con las manos o con el codo.

Como precaución, deben evitarse en esta técnica presiones excesivas en aquellas personas con antecedentes de flebitis, y casi diría que está contraindicada en aquéllas que han padecido tromboflebitis, por el peligro de soltar algún coágulo que, una vez libre, pudiera trasladarse por las venas hasta el pulmón o el cerebro y causar la temible embolia. Asimismo, debe evitarse esta maniobra cuando existen infecciones de piel y tejido graso que estas presiones podrían diseminar «por arrastre» a otras zonas sanas.

Amasamiento

Es la maniobra «reina» del masaje terapéutico. Consiste en la combinación de pellizcamiento amplio y presión deslizante profunda, incluso podríamos decir que se combina con la fricción mientras sigue en su recorrido el trayecto de un músculo o grupo muscular determinado.

En esencia, se trata de abarcar una porción de superficie corporal con la mano, asirla, apretarla, elevarla y soltarla de manera sucesiva y rítmica. Se realiza con una sola mano o con ambas, en cuyo caso la segunda mano recoge la porción manipulada tras el momento de presión, repitiendo la presión y soltando el músculo para acudir a recoger el siguiente envío procedente de la primera mano. Y todo ello se realiza a un ritmo más lento o más rápido según exija la cadencia del tratamiento. esta técnica no se reduce a una sola manipulación, sino que es una técnica muy rica que, según el grupo muscular tratado y la extensión abarcable por la manipulación, se podrá realizar con los dedos, con los nudillos o con toda la mano, con gestos que irán desde la remoción combinada

con el arrastre hasta el empuje en sentido transversal o el estiramiento pasivo de la masa que tenemos entre las manos, tal como hacían nuestras abuelas cuando amasaban el pan. De ahí precisamente deriva el nombre de esta técnica.

Los efectos terapéuticos de esta manipulación son muy variados, por ejemplo: aumento del calor local, aumento de la elasticidad, disminución de la viscosidad muscular y efecto de «arrastre» de toxinas y catabolitos, lo que se ve favorecido por el aumento de la circulación local provocada por el mecanismo de bombeo. Es calmante y relajante hasta la quietud en los músculos cansados, y estimulante y fortalecedora cuando los músculos están descansados y fríos. También puede emplearse como maniobra de diagnóstico para detectar zonas induradas y doloridas. Entre las maniobras más utilizadas en amasamiento tenemos:

-Amasamiento digital: Se realiza con los pulpejos de los dedos y con las palmas separadas de la superficie tratada. Es una maniobra suave, con escasa presión y que en su mecánica apenas alcanza a remover la piel y el tejido celular subcutáneo. Tiene la ventaja de llegar a zonas poco accesibles con maniobras de mayor contacto.

-Amasamiento pulgodigital: Se realiza aprovechando la oposición entre el pulgar y los pulpejos del resto de los dedos, que se deslizan en el sentido del meñique alrededor del eje representado por el pulgar, mientras exprimen el tejido que «pasa» entre ellos.

-Amasamiento palmodigital: Con las manos apoyadas en la zona de las eminencias tenar e hipotenar sobre la superficie que se va a masajear, los dedos recogen piel y masa muscular atrayéndolas hacia la palma mediante movimientos de reptación a medida que las manos avanzan en su trabajo. Este mismo movimiento se puede efectuar con una sola mano, mientras la otra refuerza la acción al apoyarse sobre ella, con lo que se obtiene el amasamiento palmodigital reforzado.

-Amasamiento nudillar: En esta manipulación son los nudillos de los dedos los que, apoyados con mayor o menor presión en la piel, van moviéndose alternativamente mientras las manos van recorriendo las zonas tratadas en áreas reducidas. Practicado de forma circular, es muy efectivo en el tratamiento de las zonas laterales y posteriores del cuello, en cuya tensión ejerce una acción muy sedante.

-Amasamiento pulgonudillar: Es como el anterior, pero se le une la acción del pulgar, que sirve además de apoyo para los movimientos de giro durante el masaje. Practicado con una sola mano, puede ver reforzada su acción por el apoyo sobre ella de la mano libre, con lo que tenemos la variante «reforzada» de esta técnica.

-Amasamiento palmodigital doble: Es la maniobra de masaje más completa: en ella se realizan todos los movimientos antes descritos al hablar del amasamiento.

-Amasamiento palmodigital de estiramiento, separación y aproximación: En esta maniobra se combina el amasamiento con ambas manos y gestos de estiramiento de las estructuras localizadas entre ambas manos al separarlas en sentido longitudinal a la dirección de las fibras; al separarlas en sentido transversal a la dirección de las fibras; o combinado gestos de compresión de las mismas estructuras al aproximar ambas manos tanto en sentido longitudinal; como transversal al sentido de dirección de las fibras musculares estiramiento en sentido longitudinal o en sentido de vaivén transversal o incluso de arrastre en aproximación.

Drenaje Linfático Manual

Es una terapia manual destinada a facilitar la circulación linfática. Se utiliza cuando existe acúmulo de líquido o de sustancias en el tejido conectivo (edema) y cuando el sistema linfático está alterado.

