



Nombre del profesor:

Nancy Domínguez Torres



Materia:

Enfermería y Practicas Alternativas de
Salud

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: A

Pichucalco; Chiapas 09 de abril del 2021

TERAPIAS ALTERNATIVAS



INTRODUCCIÓN

El término "terapia alternativa" generalmente se usa para describir cualquier tratamiento médico o intervención que no ha sido documentado o identificado científicamente como seguros o efectivos para una condición o enfermedad específica. La terapia alternativa abarca una variedad de disciplinas que incluyen desde la dieta y ejercicios hasta las condiciones mentales y cambios del estilo de vida. Algunos ejemplos son la acupuntura, el uso de imágenes guiadas, la quiropráctica, el yoga, la hipnosis, el biofeedback, la aromaterapia, la relajación, remedios herbales, masaje, o muchos otros. Las terapias alternativas son múltiples y variadas, pero sólo vamos a hacer una revisión de las más frecuentemente usadas por los pacientes y sobre las que hay estudios científicos. La medicina alternativa o medicina natural son términos que designan diversos procedimientos o terapias empleados con el fin de curar a las personas, que no pertenecen al campo de la medicina convencional por la falta de evidencias científicas de su eficacia.

INDICE

Terapias manuales.....	4-7
Terapias naturales.....	8-10
Terapias orientales.....	11-12
Terapias de relajación.....	13-14
Bibliografía.....	15

TERAPIAS MANUALES

Fisioterapia:

Es una rama de las ciencias de la salud que utiliza los agentes físicos para restaurar la función una vez perdida o evitar que se pierda en individuos o poblaciones.

Historia de la técnica:

Se remonta al año 1 500a. n.e. Hay referencias de que, en la antigua Mesopotamia, en Egipto y en la arcaica China¹ se hacía uso de agentes físicos como agentes terapéuticos. También los aztecas y los mayas desarrollaron métodos terapéuticos basados en el agua.

Descripción de la técnica:

También conocida como Terapia Física, es un ramo de la Medicina que se enfoca en la reparación y restauración de la movilidad física de los pacientes que han sufrido de algún tipo de trauma físico.

Material y descripción del área:

Estetoscopios, tensiómetros, martillos de reflejos, camillas de fisioterapia, taburete, cojín para masaje, lámpara de reconocimiento, lámpara de infrarrojo, rollos para camillas, guantes, vendaje, desinfectante de manos, funda de protección de camilla, jabón antiséptico, aceites para masajes, geles de masaje, cremas de masaje.

Tipos de la técnica:

Masoterapia, kinesioterapia, fisioterapia manual ortopédica, métodos manuales de reeducación de la conducta postural, estiramientos analíticos, fisioterapia neurológica, fisioterapia respiratoria, fisioterapia obstétrica.

Contraindicaciones:

Prohibido su uso a los portadores de marcapasos, enfermos del corazón, epilépticos, mujeres en estado de embarazo, personas con flebitis activa, con fiebre, con tromboflebitis, en presencia de graves enfermedades. En presencia de traumas, estrés muscular o cualquier otro problema de salud utilizar el producto solo después de haber consultado al propio médico.

Osteopatía:

La Osteopatía es una disciplina terapéutica, que pretende corregir los desequilibrios que acontecen en nuestro cuerpo desde un punto de vista holístico, en el que las diferentes partes de nuestro cuerpo se encuentran interrelacionadas.

Historia de la técnica:

La osteopatía tiene una larga historia en el tiempo, aunque realmente cuando se configuró como la que realmente conocemos hoy, fue en 1884 de la mano de Andrew Taylor Still, nacido en Jonesborough, Virginia (EE.UU).

Descripción de la técnica:

Consiste en un conjunto de **técnicas** manuales que a través del conocimiento de la anatomía, fisiología y biomecánica del cuerpo buscan la posible causa principal que provoca el dolor. Se trata de una terapia alternativa que se centra en la estructura y los problemas mecánicos del cuerpo.

Material y descripción del área:

Obtención y utilización de una historia apropiada para la edad del paciente, examen físico y clínico, diagnóstico osteopático y diagnóstico diferencial del sistema nervioso muculoesquelético, psiquiátrico, cardiovascular, pulmonar, gastrointestinal, endocrino, inmunológico, reproductor y otorrinolaringológico.

Tipos de la técnica:

Técnicas de alta velocidad y baja amplitud, los conocidos Thrust, técnicas de energía muscular (TEM), técnicas articulares y de tejidos blandos, técnicas funcionales, técnicas viscerales y técnicas craneosacrales.

Contradicciones:

Aneurisma aórtico, heridas abiertas, trastornos de la piel, cirugía reciente, hidrocefalia aguda, hidrocefalia sin diagnóstico diferencial, hemorragia intracerebral aguda.

Reflexología:

La reflexología es la disciplina que promueve el tratamiento de diversas afecciones a través de masajes en las manos o en los pies. De acuerdo a esta doctrina, los masajes que se aplican en ciertos puntos del cuerpo provocan un reflejo en otras regiones corporales, permitiendo el alivio de un malestar.

