



Nombre de alumnos: Liz Adriana Silva Montes.

Nombre del profesor: Lic. Nancy Domínguez Torres.

Nombre del trabajo: manual de terapias alternativas.

Materia: enfermería y practicas alternativas de la salud.

Grado: 8to cuatrimestre.

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: semiescolarizado.

INDICE.

Introducción	3
Terapias manuales	4
Terapias naturales	17
Terapias orientales	23
Conclusión	29
Bibliografía	30

Introducción.

Desde el surgimiento de las civilizaciones el ser humano ha buscado la forma de sobrevivir y adaptarse, y entre estos dos conceptos se suma también la necesidad de fomentar, cuidar la salud y curar todas enfermedades o males que amenazan con deteriorar el cuerpo y la mente, en la antigüedad antes de que existieran fármacos y medicamentos, se empleaba el uso de las plantas ya que estas contienen propiedades medicinales que hasta hoy en día se siguen utilizando, al uso de hierbas con fines medicinales se le llama medicina tradicional o terapia alternativa.

Terapias manuales.

Concepto: son un conjunto de terapias que se basan en la manipulación manual articular y de tejidos blandos, con el propósito de aliviar dolor, reducir inflamaciones, eliminar contracturas musculares, incrementar la amplitud de movimiento, facilitar el movimiento, etc. y, en definitiva, para restablecer la salud.

Historia de las terapias manuales.

Las primeras maniobras de *masoterapia* y *manipulación* tienen un origen religioso ancestral (hace 4000 años), desde Tailandia hasta el antiguo Egipto.

Posteriormente, en China (1500 a.C.), en una de las más antiguas escrituras médicas Nei Ching, se expresa: “*El tratamiento más adecuado para la parálisis, la fiebre y los escalofríos consiste en ejercicios respiratorios y masaje de la piel y de los músculos, así como ejercicios de manos y pies*”.

Siglos más tarde, Hipócrates (460-377 a.C.), utilizó la *tracción* para tratar afectaciones espinales.

En Roma, Galeno (131-201 d.C.) desarrolló conocimientos en raquis y raíces nerviosas, relatando en su obra *De locis affectis*, por ejemplo, la mejoría que experimentó un paciente que padecía una neuralgia cérvico-braquial mediante la manipulación de sus vértebras cervicales.

Cornelio Celso (25 a.C.) escribió sobre contactos de fricciones para tratar neuralgias y las parálisis. La aplicación del masaje de forma profesional se aplicaba en los baños romanos y en los coliseos para tratar a los gladiadores.

En Oriente Medio, Avicena (980-1037 d.C.) describió manipulaciones y ejercicio terapéutico, desarrollando también una aproximación para la época relativa a los productos de desecho del metabolismo muscular.

En la Edad Media, debido a las plagas, se evitaba el contacto directo, situando los tratamientos manuales vinculados con el curanderismo. Surgen cuidados paralelos, como el arte de colocar en su sitio huesos desplazados, que desarrollan los algebristas en España, los bonesetters en Inglaterra, los rebouteux, rhabileux, o renoueux en Francia.

En el siglo XVI, el cirujano francés Ambrosio Paré (1510-1590) desarrolla la masoterapia en post quirúrgicos, y también las manipulaciones vertebrales.: “Para reducir las vértebras gibosas, es decir, luxadas en su parte externa, hay que colocar al enfermo sobre una mesa, tumbado sobre el vientre, tendido a lo largo de ésta; ligarlo convenientemente por debajo de las axilas y por encima de las caderas... después será traccionado hacia arriba y abajo todo lo que se pueda sin demasiada violencia...Debidamente hecha la extensión, el cirujano empujará con las manos la vértebra elevada”.

Con el desarrollo científico, en el siglo XIX se transforma el conocimiento en terapia manual de la observación y recogida de información hacia la metodología científica. Se define la fisioterapia en un compendio: Biblioteca de Terapéutica.

