

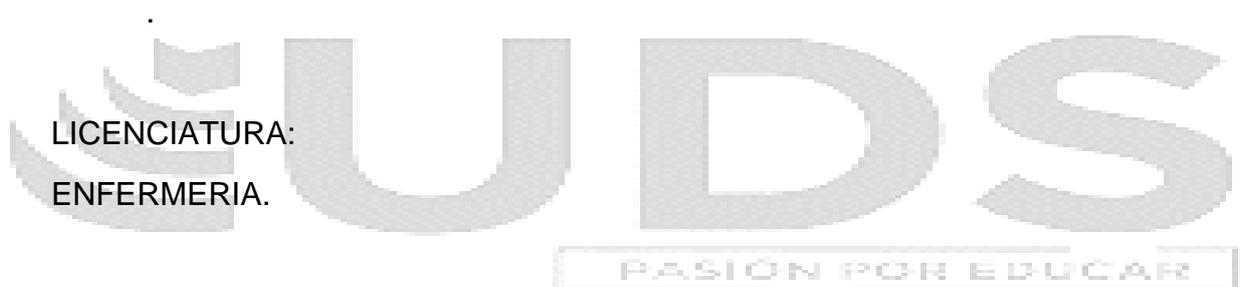


NOMBRE DE LA ALUMNA:

JUANA LORENZA VELAZQUEZ HERNANDEZ.

NOMBRE DEL PROFESOR (A):

LIC. NANCY DOMINGUEZ TORRES.



LICENCIATURA:

ENFERMERIA.

NOMBRE DEL TRABAJO:

ANTOLOGIA.

MATERIA:

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD I.

GRADO:

8 CUATRIMESTRE.

GRUPO:

“A”

Pichucalco, Chiapas a 09 de abril de 2021.

INTRODUCCION.

En este nuevo tema abarcaremos acerca de las terapias, los tipos de terapias y los beneficios que pueden darle al cuerpo. Explicaremos brevemente la importancia de las terapias para el ser humano, la manera de cómo se realizan y la manera de cómo pueden relajar al cuerpo ya que cada una de ellas consta con beneficios diferentes, en las siguientes páginas se explican de manera profunda.

INDICE.

Introducción	pag 2
Terapias manuales	pag 4-7
Técnica general de masaje.....	pag 4-7
Drenaje linfático manual.....	pag 8
Reflexología podal.....	pag 9
Terapias naturales	pag 10-13
Hidroterapia.....	pag 10-13
Homeopatía.....	pag 10-13
Fitoterapia.....	pag 10-13
Terapias orientales	pag 14-16
Medicina tradicional china.....	pag 14-16
Acupuntura.....	pag 14-16
Terapias de relajación	pag 17-21
Técnicas de relajación.....	pag 17-21
TAI CHI.....	pag 17-21
Otras terapias complementarias.....	pag 17-21
Conclusión.....	pag 22
Bibliografía.....	pag 23

TERAPIAS MANUALES.

El masaje tiene varias clasificaciones de acuerdo a su especialidad. En esta sección hablaremos acerca de las técnicas básicas manuales, que como su nombre indica, generalmente se realizan con la mano del fisioterapeuta mediante las cuales se propaga una energía mecánica entre dos medios, siendo uno de ellos el activo, es decir las manos del terapeuta físico y el otro medio pasivo, compuesto por los tejidos corporales que se trabajan.

Se clasifican siete técnicas básicas en:

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

Además de estas técnicas de masaje, existen tres más las cuales son “técnicas adaptadas” que reciben este nombre puesto que se derivan de las básicas, y son

- Sacudidas
- Pellizcamiento
- Torsiones

Roce

- Es la principal maniobra entre las técnicas de masaje. Consiste en rozar o deslizar la mano sobre la piel del paciente sin producir deslizamiento de los tejidos subyacentes en el caso del roce superficial.
- Esta maniobra es la introductoria a cualquier sesión. Por ello también se le conoce como “maniobra inicial” o “toma de contacto”. Así mismo se emplea para finalizar el masaje.

