



Nombre de alumno: Doribeth Velasco Rueda

Nombre del profesor: Lic. Nancy Domínguez Torres

Nombre del trabajo: Manual de terapias alternativas

Materia: Enfermería y practicas alternativas de la salud

Grado: 8vo Cuatrimestre

Grupo: Enfermería

Pichucalco, Chiapas a 12 de Febrero de 2021.

Manual de terapias alternativas

INTRUDUCCION

Las Terapias Naturales no son, ni deben de ser, una alternativa a la medicina convencional. Por este motivo, el objetivo principal de este manual es crear un espacio común en el que podrás conocer un poco más de las distintas técnicas manuales. Se trata de hablar de Terapias Complementarias, y dejar de lado términos como Alternativas o No Convencionales. Además, conocerás los orígenes de como surgieron cada una de estas técnicas para que tengas un enfoque mas a fondo de estas técnicas.

INDICE

Terapias manuales	5
Técnica General del Masaje.....	5
DRENAJE LINFÁTICO MANUAL.....	8
REFLEXOLOGÍA PODAL.....	9
OSTEOPATÍA.....	9
Terapias naturales.	10
HIDROTERAPIA.....	11
HOMEOPATÍA.....	11
FITOTERAPIA.....	12
Terapias orientales.	12
MEDICINA TRADICIONAL CHINA.....	12
ACUPUNTURA.....	13
Terapias de relajación.....	14
TECNICAS DE RELAJACION.....	14
TAI CHI.....	14
OTRAS TRAPIAS COMPLEMENTARIAS.	15

TERAPIAS MANUALES

Técnica general del masaje

Las técnicas de masaje consisten en una variedad de formas de manipulación que el masajista puede emplear sobre los tejidos corporales del paciente. La mayoría de las prácticas de masaje emplean combinaciones de técnicas y su aplicación puede variar según el tipo de masaje.

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.

También existe el roce profundo, el cual se diferencia del superficial porque alcanza tejidos profundos (músculos, sistema vascular, fascias, etc.), aparte que es una técnica mixta de roce con desplazamiento y una ligera presión.

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 enérgica, 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 intentarán 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.

Protocolos de masaje de diferentes zonas corporales

Manipulaciones del masaje

1. Pasos neurosedantes
2. Fricciones
3. Renovación venosa
4. Amasamientos digitales, palmo-digitales y nudillares
5. Movilizaciones (Flexión, semi-extensión, rotaciones)
6. Percusiones tangenciales y cóncavas
7. Vibración
8. Radiación del calor
9. Pasos neurosedantes

Masaje de cabeza y hombros

1. Pasos neurosedantes
2. Fricciones
3. Renovación venosa
4. Amasamientos digitales, palmodigitales y nudillares
5. Movilizaciones (Flexión, semi-extensión, rotaciones)
6. Percusiones tangenciales y cóncavas
7. Vibración
8. Radiación del calor
9. Pasos neurosedantes

Masaje de extremidades inferiores

1. Pasos neurosedantes
2. Fricciones
3. Renovación venosa
4. Amasamientos digitales, palmodigitales y nudillares
5. Movilizaciones
6. Percusiones tangenciales y cóncavas
7. Vibración
8. Radiación del calor
9. Pasos neurosedantes

Masaje de espalda

1. Pasos neurosedantes
2. Fricciones palmares
3. Renovación venosa
4. Amasamientos digitales, palmodigitales nudillares
5. Renovación venosa
6. Percusiones tangenciales y cóncavas
7. Renovación venosa
8. Radiación de calor
9. Pasos neurosedantes

Masaje de extremidades superiores

1. Pasos neurosedantes
2. Fricciones
3. Renovación venosa
4. Amasamientos digitales, palmodigitales nudillares
5. Movilizaciones
6. Percusiones tangenciales y cóncavas
7. Vibración
8. Radiación de calor

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. Mientras trabajaban en la Riviera francesa tratando a pacientes con

resfriados crónicos, los Vodders notaron que estos pacientes tenían ganglios linfáticos inflamados.

Descripción de la técnica

Coloca las manos en el lado exterior del muslo y ve haciendo círculos con todos los dedos planos presionando suavemente la piel. Debes ir desde el lateral de la rodilla hacia la cadera de 10 a 30 veces en cada pierna. Luego haz otra pasada, de abajo a arriba, cómo si fueras dando suaves pellizcos con toda la mano.