Enrik Ling (Suecia, 1775-1839) desarrolló la cinesiterapia mediante la gimnasia sueca y dos de sus alumnos realizaron un compendio de manipulaciones articulares, interesando definitivamente a la comunidad médica, trasladándose del curanderismo a ser considerada dentro de la ciencia médica.

En Estados Unidos, tienen lugar dos conocimientos diferenciados en terapia manual: la osteopatía y la quiropraxia.

La osteopatía surge en 1874, como resultado de las reflexiones de un médico y pastor protestante llamado Andrew Taylor Still (1828-1917). Tras perder a tres de sus hijos en una epidemia de meningitis cerebro-espinal, comenzó a dudar de la eficacia de la medicina ortodoxa oficial y esto le condujo a formular una nueva filosofía en ese momento, síntesis del pensamiento médico de la época y denuncia a la vez del uso inadecuado o abuso de los medicamentos. Este conocimiento elaborado por Still aborda terapéuticamente los tejidos blandos, movilizaciones y manipulaciones vertebrales.

En 1892, Still crea en Kirsville (Missouri) la American School of Osteopathy, que otorga el diploma de Doctor of Osteopathy (DO), con formación similar a la del médico desde 1935, fecha en la que se consigue el reconocimiento oficial de los DO para ejercer con los mismos derechos que los doctores en Medicina (MD).

En 1917, John Littlejohn, crea en Londres la primera escuela de osteopatía, British School of Osteopathy (BSO), que se mantiene hasta nuestros días.

William Garner Sutherland acuña el término osteopatía cráneo-sacra, que se desarrolla al detectar un movimiento cuyo origen tiene lugar en el cráneo y se extiende hasta el sacro a través de membranas de tensión recíproca, al que denominó Movimiento Respiratorio Primario (MRP).

Jones, Mitchell, Fryette y Korr, fueron alumnos de los anteriores. Actualmente, otros osteópatas, seguidores de los primeros, desarrollan bases científicas de las técnicas de osteopatía.

Daniel David Palmer, terapeuta autodidacta (1845-1913), impulsa la quiropraxia. Llegó a devolver la audición a un paciente mediante una manipulación. Como sucede en la osteopatía, este método combina técnica y filosofía basadas en que la enfermedad está provocada por el mal funcionamiento de los órganos debido a una perturbación de la transmisión nerviosa, resultado de una subluxación vertebral.

En 1896, Palmer funda en Davenport la Palmer College of Chiropractic. En Estados Unidos existen varias escuelas que, tras estudios de cuatro años de duración, otorgan el diploma de Doctor en Quiropraxia (D.C).

En el siglo XX, se introduce en la medicina oficial la terapia manipulativa., en gran medida debido a Otto Nögelli (Suiza), que estudia y publica acerca de las afecciones nerviosas cervicales (1894). El médico francés Robert Lavezzari (1924) se convierte en un clínico manipulativo de gran impacto para el colectivo médico.

En Alemania, Elisabeth Dicke (1884-1952) desarrolla el masajedel tejido conjuntivo (Bindewebsmassage), consistente en estimular la piel mediante trazos para estimular, a su vez, el sistema nervioso autónomo (SNA).

El danés Emil Vodder (Dinamarca) desarrolla en 1928 el drenaje linfático manual y, posteriormente, Albert Leduc le da continuidad, creando en 1978 un protocolo de técnicas para linfedemas.

Al tiempo, los cirujanos ortopédicos británicos comienzan a poner en práctica manipulaciones articulares, forzando bajo anestesia los movimientos.

James B. Mennell y Edgar Cyriax introducen la manipulación articular en la comunidad médica londinense. Ambos aportan su conocimiento para formar fisioterapeutas.

El hijo de Mennell continúa el trabajo de su padre y amplía para la fisioterapia la aplicación de las manipulaciones articulares y técnicas de decoaptación articular con movimientos pasivos, aplicados rítmicamente para ejercer efecto terapéutico en cápsulas y ligamentos.

James Cyriax (1904-1985) diseña un original método diagnóstico de alteraciones articulares para fisioterapeutas, a los que consideraba “los profesionales con el mayor conocimiento práctico de la anatomía aplicada y de las técnicas manuales”.