- Un elemento importante a la hora de aplicar un roce es su ritmo que será lento y uniforme, dejando los ritmos rápidos solo para conseguir efectos de calentamiento superficial.
- **Fricción**
- Esta maniobra pretende una movilización de los planos superficiales de piel sobre planos más profundos. Este tejido será tan amplio como la laxitud del tejido celular subcutáneo lo permita y el paciente lo tolere.
- En esta maniobra la mano del fisioterapeuta y la piel formaran una unidad que buscara la presión controlada de los tejidos profundos de la zona a tratar, siendo esta una de las características más importantes.
- La aplicación de las técnicas de masaje de fricción es mediante la utilización de los pulpejos, requiere de menor superficie de contacto que el roce. Los movimientos que la caracterizan son los circulares y los elípticos, así como los breves y precisos.
- Esta maniobra tiene un fuerte efecto hiperemiante y dependiendo de la duración de la aplicación puede pasar de estimular a relajar, e inclusive a producir, fuerte analgesia.

Percusión

Dentro de las técnicas de masaje, la percusión requiere que las manos o partes de las manos administren golpes ligeros a un ritmo rápido sobre el cuerpo, las manos deben de estar en forma ahuecada y por consiguiente se debe escuchar un sonido hueco. El movimiento debe desencadenarse desde el codo para dar estabilidad a la muñeca a la hora de percutir. Las percusiones son técnicas de masaje por excelencia estimulantes, provocando una gran irrigación a nivel muscular, que opera mediante la respuesta de los nervios. Cabe recordar que debido a su impacto en los tejidos las percusiones deben reservarse de una continua y repetida aplicaron cercana a los riñones en la parte dorsal baja de la espalda.

Tachadura

Los movimientos de tachadura son técnicas de masaje muy importantes. La tachadura consiste en movimientos sucesivos realizados con el borde cubital de la mano, en la que los dedos golpean unos con otros con un toque elástico, su principal característica es la pérdida de contacto repetido con la piel. El impacto deberá ser muy breve y la presión, aunque energética, deberá estar calibrada en relación al efecto que se pretende conseguir. Las tachaduras son técnicas de masaje estimulantes por excelencia, al igual que la percusión capaz de normalizar el tono muscular y con claro efecto estimulante circulatorio.

Compresión

Las técnicas de masaje no siempre incluyen el desplazamiento de las manos. Tal es el caso de la compresión. En esta técnica no hay desplazamiento de los dedos. Se comprime y presiona la zona o región que se quiere tratar. La compresión puede ser estática o mantenida y compresión con deslizamiento, para comprimir una zona más o menos durante algún tiempo. Ya sea en forma estática o con deslizamiento se requiere de mucha energía. Esta maniobra consiste en comprimir una zona, abarcándola entre las manos o entre los dedos o entre la mano y plano duro, que generalmente suele ser óseo. Es importante mantener el ritmo y la intensidad uniforme a fin de obtener efectos homogéneos. El tiempo de duración se determina por la persistencia del efecto analgésico. Se recomienda al menos de 30 segundos a 60 segundos.

Amasamiento

Esta técnica tiene como base la compresión de la piel, tejido subcutáneo y músculos subyacentes. El amasamiento exige una mayor fuerza e intensidad de las manos. Consiste en coger, deslizar y levantar los tejidos musculares, intentando despegar los planos profundos y buscando desplazarlos transversalmente de un lado a otro, realizando al mismo tiempo una presión y un estiramiento con ligera torsión del vientre muscular, por lo tanto es necesario el uso de medio deslizante. Para realizar esta maniobra se colocan las manos sobre la zona cuyos músculos se quieren amasar, entre los dedos se intentará coger la masa muscular a tratar, realizando con las manos un efecto de garra que sujete firmemente los tejidos para poder realizar a continuación un movimiento de despliegue seguido de una torsión y estiramiento rítmico.

Vibración

A partir de una presión estática y variando su intensidad rítmicamente se intentaran producir movimientos de pequeña oscilación sobre la zona en tratamiento. Durante su aplicación las manos nunca pierden el contacto con la piel. Las técnicas de masaje vibratorio requieren de un entrenamiento y una cierta pericia manual, pues solo de esta manera el terapeuta consigue una frecuencia suficiente sin llegar a agotarse rápidamente. Su efecto sobre el sistema circulatorio es estimulante periférico y sobre el sistema nervioso calmante y sedativo.

Técnicas adaptadas de las técnicas de masaje básico

Sacudidas: Se deriva de la vibración. Su efecto es suavizante y relajante sobre los músculos y manipulativo sobre las articulaciones. Son efectivas para aliviar la tensión en brazos y piernas, para acelerar la circulación y reestablecer el tono muscular.