Descripción de la técnica

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

El Masaje Linfático es especialmente indicado en personas que padecen:

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

Tipos de técnica

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

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

Contraindicaciones

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

Reflexología Podal

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.

Descripción de la técnica

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

Material y descripción del área en caso que se lleve a cabo un área la técnica, cómo debe ser el área.

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

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

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

Tipos de técnica

- ✚ La reflexología podal: Se práctica en la zona de los pies y es un métodos terapéuticos donde el pie se convierte en un modelo en miniatura del cuerpo humano. Es así como cada zona del pie corresponde a un órgano o parte del su cuerpo. Esta terapia es utilizada para calmar los dolores que usted se encuentre padeciendo en diferentes partes de su cuerpo.
- ✚ La reflexología de la mano: Se práctica con el objetivo de realizar un masaje en las manos que estimule puntos de presión en particular. La ventaja de esta

práctica es que la puede realizar usted mismo. Esta técnica de terapia zonal es una verdadera arma contra el estrés en la que basta con que usted estimule los puntos que se encuentran en los dedos, la palma y en la parte superior de ambas manos.

- ✚ La reflexología facial: Se practica a través de realizar masajes en las estructuras del rostro como la frente y la nariz, las cuales forman una cartografía del cuerpo humano. El hecho de ejercer presión en las zonas cercanas al cerebro es de gran ayuda ya que la calidad del mensaje que se envía al cuerpo es mejor y se interpreta de manera más rápida. Esta terapia actúa sobre la dimensión neurológica, así como favorece la rehabilitación tras haber sufrido problemas hormonales. Asimismo, la terapia mejora la claridad de la mente en gran medida.
- ✚ La reflexología ocular: Se practica con el objetivo de efectuar masajes en la zona que se encuentra alrededor del ojo. Esta terapia calma las incomodidades ligadas a la vista, cuando los ojos se encuentran fatigados. Asimismo, esta actúa sobre las tensiones de la espalda y el cuello, además de calmar los dolores de cabeza.

Contraindicaciones

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

Terapias naturales

Tienen como objetivo primordial sintonizar los tres pilares del ser humano: el cuerpo, la mente y el espíritu. Son un complemento de la medicina tradicional que colabora en el restablecimiento de la salud atendiendo a cada persona de manera única y holística.

Hidroterapia

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

Descripción de la técnica

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

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

La hidroterapia está indicada en caso de:

- ✚ Esguinces, Luxaciones, Fracturas, Dolor de espalda, Hernia, Ciática, Dolores cervicales o artrósicos, Lumbalgia, Osteoporosis avanzada.

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

Material y descripciones para el área

Se aplica en diversos escenarios como:

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

Tipos de técnica

Hidroterapia mecánica

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

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

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

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

Hidroterapia térmica

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

- Agua sulfurosa: sirve para tratar afecciones articulares y respiratorias o inflamaciones alérgicas.

Contraindicaciones

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

Homeopatía

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

Descripción de la técnica

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

Sirve la homeopatía:

- ✚ Prevenir y tratar enfermedades comunes como los resfriados, las migrañas, la tos, la diarrea, etcétera.
- ✚ Paliar los síntomas leves de enfermedades crónicas como el asma, la ansiedad, la alergia, la dermatitis, etc.
- ✚ Reducir síntomas de otras enfermedades como, por ejemplo, las náuseas, el estreñimiento, el estrés, etc.

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

Fitoterapia

Tratamiento médico de algunas enfermedades basado en el empleo de plantas y sustancias vegetales.

Descripción de la técnica

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

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

Terapias Orientales

La medicina oriental 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 oriental incluye acupuntura, régimen de alimentación, terapia con hierbas, meditación, ejercicio físico y masaje.

Medicina tradicional China

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.

Descripción de la técnica

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

Tipos de técnica

- Tui na o tuina.
- Acupuntura.
- Moxibustión.
- Ventosaterapia.
- Fitoterapia china o materia médica china (incluye plantas, minerales y animales).

- Dietética china.
- La auriculoterapia (acupuntura de la oreja)
- La moxibustión.
- Las ventosas.
- Las agujas LUO.
- La manopuntura.
- La rinofaciopuntura.
- La craneopuntura.
- El martillo de siete puntas o 'flor de ciruelo'.
- La digitopuntura.
- La sangría.
- Las agujas akebane.

Contraindicaciones

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

Acupuntura

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

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

Descripción de la técnica

Las sesiones de acupuntura son realizadas por un acupunturista, que puede ser un médico, nutricionista, fisioterapeuta o terapeuta ocupacional; este procedimiento no

necesita anestesia debido a que las agujas son extremadamente finas y la aplicación se realiza con técnicas muy precisas que no causan dolor.

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

Material y descripción del área

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

Tipos de técnica

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

Contraindicaciones

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

Terapias de relajación

Es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental.

Técnica de relajación

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

Tipos de técnica

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

Otras técnicas de relajación pueden ser las siguientes:

- Respiración profunda

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

Contraindicaciones

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

Tai Chi

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

Descripción de la técnica

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