Entre 1955-58, Gregory Grieve, alumno de Cyriax, se forma como profesor de fisioterapia (1961-63) y entabla amistad con Geoffrey Maitland, quien visitaba el St Thomas Hospital para aplicación clínica.

Geoffrey Maitland (1986-1991) es considerado como uno de los terapeutas más influyentes en el método de la exploración y tratamiento de alteraciones neuro-músculo-esqueléticas, mediante las técnicas de manipulación y movilización. Tras él, Cyriax (1982), Travell y Simons (1983), Elvey (1985), Jull y Janda (1987), Lee (1989), McKenzie (1981-1990), Butler (1991), Kaltenborn (1989-1993), Janda (1994), Jull y Richardson (1994), White y Sahrman (1994), Mulligan (1995), McConnell (1996), Edwards (1999) y Sahrman (2001).

Butler y Elvey contribuyeron decisivamente a la exploración y tratamiento del sistema nervioso, James Cyriax para la exploración, el diagnóstico y el tratamiento de las articulaciones y los tejidos, mientras que Edwards se ha consagrado en el estudio y desarrollo de la fisiología articular.

Janda, Jull, Richardson, White y Sahrman se centraron en la exploración de la función muscular. Kaltenborn, hacia los años 1960, fundó el Sistema Nórdico de Terapia Ortopédica Manual (OMT), con diferentes métodos de exploración y tratamiento.

Lee ha desarrollado la exploración de la pelvis, al tiempo que McConnell se centra en articulaciones periféricas y articulación femorrotuliana en columna, con su enfoque terapéutico de “hands-off”.

Mulligan utilizó los movimientos accesorios y los combinó con los movimientos fisiológicos creando la “movilización con movimiento”. Travell y Simons crearon el diagnóstico y el tratamiento de los puntos gatillo.

La fisioterapia belga de Raymond Sohier aborda la terapia manual articular mediante técnicas basadas en el análisis de la biomecánica y la pato-mecánica del aparato locomotor.

Técnicas.

Digitopuntura: La Digitopuntura es una terapia que utiliza la presión o masaje en una serie de puntos (acupuntos o tsubos) localizados por todo el cuerpo para ayudar en la recuperación física.

Beneficios de la Digitopuntura:

Dolores musculares, contracturas, dolor del cuerpo en general.

Estados de agotamiento, cansancio crónico ya que ayuda a que el flujo de ki fluya y nos sentimos más vitales.

Estrés, exceso de pensamientos, no poder parar, la digitopuntura puede ser muy relajante.

Depresión, ansiedad.

Desajustes menstruales

Embarazo, para el cansancio y dolor muscular si lo hay.

Posparto, ayuda mucho en la recuperación tras el parto.

Menopausia, para reducir sofocos.

Estreñimiento.

O simplemente por el placer de recibir un tratamiento que mantiene la energía vital en funcionamiento y equilibrio.

Fisioterapia: La fisioterapia (del griego φυσίς physis, 'naturaleza', y θεραπεία therapía, 'tratamiento') es una rama de las ciencias de la salud que utiliza los agentes físicos (elementos naturales) para restaurar la función una vez perdida o evitar que se pierda en individuos o poblaciones. Como profesión sanitaria y universitaria está centrada en el movimiento y la función humanos y en maximizar su potencial. Se sirve de técnicas físicas para favorecer, mantener y restaurar el bienestar físico, psicológico y social, teniendo en cuenta las variaciones en el estado de salud. Es decir, tiene en cuenta la globalidad del paciente en el tratamiento.

Técnicas de fisioterapia:

- La terapia manual (masajes, movilizaciones y manipulaciones articulares, neurales, aparato respiratorio, linfáticas, fasciales, puntos gatillo, etc.).
- El ejercicio terapéutico, educación terapéutica, reeducación postural, punción seca (uso de agujas) y un largo etcétera.
- Reeducación postural del tono, sinergias y patrones neuro-motores patológicos
- La acupuntura desde una concepción energética u oriental o alguna vertiente más occidental. Además, cualquier técnica con agujas puede ser reforzada por el uso de otra técnica, por ejemplo, la electroterapia.