Pellizcamiento: Tiene su raíz en la percusión y la hachadura. Se utiliza en el masaje deportivo junto con las sacudidas, además de su utilización en cicatrices adheridas con el fin de flexibilizarlas y despegarlas, y sobre fascias y tendones con fines estimulantes.

Torsiones: Tienen como base el amasamiento. Esta técnica se utiliza en el masaje descontracturante debido a que utiliza las fuerzas de cizallamiento en la zona a tratar provocando una eliminación de la tensión muscular, aplicada en ambas manos en un movimiento simultaneo. Es importante utilizar medio deslizante.

DRENAJE LINFÁTICO.

¿En qué consiste?

El drenaje linfático **es una técnica de masoterapia especial** orientada a la resolución de edemas prioritariamente linfáticos. Consiste en la aplicación de una tracción sobre la piel de forma lenta y rítmica para conseguir «abrir» las vías linfáticas. De esta forma, se consigue drenar los líquidos excedentes que bañan las células y evacuar los deshechos que provienen del metabolismo celular. Así el sistema puede funcionar solo correctamente. Existen dos grandes escuelas: **Vodder y Leduc**, que han definido las técnicas y protocolos de actuación.

¿Qué la diferencia de otras técnicas de masoterapia?

Las maniobras tienen unas características principales:

- No pueden producir dolor.
- Sin fricción. La fricción sobre la piel produce un aumento de la permeabilidad de los vasos que están trabajando para reabsorber el edema, por lo que se pierde el líquido reabsorbido. Por este motivo no deben de utilizarse cremas ni otras sustancias que permitan el deslizamiento de las manos.
- La presión del drenaje manual no debe de exceder de 30-40 mmHg, porque sino se produce un colapso de los vasos porque la presión exterior al vaso sobrepasa el valor de la presión hidrostática que lo mantiene abierto.
- Ritmo pausado y armónico, ya que la técnica tiene que adaptarse al ritmo de contracción de las unidades del sistema linfático, que es de carácter lento y rítmico.
- Las maniobras deben de realizar una tracción sobre la piel (es la única forma de «abrir» el sistema) y dirigir la linfa en sentido proximal (hacia arriba).

Acciones sobre el organismo

- Efecto relajante
- Efecto drenante: activa el flujo linfático, crea un efecto mecánico de presión descompresión, y deriva la linfa hacia otras áreas linfáticas funcionantes, por lo tanto crea nuevas anastomosis y abre vías ya existentes.
- Acción sedante del dolor: se produce una activación de los mecanorreceptores y se bloquean los receptores del dolor (nociceptores).
- Acción tranquilizante.
- Acción reguladora muscular: se regula el tono de la musculatura estriada favoreciendo el automatismo de la musculatura lisa.

- Se facilita la función del sistema circulatorio venoso.
- Se aumenta la diuresis por la gran movilización de líquidos.
- Acción sobre la piel.
- Acción beneficiosa sobre el estado inmunológico, aumentando la resistencia frente a determinadas enfermedades.

La Reflexología Podal es una técnica de masaje que ayuda a mejorar el estado físico y psíquico como terapia complementaria al tratamiento fisioterapéutico, y que es cada vez más demandada por los clientes y pacientes debido a los grandes beneficios de la reflexología podal. El masajista profesional debe conocer esta técnica y capacitarse a través de una buena formación y experiencia. Un especialista en este tipo de masaje está capacitado para saber qué zonas de los pies se deben estimular para trabajar sobre cada órgano del cuerpo.

La Reflexología Podal se basa en el tratamiento de zonas reflejas. De esta manera el profesional del masaje que aplica esta técnica masajea ciertas zonas de los pies que son el reflejo de una zona concreta del cuerpo: hígado, pulmones..., ya que existen conexiones de nervios entre segmentos internos de órganos, músculos y piel. A través de esta técnica se produce una estimulación de las defensas del organismo y se favorece la eliminación de residuos y sustancias tóxicas. Así, estimulamos los procesos de regulación naturales del organismo. Para aplicar la reflexología podal y manual de forma adecuada, debes reunir una serie de conocimientos y experiencia que solo te aportará la formación junto a los profesionales adecuados en una academia de reflexología y masaje de garantías. Reflexología Podal tiene grandes beneficios tanto físicos y psicológicos como emocionales porque colabora con las funciones del organismo. Más de 170 estudio científicos en 21 países diferentes han demostrado que la Reflexología Podal es efectiva y segura pues en los pies existen gran cantidad de terminaciones nerviosas que se interrelacionan con el organismo e influyen en el mismo.