Historia de la técnica:

La reflexoterapia es una técnica milenaria, aplicada por las culturas más avanzadas en medicina y cuidados naturales de la época. Hace más de 5000 años ya se conocía en la India y China un tratamiento mediante puntos de presión, el cual más adelante se convirtió en la acupuntura.

Descripción de la técnica:

Se debe realizar en ambos pies, según la practicidad del terapeuta puede realizar la estimulación de ambos al mismo tiempo o se puede iniciar con estimulación del pie izquierdo y luego el pie derecho.

Material y descripción del área:

Para realizar el masaje de reflexología podal, se mezclan, en un frasco de cristal con gotero, una base aceite de almendras al que se le añaden unas gotas de aceite esencial. Algunas de las esencias más empleadas por los terapeutas son el romero, el espliego y la melisa principalmente.

Tipos de la técnica:

Reflexología rodal, reflexología Manual, reflexología auricular, auriculoterapia, reflexología facial fisioterapia.

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.

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.

Historia de la técnica:

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

Descripción de la técnica:

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

Material y descripción del área:

Al disminuir la presión local con la estimulación del drenaje de la inflamación o acumulación de líquidos, las terminaciones nerviosas libres dejan de ser estimuladas, el masaje representa un estímulo para los mecanos receptores, que van a hacer que se inhiba la transmisión de impulsos nociceptivos que viaja por ciertas terminaciones nerviosas.

Tipos de técnica:

El Drenaje Linfático va a facilitar la evacuación de líquido y de sustancias del tejido conectivo. Por un lado, el efecto drenante se basa en la evacuación de sustancias y líquido del tejido superficial, y secundariamente se va a favorecer la circulación linfática más profunda, porque favorece el automatismo de los linfangiones al hacer que los vasos linfáticos se llenen de linfa.

Contraindicaciones:

Tumores malignos no controlados que hayan producido metástasis, infecciones agudas, insuficiencias cardíacas descompensadas, trombosis recientes.

TERAPIAS NATURALES

Hidroterapia:

Es el uso del agua con fines terapéuticos, ya sea de forma térmica, mecánica o química. Es una forma de fisioterapia y sirve para los tratamientos de varias enfermedades, lesiones y trastornos.

Historia de la técnica:

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.

Descripción de la técnica:

Es el uso del agua con fines terapéuticos, ya sea de forma térmica, mecánica o química. Es una forma de fisioterapia y sirve para los tratamientos de varias enfermedades, lesiones y trastornos.

Material y descripción del área:

Balnearios, saunas, piscinas termales, baños y duchas con características específicas

Tipos de técnicas:

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.

Contraindicaciones:

Trastornos cardiovasculares, hipertensión arterial o hipotensión, afecciones dermatológicas, insuficiencia renal, infecciones de transmisión sexual, también se debe evitar durante la menstruación.

Homeoterapia:

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 técnica:

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.

Descripción de la técnica:

Es un método terapéutico fundado a principios del siglo XIX por el médico alemán Samuel Hahnemann que se basa en administrar pequeñas dosis de sustancias medicamentosas para activar las defensas del organismo y alcanzar progresivamente la mejoría o curación de las afecciones a tratar.

Material y descripción del área:

Los productos que se utilizan para elaborar estos remedios pueden ser de origen animal, vegetal o químico. Para elaborar el medicamento homeopático se sigue un proceso determinado: dilución: Es la desconcentración progresiva de la sustancia. Se consigue mediante su disolución en agua o alcohol. La idea es repetir el proceso de disolución tantas veces como sea necesario, hasta que la sustancia no sea perceptible, es decir, diluir lo diluido hasta completar el proceso. Dinamización: Se debe realizar después de cada desconcentración y consiste en agitar fuertemente la disolución.

Tipos de técnicas:

Unicismo, pluralismo y complejismo.

Contraindicaciones:

El consumo de homeopatía no es inocuo y puede llegar a provocar la muerte. Un estudio ha recopilado todos los casos descritos de efectos secundarios causados por el uso de esta pseudomedicina.

Fitoterapia:

Es la ciencia que estudia el uso de las plantas medicinales y sus derivados con finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, para aliviar o para curar enfermedades. El uso de las plantas medicinales con fines curativos es una práctica que se ha utilizado desde tiempo inmemorial.

Historia de la técnica:

es un neologismo empleado por Henri Leclerc, médico francés (1870-1955), en los comienzos de siglo, desde entonces la palabra **fitoterapia** es utilizada para designar la utilización de las plantas medicinales con fines terapéuticos, que serviría más tarde para diferenciarla de la forma de curar actual.

Descripción de la técnica:

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.

Material y descripción del área:

El uso indirecto consiste en el empleo de las plantas para la obtención de moléculas activas que puedan ofrecer modelos químicos en la síntesis de nuevos fármacos.

Tipos de técnicas:

Estimulantes, adaptógenos, anabólicas, relajantes, digestivas, afección músculo-esquelética, inmunomodulador, sistema circulatorio.