Beneficios de la fisioterapia.

Te puede ayudar a prevenir lesiones, reconociendo los posibles elementos que te puedan provocar una lesión: lesiones mal tratadas, mobiliario y posturas en el hogar, estudios o

trabajo, descubriendo alteraciones en los patrones de movimiento, explicándote calentamientos y gestos deportivos adecuados, preparación al parto o de cirugías, planificación de ayudas técnicas y ortesis, reeducando la postura etc.

La kinesiología: la kinesiología estudia el movimiento corporal y concretamente la reacción muscular ante un factor estresante o de sobrecarga.

Test Muscular Kinesiológico: con el que se puede tener una comunicación segura entre el paciente y el terapeuta. Mediante el Test Muscular podemos detectar la causa que produce estrés, ya sea física, química, mental o emocional.

Se establece un contacto entre el terapeuta y el paciente donde lo que reacciona es su sistema a nivel energético y físico, relacionado siempre con la mente y las emociones que siente ante preguntas dirigidas a encontrar la causa del bloqueo.

Beneficios de la kinesiología.

expertos de diferentes campos, neurólogos, psiquiatras, pedagogos y fisioterapeutas han conseguido avanzar uniendo conocimientos en el campo del aprendizaje, relacionándolo estrechamente con el movimiento.

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.

Técnicas aplicadas en Osteopatía.

La osteópata debe evaluar a fondo la situación clínica del paciente y luego en la práctica solo tiene una herramienta: ¡sus manos! Aunque parece poco, sin embargo, es capaz de hacer mucho gracias a una amplia gama de técnicas manipulativas.

Técnicas de alta velocidad y baja amplitud, los conocidos Thrust.

Son las técnicas más conocidas, el concepto de base consiste en llevar la articulación cerca de su límite e imprimir un movimiento muy pequeño, permitiendo el fenómeno de la cavitación (el crujir). Esto determina una disminución del tono de la musculatura limítrofe y una sensación de liberación articular de parte del paciente.

Técnicas de energía muscular (TEM).

Es una modalidad que explota la función neurológica y la fuerza del paciente. Permite restaurar la simetría del movimiento de una articulación. En definitiva, utilizando un correcto posicionamiento de la articulación a tratar y requiriendo al paciente una determinada contracción muscular, el osteópata, despacio, corrige el punto neutro articular.

Técnicas articulares y de tejidos blandos.

Son las modalidades más simples, generalmente utilizadas como preparatorias al Thrust o a las TEM. También en este caso tenemos una amplia gama de técnicas para manipular los tejidos blandos con el objetivo de reducir el tono y de movilizar las articulaciones, para iniciar a introducción de parámetros de movimiento.

Técnicas funcionales.

Si con las modalidades vistas anteriormente se “forzaba” el sistema contra sus limitaciones de movimiento, con estas técnicas lo favorecemos. Hay estudios científicos que muestran cómo, poniendo por ejemplo una articulación en su punto neutro y manteniendo esta posición, después de un cierto tiempo, el tono muscular circundante tiende a disminuir.

Técnicas viscerales.

Son increíbles las interrelaciones entre las “disfunciones” viscerales y el comportamiento de la estructura en relación con el síntoma. Las razones son principalmente de carácter neurovegetativo a parte las mecánicas.

La compleja inervación autónoma que afecta a las vísceras, parte de la columna vertebral y las vísceras tienen conexiones ligamentosas importantes, principalmente con la pared abdominal posterior y el diafragma.

Técnicas craneosacrales.

Otro gran capítulo de la osteopatía es el ámbito cráneo-sacral. Este método de enfoque se ha desarrollado sobre todo gracias al Doctor William Garner Sutherland, entre finales del siglo XIX y la primera mitad del siglo XX. Desde entonces, el método ha evolucionado gracias a la instrumentación y a la investigación, a pesar de que sigue siendo un área donde es difícil producir evidencias científicas.