TERAPIAS NATURALES.

HIDROTERAPIA

La Hidroterapia es una terapia acuática que utiliza el agua para prevenir enfermedades y lesiones. Es un método terapéutico donde se emplean conocimientos fisioterapéuticos de rehabilitación. Este tratamiento ofrece muchos beneficios a las distintas patologías del aparato locomotor. Permite relajar los músculos, facilitar el ejercicio, aliviar el dolor y el movimiento gracias a la flotabilidad, mejora la estabilidad y el equilibrio. Es una herramienta muy valiosa sobre todo cuando se trata de traumatismos, reumatismos, enfermedades neurológicas o de enfermedades respiratorias. La hidroterapia consiste en utilizar el agua como elemento terapéutico, en cualquier forma, estado o temperatura, sus beneficios son consecuencia del uso de agentes físicos como la temperatura y la presión.

¿Cómo es la hidroterapia?

La patología a tratar del paciente indicará la forma de aplicación de la hidroterapia, ya que las sesiones deben ser personalizadas, y en función de las necesidades que tengan, se emplea la técnica y el tiempo de duración indicada para cada sesión. La hidroterapia está indicada para tratar las patologías que puedan afectar al aparato locomotor y la movilidad de las articulaciones, entre ellas están: Artritis, Esclerosis lateral, enfermedades con alteración del equilibrio y la coordinación, Esclerosis múltiple, patologías vasculares y patologías mecánicas, Fibromialgia y atrofias musculares, entre otras patologías. La hidroterapia también está indicada para tratar secuelas de las heridas por traumatismo.

HOMEOPATIA.

La homeopatía es eficaz para prevenir y tratar tanto enfermedades agudas (gripe, tos, diarrea, crisis de migraña, contusiones etc.) como crónicas (alergia, dermatitis, asma, afecciones reumáticas, ansiedad etc.), en infecciones de repetición (garganta, oídos, ginecológicas, urinarias...), e incluso en cuidados paliativos (control de síntomas como dolor o estreñimiento y alivio de efectos secundarios como las náuseas de la quimioterapia...). En homeopatía, y especialmente en enfermedades crónicas, el objetivo es ir más allá del alivio de los síntomas que van apareciendo, se busca ayudar al paciente a restablecer globalmente su equilibrio natural. Para ello, el médico homeópata en la consulta tendrá en cuenta, además de los síntomas o problemas de salud que presenta el paciente, su constitución física y su forma de reaccionar y sensaciones frente a la enfermedad, además de factores de mejoría o de empeoramiento. Por eso se dice que el

tratamiento, en homeopatía, es más individualizado. Además, estos medicamentos tienen la ventaja de que en general, no presentan contraindicaciones, interacciones medicamentosas ni efectos adversos relevantes relacionados con la toma del medicamento, por lo que se recomiendan habitualmente para todo tipo de pacientes, incluso niños, embarazadas y enfermos polimedicados. Según el caso, estos medicamentos se utilizan solos, en exclusiva, o junto a otros tratamientos, sobre todo en enfermedades crónicas. En este caso, la utilización de los tratamientos homeopáticos asociados a los convencionales, permite en muchos casos, bajo supervisión del especialista, reducir la medicación convencional y/o sus efectos secundarios.

El medicamento homeopático se caracteriza por su método de fabricación que incluye dos etapas esenciales y le confieren su actividad: la dilución de la sustancia original y la agitación en serie. El resultado son medicamentos con muy baja o nula toxicidad, y efectos terapéuticos que se producen estimulando los propios recursos del organismo que de esta manera se fortalece. En la actualidad el medicamento homeopático es prescrito no sólo por médicos especialistas en homeopatía sino también por médicos de atención primaria, pediatras, etc... Se estima que en el mundo existen unos 300.000 médicos especializados en esta terapéutica y que unos 400 millones de pacientes la han utilizado.

FITOTERAPIA.

La **fitoterapia** es la terapéutica que utiliza las plantas medicinales para prevenir o sanar una enfermedad o bien para curar pequeños trastornos como se ha hecho tradicionalmente: con el uso de las plantas medicinales.