Reflexología podal

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



Historia de la técnica

Esta técnica manual es originaria de China, en el año 4000 a.C, posteriormente alrededor del siglo XX el Dr. Fitzgerald introdujo esta técnica a nivel occidental, observó que la estimulación o la presión sobre puntos específicos de los pies, provocaba alivio o anestesia en algunas partes del cuerpo.

Posteriormente Ingham, fue quien describió las zonas reflejas en un esquema de los pies el cual ubica de manera anatómica cada una de las estructuras del cuerpo.

Descripción de la técnica

Cabe resaltar que dependiendo de las características generales y específicas que tenga la persona a tratar con esta técnica, lo recomendado es en un rango de 15 a 90 minutos cada sesión.

- Iniciar con higiene adecuado de los pies y posteriormente movilización de los pies y de los dedos.
- Utilizar durante la sesión aceites naturales, los cuales facilitan el movimiento de los dedos.
- Dividir al pie según las zonas a tratar.
- Se finaliza con estimulación circular en los puntos tratados.

Osteopatía

La osteopatía es un conjunto de técnicas manuales empleadas para aliviar numerosas dolencias mediante la búsqueda de la recuperación del equilibrio orgánico. Conoce sus aplicaciones, beneficios y técnicas.



Historia de la técnica

El nacimiento de la osteopatía surge en la vida de Still, como el encuentro de un profundo conocimiento anatómico y fisiológico, con una concepción hondamente espiritual de la vida y un desarrollo muy sensible del arte de palpar. Por eso es que decimos que la osteopatía es un arte que se apoya en ciencias. El desarrollo de la osteopatía como arte y ciencia que puede ser aprendido, se plasma con la creación en 1892, a cargo del Dr Still, de la American School of Osteopathy en Kirksville,EEUU.

Descripción de la técnica y técnicas

- Técnica el Trust o crujir los huesos

Esta técnica ayuda a recolocar las articulaciones alteradas.

- Técnica Trigger points o punto gatillo:

Se trata de ejercer presión sobre un punto específico para reducir el dolor.

- Técnica liberación miofascial

Evita las adherencias sobre el músculo, mejorando la relación músculo/fascial.

- Técnica de energía muscular

La aplicación de esta técnica, sirve para relajar los músculos tensionados o acortados.

- Técnica Cyriax

También llamada la técnica de masaje transversal, donde se realiza una fricción transversal en el tejido lesionado para mejorar la irrigación de los tejidos.

- Técnica ATM

La Articulación Temporomandibular es una técnica que tiene por objetivo relajar el músculo masetero y así evitar otros problemas.

- Técnica RPG

La Reeducción Postural Global es una técnica utilizada con el fin de mejorar las alteraciones y patologías de la columna vertebral.

TERAPIAS NATURALES

HIDROTERAPIA

La hidroterapia es la utilización del agua como agente terapéutico, en cualquier forma, estado o temperatura. El término procede del griego Hydro y Therapia.



Historia de la técnica

La hidroterapia es tan antigua como el hombre y le daban los mismos usos que le damos en la actualidad. Arranca desde el periodo mitológico de los griegos quienes utilizaban el agua para sanar y la consideraban "aguas salutíferas, con las cuales se aplicaban baños para la eliminación de impurezas de orden espiritual y físico".

Vander Heyden, doctor de Gante, manifiesta que en 1624 curó a muchos centenares de personas atacadas de disentería, cuya enfermedad era entonces epidémica y para lo cual tan solo usó el agua fría. Short, doctor inglés, refiere en 1650 que había curado con agua fría la hidropesía y las mordeduras de perros rabiosos.

El doctor Floyer publicó en 1702 Psychrolousie (Instrucciones sobre el uso de los baños fríos). El doctor Hancoek, en 1722, dio al público un tratado antifebril sobre el uso del agua fría de la que se hicieron en solo un año siete ediciones. Currié publicó en 1707 una honra sobre la eficacia del agua, la cual puede considerarse como la base científica de la Hidropatía o Hidroterapia. Tissot, en sus Consejos al pueblo, publicados en París en 1770, demuestra la importancia del agua fría.

Descripción de la técnica

En este caso hablamos del baño normal o simple que puede realizarse tanto en una bañera como en un tanque o una piscina, en el que la finalidad que se persigue es únicamente la relajación del paciente; por tanto, la temperatura del agua debe de ser entre indiferente y caliente y con una duración entre 15 y 20 minutos, para evitar posibles efectos hipotensores. Según donde realicemos el baño, se notarán de una manera más acusada los efectos de la presión hidrostática y el principio de Arquímedes, que también influirán en el resultado de la aplicación.