Contraindicaciones:

Entre las reacciones adversas que se presentan con mayor frecuencia destacan la cefalea, la hiperexcitabilidad y la somnolencia. Las plantas estimulantes del sistema nervioso central contienen principios activos que aumentan la actividad de determinados centros cerebrales y de la espina dorsal.

TERAPIAS ORIENTALES

Medicina tradicional china:

Se basa en la teoría de que la enfermedad se debe a un flujo incorrecto de la fuerza vital a lo largo del cuerpo. El qi se restablece mediante el equilibrio de las fuerzas opuestas del yin y el yang, lo que se manifiesta en el cuerpo como frío y calor, interno y externo, y como carencia y exceso.

Historia de la técnica:

La medicina china tradicional está basada fundamentalmente en la filosofía taoísta y en sus principios cosmológicos. No mucho se sabe de sus orígenes, creada en 1400 a. C.

Descripción de la técnica:

Según la medicina china tradicional, la enfermedad ocurre cuando se altera el flujo del chi y se produce un desequilibrio del yin y el yang. Los componentes de este tipo de medicina comprenden fitoterapia y dietoterapia, ejercicios físicos, meditación, acupuntura y masajes reparadores.

Material y descripción del área:

Observar al paciente con atención, escuchar y oler, preguntar sobre el historial del paciente, hacer la toma de su pulso.

Tipos de técnica:

Tui na o tuina, acupuntura, moxibustión, ventosaterapia, fitoterapia china o materia médica china, dietética china.

Contraindicaciones:

No las someten a los mismos controles de calidad, al haber una menor supervisión, también hay una exposición a fuentes no sanitarias o contaminadas, son más lentos, las dosis están poco controladas, son holísticos, no específicos.

Acupuntura:

La acupuntura consiste en la inserción de agujas muy finas en la piel en puntos estratégicos del cuerpo. La acupuntura, un componente clave de la medicina china tradicional, se utiliza con frecuencia para tratar el dolor.

Historia de la técnica:

La teoría y la práctica de la acupuntura originaron en China. Primero fue mencionado y registrado en los documentos que fechaban unas centenas años antes de la era común.

Descripción de la técnica:

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.

Material y descripción del área:

Tipos de materiales en agujas de acupuntura y su funcionalidad. Los investigadores eligieron agujas de oro para el estudio, aunque las agujas de acupuntura a menudo están hechas de acero inoxidable, plata y otros metales y aleaciones.

Tipos de técnica:

Auriculoterapia, moxibustión, ventosas, electroacupuntura, digitopuntura.

Contraindicaciones:

Desmayos, neumotórax e infecciones son las complicaciones más comunes, la profundidad a la que lleguen las agujas, clave para evitar problemas.

TERAPIAS DE RELAJACIÓN

Técnicas de relajación:

Consiste en aflojar el tono muscular y disipar la cabeza hasta llegar a un estado de confort pleno tanto mental como físico. Existen diferentes técnicas para practicarla, pero con cualquiera de ellas podemos obtener muchos beneficios: Elimina la tensión muscular.

Historia de la técnica:

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

Descripción de la técnica:

Método que se usa para ayudar a reducir la tensión muscular y el estrés, bajar la presión arterial y controlar el dolor.

Material y descripción del área:

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, hidroterapia.

Tipos de técnicas:

Respiración profunda, masajes, meditación, taichí, yoga, Biorretroalimentación, musicoterapia o terapia de arte, aromaterapia.

Contraindicaciones:

En algunos casos malos recuerdos de la infancia, enfermedades físicas graves, heridas y tensiones musculares.

Tai chi:

El taichi es una disciplina ancestral que ofrece relajación, reduce el estrés y la ansiedad, a la vez que mejora la flexibilidad del cuerpo y el equilibrio de la mente.

Historia de la técnica:

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.

Descripción de la técnica:

Es una antigua tradición china que, hoy en día, se practica como una forma elegante de ejercicio. Implica una serie de movimientos realizados de forma lenta, concentrada y acompañada de respiración profunda. El yoga incluye varias posturas físicas y técnicas de respiración, junto con la meditación.

Material y descripción del área:

En los diferentes estilos y escuelas se practican diferentes ejercicios básicos tales como movimientos individuales, ejercicios de postura y de respiración, así como de meditación. Estos sirven al aprendizaje de los principios del taichi chuan, para soltar las articulaciones, relajar el cuerpo entero y modificar poco a poco la postura con el fin de evitar sobrecargas inconvenientes de las articulaciones.

Tipos de técnica:

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, durante la menstruación es mejor no practicarlo, o bien hacer únicamente sesiones cortas y suaves.

Citas:

(Interdomicilio, 2010)

(Fundación, 2020)

(diario, 2020)

(clinic, 2018)

Bibliografía

clinic, M. (2018). *Control del estres.*

diario, O. (2020). *Terapias orientales y en masajes de relajación.*

Fundación. (2020). *Que son las terapias manuales.*

Interdomicilio. (2010). *Beneficio de la terapias manuales.*