Las plantas medicinales fueron la primera herramienta que usó el hombre para aliviarse cuando no se encontraba bien. Primero de forma empírica y, a veces, por instinto, aprendió a distinguir las plantas tóxicas de las que tenían efectos terapéuticos. No podemos menospreciar el descubrimiento de los antibióticos -como la penicilina- y de las sulfamidas, y posteriormente de los otros medicamentos de síntesis, que han salvado la vida de millones de personas. Sin embargo, el hecho de avanzar en la ciencia ha hecho abandonar, en cierta medida, el uso de las plantas medicinales. Las hemos dejado, a menudo, relegadas a usos caseros, y en pocos casos se toman como se debe. No obstante, las plantas medicinales y sus preparados, bien utilizados, pueden sernos muy útiles.

Hay diferentes factores que intervienen en el contenido de los principios activos y, por tanto, en las propiedades de las plantas medicinales:

- Tipo y lugar del cultivo.
- Tiempo de recolección (estación, día/noche, hora).
- Forma de secado.
- Forma de conservación.

Cada planta medicinal tiene una parte que contiene los principios activos responsables de su indicación terapéutica. Ejemplo: la alcachofa (*Cynara scolymus*), que es a la vez alimento y medicamento. El corazón de la alcachofa es el alimento, pero los principios activos se encuentran en las hojas, lo primero que tiramos. No debemos olvidarnos nunca de comunicar al médico y/o al farmacéutico qué plantas o preparados de plantas estamos tomando. Hay que tener en cuenta que las plantas medicinales también

- pueden tener **interacciones** (entre ellas mismas y con los medicamentos),
- **contraindicaciones** (ejemplo: embarazo, lactancia, hipertensión)
- y **efectos secundarios** (ejemplo: alergias, fotosensibilidades). Pedid consejo a vuestro farmacéutico.

¿Cómo se prepara una TISANA?

Las tisanas se pueden preparar de tres maneras diferentes, en función de la parte de la planta que se quiera usar:

- Infusiones
- Decocciones
- Maceraciones

Muchos preparados naturales utilizados en la fitoterapia contienen el mismo **principio activo** que los usados en la medicina convencional, que constituyen muchas veces los ingredientes primarios utilizados por laboratorios farmacéuticos como punto de partida en el desarrollo de formas comerciales que serán patentadas para su uso terapéutico. Por ejemplo, la mayor parte de los medicamentos que se han venido empleando en el campo de la oncología han sido obtenidos de la naturaleza, a partir de bacterias, hongos, plantas, minerales o, incluso, animales. Los fitofármacos, por su parte, incluyen aquellos extractos

estandarizados producidos a partir de la totalidad de una planta o de sus partes u órganos. Además de plantas, se utilizan ciertas algas. Queda aún por definir si los principios activos extraídos de hongos y levaduras deben incluirse como fitofármacos o como se ha propuesto, como fungifármacos.

No obstante, el contenido en principio activo de los productos a base de plantas medicinales es necesariamente variable, debido a la variabilidad inherente en el crecimiento de las plantas, su recolección, procesamiento y demás manipulaciones. Pese a ello, con la dificultad e incertidumbre que este hecho implica en su correcta dosificación, muchas personas prefieren el uso de estos productos "naturales" en lugar de la especialidad farmacéutica con el principio activo.²

La farmacéutica tiene su aproximación a la fitoterapia en la farmacognosia, que da cuenta de los constituyentes químicos de las plantas o de sus órganos o partes y de las propiedades farmacológicas de estos.

TERAPIAS ORIENTALES.

MEDICINA TRADICIONAL CHINA.

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. Se utilizan diversas prácticas para preservar y restaurar el qi y por lo tanto la salud. Los más comúnmente utilizados son

- Hierbas medicinales
- Acupuntura

Otras prácticas incluyen dieta, masaje y ejercicio de meditación llamada qi gong.

La MTC utiliza a menudo categorías de diagnóstico que no se corresponden con los conocimientos científicos actuales de la biología y de la enfermedad (p. ej., deficiencia general, exceso de yin o yang).

La medicina tradicional china (MTC) es una ciencia milenaria que, aunque en occidente empezó a ser conocida hacia los años treinta, tiene más de 4.000 años de antigüedad: según reliquias y documentos históricos la acupuntura se remonta al neolítico y el testimonio escrito más antiguo de MTC data del siglo XI a.C.