HOMEOPATÍA

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 técnica

El término "homeopatía" fue acuñado por Hahnemann y se publicó por primera vez en 1807. Hahnemann concibió la homeopatía mientras traducía al alemán un tratado de medicina escrito por el médico y químico escocés William Cullen. Escéptico de la teoría de Cullen respecto al uso de la quina para curar la malaria, Hahnemann ingirió su corteza solo para investigar qué sucedería. Experimentó fiebre, escalofríos y dolor articular: síntomas similares a los de la malaria. A partir de esto, llegó a creer que todos los medicamentos efectivos producen en individuos sanos síntomas similares a aquellos de las enfermedades que tratan, de acuerdo con la "ley de los similares" que habían propuesto los médicos antiguos.

Descripción de la técnica

La homeopatía se basa en los efectos terapéuticos de sustancias cuya toxicidad se suprime utilizando dosis muy pequeñas, hasta el nivel conocido como "infinitesimal", explica en su web Boiron, la principal empresa de tratamientos homeopáticos en España.

FITOTERAPIA

Es el uso de productos de origen vegetal para la prevención, la curación o el alivio de una amplia variedad de síntomas y enfermedades. Forma parte de las llamadas terapias naturales. Una buena parte de su extenso uso se hace en forma de autoconsumo.

Historia de la técnica

Desde la antigüedad, el hombre ha obtenido medios para aliviar sus dolencias o proporcionarse bienestar y ha sido el reino vegetal, el que más soluciones le ha proporcionado a través de las plantas medicinales para que consiga su objetivo. Ya en la época prehistórica, el hombre utilizó plantas medicinales para tratarse aunque no con un conocimiento sobre ellas, sino de manera instintiva como lo hacen los animales. Posteriormente, cuando se da paso de la recolección a la agricultura, el hombre se encargará del cultivo de las plantas medicinales y las mujeres se ocuparán de la elaboración de los remedios. En estos tiempos las enfermedades se atribuían a fuerzas sobrenaturales por lo que el uso de las plantas medicinales iba unido a ritos mágicos, siendo la figura representativa en algunas culturas "el chamán" o el "curandero".

Descripción de la técnica

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.

TERAPIAS ORIENTALES

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

La medicina china tradicional es un sistema de medicina basado en parte en la idea de que un tipo de energía, llamado qi (se pronuncia "chi"), fluye por el cuerpo a través de unas vías llamadas meridianos.

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. pero sí que está fuertemente marcada por tres figuras legendarias, tres emperadores míticos:

Fuxi, autor de Yi Jing (Libro de las mutaciones), generalmente considerado el libro chino más antiguo.

Shennong, padre de la agricultura y de la fitoterapia. A él se atribuye el primer Bencao (o Tratado de las Materias Medicinales).

Huang Di, el "Emperador Amarillo", autor de la obra más representativa de la Medicina Tradicional China: las Nei Jing o Neijing Suwen.

ACUPUNTURA

Es una forma de medicina alternativa y un componente clave de la medicina tradicional china (MTC) que implica la inserción de agujas finas en el cuerpo en los puntos acupunturales. Puede asociarse a la aplicación de calor, presión o láser de luz en estos mismos puntos. La acupuntura se utiliza comúnmente para el alivio del dolor, aunque también se utiliza para una amplia gama de otras enfermedades. La práctica clínica varía dependiendo del país. Existe un amplio espectro de enfoques acupuntores, que involucran diferentes filosofías. El método usado en MTC parece ser el más ampliamente adoptado en Estados Unidos. Rara vez se utiliza sola, sino más bien junto a otras formas de tratamiento. La teoría y la práctica de la MTC no se basan en el conocimiento científico, y la acupuntura se ha descrito como un tipo de pseudociencia.



La acupuntura se utiliza comúnmente para el alivio del dolor, aunque también se utiliza para una amplia gama de otras enfermedades. La práctica clínica varía dependiendo del país. Existe un amplio espectro de enfoques acupuntores, que involucran diferentes filosofías. El método usado en MTC parece ser el más ampliamente adoptado en Estados Unidos. Rara vez se utiliza sola, sino más bien junto a otras formas de tratamiento. La teoría y la práctica de la MTC no se basan en el conocimiento científico, y la acupuntura se ha descrito como un tipo de pseudociencia.