La institucionalización de la MTC en su país de origen se remonta al siglo VII d.C., a la dinastía Tang (618-907 d.C.), cuando se fundó con la «Oficina de Médicos Imperiales» uno de los primeros centros académicos de medicina en la historia de la medicina mundial. La enseñanza se desarrolló de lleno en la dinastía Song a partir del siglo X (Song, 960-1279 d.C.). Desde entonces, prosiguieron sin pausa el estudio y la práctica de las artes curativas chinas que gozaron de una protección imperial bastante generosa.

Hasta 1827 la medicina occidental no llegó a China, por lo que desde sus orígenes y hasta aquel momento la MTC fue la única modalidad de práctica médica que se utilizaba en la mayor parte del continente asiático. Este larguísimo período de exclusividad proporcionó a esta medicina una casuística clínica que le ha permitido forjar un modelo teórico basado totalmente en la experiencia acumulada durante miles de años.

Si bien la medicina moderna está bien desarrollada en la mayor parte del mundo, grandes sectores de la población de los países en vías de desarrollo todavía dependen de los profesionales tradicionales y de las plantas medicinales para su atención primaria. Es más,

en los últimos decenios el interés por las terapias naturales ha aumentado enormemente en los países más desarrollados y el uso de plantas medicinales se halla en expansión. Y es la fitoterapia china el sistema terapéutico no convencional de mayor aceptación y difusión en Occidente.

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. Su uso es cada vez más frecuente para mejorar el bienestar general, por ejemplo, para manejar el estrés. La medicina china tradicional explica la acupuntura como una técnica para equilibrar el flujo de energía o fuerza vital, conocida como «chi» o «qi», que se cree que fluye a través de canales (meridianos) en el cuerpo. Al insertar agujas en puntos específicos en estos meridianos, los acupunturistas consideran que el flujo de energía se reequilibra. Por el contrario, muchos acupunturistas occidentales ven a los puntos de acupuntura como lugares para estimular nervios, músculos y tejidos conectivos. Algunos creen que este método estimula los analgésicos naturales del cuerpo.

Por qué se realiza.

La acupuntura se usa principalmente para aliviar las molestias asociadas con distintas enfermedades y afecciones, entre ellas:

- Náuseas y vómitos postoperatorios e inducidos por la quimioterapia
- Dolor en los dientes
- Dolores de cabeza, incluidos los dolores de cabeza por tensión y las migrañas
- Dolores de parto
- Lumbalgia
- Dolor de cuello
- Osteoartritis
- Calambres menstruales
- Trastornos respiratorios, como la rinitis alérgica

Riesgos.

Los riesgos de la acupuntura son bajos si recurres a un acupunturista certificado y competente que usa agujas estériles. Los efectos secundarios frecuentes comprenden dolor, y moretones o sangrado leve en el lugar donde se introducen las agujas. En la actualidad, usar agujas desechables de un solo uso es la práctica habitual, por lo que el riesgo de infección es mínimo. No todas las personas son buenas candidatas para la acupuntura. Puedes correr riesgo de sufrir complicaciones en los siguientes casos:

- **Tienes un trastorno hemorrágico.** Las probabilidades de presentar sangrado o moretones debido a las agujas aumentan si sufres un trastorno hemorrágico o si estás tomando anticoagulantes.
- **Tienes un marcapasos.** La acupuntura que consiste en aplicar leves impulsos eléctricos a las agujas puede interferir en el funcionamiento de un marcapasos.
- **Están embarazadas.** Algunos tipos de acupuntura están pensados para estimular el trabajo de parto, lo que podría desencadenar un parto prematuro.

Tratamiento de acupuntura.

Durante un tratamiento de acupuntura, el acupuntor inserta agujas muy finas en puntos específicos de tu cuerpo. La inserción de las agujas no suele causar mucha molestia.

Cada persona que hace acupuntura tiene un estilo único, y a menudo combina aspectos de los enfoques oriental y occidental de la medicina. Para determinar el tipo de tratamiento de acupuntura más conveniente para ti, el profesional de la salud puede preguntarte por tus síntomas, comportamientos y estilo de vida. También puede examinar detenidamente:

- Las partes del cuerpo en las que sientes dolor
- La forma, el revestimiento y el color de la lengua
- El color del rostro
- La fuerza, el ritmo y la calidad del pulso en la muñeca

TECNICAS DE RELAJACION.

Las técnicas de relajación son una gran manera de ayudar a controlar el estrés. La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en tu mente y cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarte a lidiar con el estrés cotidiano y con el estrés relacionado con diversos problemas de salud, como las enfermedades cardíacas y el dolor.

Ya sea que tu estrés esté fuera de control o que ya lo hayas controlado, puedes beneficiarte aprendiendo técnicas de relajación. Aprender técnicas básicas de relajación es fácil. Además, las técnicas de relajación generalmente son gratuitas o de bajo costo, presentan poco riesgo y pueden realizarse casi en cualquier lugar.

Los beneficios de las técnicas de relajación.

Cuando tienes muchas responsabilidades y tareas o te enfrentas a las exigencias de una enfermedad, es posible que las técnicas de relajación no sean una prioridad en tu vida. Pero eso significa que podrías perderte los beneficios de la relajación para la salud.

Practicar técnicas de relajación puede tener muchos beneficios, como los siguientes:

- Disminución de la frecuencia cardíaca
- Disminución de la presión arterial
- Disminución de la frecuencia respiratoria
- Mejora de la digestión
- Mantenimiento de niveles de azúcar en sangre normales
- Disminución de la actividad de las hormonas del estrés
- Aumento del flujo sanguíneo a los músculos principales
- Disminución de la tensión muscular y el dolor crónico
- Mejora de la concentración y el estado de ánimo
- Mejora de la calidad del sueño
- Disminución de la fatiga
- Disminución de la ira y la frustración
- Aumento de la confianza para lidiar con problemas

Para obtener el mayor beneficio, usa las técnicas de relajación junto con otros métodos de afrontamiento positivos, como pensar de manera positiva, buscar el humor, resolver problemas, administrar el tiempo, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y acercarte a familiares y amigos que te brinden apoyo.

Tipos de técnicas de relajación.

Los profesionales de la salud, como los especialistas en medicina complementaria, los médicos y los psicoterapeutas, pueden enseñarte varias técnicas de relajación. Pero, si lo prefieres, también puedes aprender algunas técnicas de relajación por tu cuenta.

En general, las técnicas de relajación implican centrar la atención en algo relajante y aumentar el conocimiento del cuerpo. No importa que técnica de relajación elijas. Lo que importa es que trates de practicar las técnicas de relajación con regularidad para aprovechar los beneficios.

A continuación, te presentamos algunos tipos de técnicas de relajación:

- **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.

Repites palabras o recomendaciones en tu mente que te pueden ayudar a relajarte y a reducir la tensión muscular. Por ejemplo, puedes imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarte en la respiración relajada y controlada, en disminuir la frecuencia cardíaca o en sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar cada brazo o pierna, uno por uno.

- **Relajación muscular progresiva.** En esta técnica de relajación, te concentras en tensar lentamente cada grupo muscular y, luego, relajarlo.

Esto te ayuda a centrarte en la diferencia entre la tensión y la relajación muscular. Puedes comenzar a tomar más conciencia sobre las sensaciones físicas.

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.

Para relajarte con la visualización, intenta incorporar tantos sentidos como puedas, como el olfato, la vista, el oído y el tacto. Por ejemplo, si te imaginas relajándote en el océano, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas que rompen y la calidez del sol sobre tu cuerpo.

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

El **Tai Chi** Chuan o **Tai Ji** Quan, más conocido como **tai chi**, es un arte marcial milenario **de** origen chino que otorga muchos beneficios **para** la salud. 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.

Razones para practicar tai chi

1. Mejora la fuerza muscular

Aunque no lo parezca, los movimientos lentos del tai chi ayudan a mejorar la fuerza muscular como lo haría un entrenamiento con pesas. Además, mejoran el andar y alivian el dolor en personas que sufren padecimientos crónicos, como cáncer y artritis. Estos movimientos son especialmente adecuados para adultos mayores con múltiples enfermedades.

2. Aporta energía vital

En el tai chi se habla de la energía como “Qi” o “Chi”, tal como se le denomina en el Taoísmo filosófico. Según esta disciplina y la medicina tradicional china, la energía debe fluir por el cuerpo libremente, pero también hacerlo por las vías correctas. Si esto no sucede, es cuando aparecen las enfermedades y los dolores, es decir, el Qi está bloqueado.