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. Anterior en vez de agujas afiló piedras y los huesos afilados largos fueron utilizados alrededor de 6000 BCE para el tratamiento de la acupuntura.

Descripción de la técnica

La acupuntura es una técnica terapéutica que se desarrolla a partir de agujas que se clavan en ciertos puntos del cuerpo. La acupuntura forma parte de la medicina tradicional china. Su objetivo es restaurar la salud del paciente a través de la inserción y de la manipulación de agujas en el cuerpo humano. Debido a la carencia de pruebas científicas que evidencien su efectividad, la acupuntura suele ser incluida dentro del grupo de las medicinas alternativas.

TERAPIAS DE RELAJACION

TECNICAS DE RELAJACION

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.

TAI CHI

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. En el transcurso del mismo aprendió varias técnicas para fortalecer el cuerpo. Cuando volvió a su templo comprobó, que los monjes chinos estaban muy deteriorados por los grandes ayunos y por la durísima ascesis a las que se sometían, y con todo lo que había aprendido y la observación de los animales creó la primera forma de Tai Chi.

Descripción del teclado

Lo primero que tienes que hacer es calentar, en el caso del Tai Chi se hace con la respiración para despejar la mente y mantener el control sobre ella. Coloca los pies para que coincidan con el ancho de los hombros, pone la mano unos 5 cms por debajo del ombligo y empuja suavemente. Inhala y exhala lentamente.

OTRAS TRAPIAS COMPLEMENTARIAS.

Aromaterapia

La aromaterapia utiliza el uso de aceites esenciales para mejorar la salud emocional o física. Estos aceites se inhalan o se frotan en la piel y generalmente se usan para reducir el dolor, mejorar el estado de ánimo y promover la relajación. No hay pruebas concluyentes de que la aromaterapia estimula el sistema inmunológico. Sin embargo, se ha demostrado que el aceite de árbol de té mata microbios (gérmenes) en la piel. Es importante que discuta cualquier uso de aceites esenciales con su proveedor de salud.

Biorretroalimentación

La biorretroalimentación es una técnica que entrena a las personas para controlar algunas de las funciones del cuerpo que generalmente ocurren sin que tengamos que pensar en ellas (acciones involuntarias), como la frecuencia respiratoria (que tan rápido respiramos), la frecuencia cardíaca (que tan rápido late nuestro corazón) o la presión arterial. Al conectarse a dispositivos que miden estas acciones y observar estas medidas (por ejemplo, frecuencia cardíaca) en un monitor, las personas pueden afectar el funcionamiento interno de sus cuerpos y obtener cierto control sobre las acciones involuntarias del cuerpo. La biorretroalimentación se usa con mayor frecuencia para ayudar a las personas con dolores de cabeza y dolor en general.

Homeopatía

La homeopatía tiene como objetivo activar las capacidades de curación del cuerpo al administrar pequeñas dosis de sustancias muy diluidas. Se basa en la idea de que "lo similar cura lo similar" o la Ley de Similares. Esta idea sugiere que las enfermedades se pueden curar con pequeñas cantidades de sustancias que causan síntomas similares en personas sanas. Los remedios homeopáticos están hechos de pequeñas cantidades de una variedad de plantas, minerales y productos de origen animal que se trituran y disuelven en líquido. Al agregar más y más líquido a la mezcla original, el remedio, una "tintura" homeopática, se diluye (se hace menos fuerte).

Hipnosis

Durante la hipnosis o la hipnoterapia, un terapeuta entrenado usa técnicas para ayudarlo a relajarse profundamente y entrar en un estado diferente de conciencia llamado trance. En un trance, su cuerpo se relaja mientras su mente se enfoca más. El hipnoterapeuta no controla su mente o sus acciones. Más bien, la vuelve más abierta a las sugerencias, como

por ejemplo la sugerencia de dejar de fumar (en inglés). El terapeuta hace sugerencias para cambiar los comportamientos o aliviar síntomas específicos para su condición.

La hipnosis puede ayudarle a relajarse, reducir el estrés, aliviar la ansiedad y aliviar el dolor. A menudo se utiliza antes de procedimientos quirúrgicos o dentales cuando alguien está muy nervioso. La hipnoterapia también se usa para tratar trastornos de la alimentación, adicciones, fobias, insomnio y problemas digestivos.