Los lentos y suaves movimientos del tai chi están diseñados para desbloquear el Qi y activar ese flujo de energía. Cuando esto sucede, se logra un mayor bienestar en los músculos, en el aparato respiratorio, en el circulatorio, etc. De esta forma, nuestro organismo se fortalece ante las enfermedades.

3. Se fortalecen las extremidades superiores e inferiores

La práctica del tai chi se realiza de pie. Los brazos se usan para realizar los movimientos que van gradualmente de simples a complejos. En estos movimientos se trabajan las articulaciones, lo que las fortalece, las oxigenan y tonifican. Asimismo, previene la pérdida de masa muscular, que aumenta su declive a partir de los 40 años.

4. Mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio

Los movimientos suaves y progresivos del tai chi fortalecen los sistemas cardiovascular y respiratorio. Esta disciplina combina movimientos dinámicos con pausas, lo que ayuda a disminuir la frecuencia cardíaca, pero aumentando la circulación. Al basar estos movimientos en la respiración, la práctica de esta disciplina aumenta la capacidad respiratoria, lo que oxigena al cerebro.

5. Previene enfermedades y caídas y fortalece las articulaciones

Los movimientos del tai chi permiten trabajar las caderas, los tobillos, las rodillas y las manos, lo que las fortalece y las flexibiliza. Progresivamente, se usa la fuerza y se realizan movimientos amplios con el cuerpo. La combinación de estos disminuye el riesgo de caídas y lesiones, puesto que el cuerpo se tonifica y mejora el equilibrio.

6. Alivia el insomnio, las migrañas y los dolores musculares

Las contracturas musculares provienen de malos movimientos, tensiones acumuladas y posturas inadecuadas. Las posturas que se adoptan en la práctica del tai chi permiten que se adopten mejores posiciones en la vida diaria, además de que se relajan los músculos, lo que disminuye las migrañas y otros dolores.

También es bueno destacar que el equilibrio físico y mental que brinda la práctica de este arte milenario ayuda a aliviar el insomnio, pues la ansiedad o la angustia que trae problemas de sueño, se canaliza permitiendo eficazmente el descanso.

7. Mejora la oxigenación cerebral y la memoria

Los ejercicios de respiración permiten que el cerebro se oxigene, lo que mejora la concentración, la memoria y la agudeza. Las secuencias que se realizan en esta disciplina exigen estas habilidades para realizarlas correctamente.

8. Mejora los niveles de hipertensión arterial

La práctica del ejercicio aeróbico combinado con las técnicas de meditación, contribuye a mejorar los niveles de hipertensión arterial. Esta disciplina oriental tiene efectos muy positivos en el sistema cardiovascular así como también influye en la regulación de las emociones, lo que permite que la tensión arterial se estabilice.

9. Meditar moviéndose

La meditación ayuda a aclarar los pensamientos y mejora la concentración. También disminuye el estrés y la ansiedad, aunque hay personas que no pueden quedarse quietos para poder meditar. En el tai chi, esta meditación se hace en movimiento, es decir, estás meditando, pero debes estar consciente de los movimientos y presente en el lugar y espacio donde te encuentres.

10. Es apto para todos

Cualquier persona puede practicar tai chi. Pueden hacerlo los niños, los adultos mayores, los jóvenes, etc. Es una técnica muy fácil de seguir con movimientos suaves y pausados cuya fuerza va progresando poco a poco. Son muchos los beneficios que se obtienen de su práctica, por eso tiene muchos seguidores, y cada vez más.

CONCLUSION.

Es importante saber los beneficios que las terapias pueden proporcionarle a nuestro cuerpo, es recomendable que de vez en cuando se realice algún tipo de terapia para que el cuerpo se relaje cada una de las terapias antes mencionada tienen un gran beneficio para el cuerpo humano de igual manera se dan a saber los tipos de terapias ya que a muchas personas les gusta experimentar o mejor dicho no a todas le gusta una terapia en común.

Esta se puede realizar después de algún trabajo de la escuela, trabajo o de igual manera después de realizar las tareas del hogar porque de alguna manera se estresan y la mejor manera es conllevar algún tipo de terapias para la relajación del cuerpo.

BIBLIOGRAFIA.

<https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/otros-contenidos/hidroterapia>

<https://www.boiron.es/homeopatia-que-es>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Fitoterapia>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/acupuncture/about/pac-20392763>

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

<https://muysaludable.sanitas.es/deporte/10-razones-las-practicar-tai-chi/>