En el caso de la manipulación craneosacral, se han evidenciado los cambios en el estado de salud del paciente. La doctora Frymann, una de las referencias internacionalmente reconocida y su hospital pediátrico fundado en 1982 donde el tratamiento sacro-craneal es uno de los pilares, son un ejemplo de la validez de la técnica.

También en este caso se trata de restaurar aquellas micro movilidades alteradas, que el osteópata aprende a percibir, en las uniones entre los huesos del cráneo. Por lo tanto, corrigiendo la movilidad y siempre por razones ligadas a la inervación autónoma, se obtiene una normalización de la función y una reducción de los síntomas.

Quiropráctica: La Quiropráctica ayuda a restablecer el buen funcionamiento de todos los componentes de la columna vertebral, ocupándose del diagnóstico, tratamiento y prevención de todo el sistema.

Esta valiosa técnica se basa en la idea de que el organismo tiene la capacidad de auto regenerarse, es así como lo avala hoy día las investigaciones científicas al respecto hablando de la homeostasis orgánica que está regida por el sistema neuroendocrino.

Por todo esto se establece tres principios básicos de la Quiropráctica:

- El cuerpo humano tiene su propia capacidad regenerativa
- Las estructuras: columna vertebral y medula espinal (nervios periféricos) tienen una función sinérgica
- El objetivo fundamental y esencial de la Quiropráctica es normalizar esta función.

Beneficios: se ocupa de restablecer el buen funcionamiento de todos los componentes de la columna vertebral (en su totalidad) vértebras y de sus raíces nerviosas, ocupándose así del diagnóstico, tratamiento y prevención de todo el sistema músculo – esquelético y del correcto funcionamiento del sistema nervioso.

Reflexología: "El todo está representado en sus partes", es decir, que dentro de nuestro cuerpo existen pequeñas partes donde se refleja todo nuestro organismo y a través de la estimulación de estas partes actuamos en forma refleja en las distintas partes de nuestro cuerpo equilibrando su estado energético y llevando la salud a él.

- **Auriculoterapia:** utiliza el pabellón auricular como zona refleja de todo el cuerpo para tratar las diferentes patologías, a través de la colocación de semillas de vacaria, o la colocación de pequeñas agujas o simplemente con un masaje en el pabellón auricular.
- **La Reflexología Podal y Reflexología Manual:** son unas técnicas de masajes que se aplican en los pies y en las manos, donde se encuentran representadas anatómicamente todas las estructuras corporales, todas las estructuras orgánicas, óseas y glandulares; y a través de la estimulación de los puntos reflejos con masajes, presiones, frotaciones y amasamientos se busca restablecer la salud en

el paciente, liberar bloqueos energéticos y emocionales, estimular la circulación sanguínea y nerviosa, e inducir a una relajación corporal de todo el organismo.

- En la cara también se encuentra representada las diferentes zonas corporales y a través de la Reflexología facial o también conocida como facioterapia se tratan las diferentes patologías. Ésta es una técnica poco usada.

Shiatsu: El Shiatsu, es una terapia manual de origen japonés, que se realiza con la presión de los dedos y con una serie de manipulaciones como estiramientos, rotaciones, etc. El objetivo de este tipo de masaje es mejorar la salud estimulando la capacidad de autocuración, que de forma natural posee nuestro organismo, mediante la presión.

Beneficios:

- La aplicación del Shiatsu sobre la piel estimula la circulación de los capilares en los tejidos cutáneos, activa las células dérmicas y vigoriza la secreción de las glándulas sebáceas; esto permite mantener una piel tersa, elástica y suave, estimulando la secreción de las glándulas sudoríparas y la eliminación de desechos por medio de las mismas.
- La presión del Shiatsu ejercida en todo el cuerpo mejora la circulación y ayuda a que el ácido láctico sea transportado al hígado, donde se reconvierte en glucosa y flexibiliza los músculos, modulando el tono muscular.
- El masaje Shiatsu ayuda a mantener lubricadas las articulaciones facilitando su movimiento.
- El Shiatsu, al presionar sobre los músculos, ayuda a mantener los vasos sanguíneos flexibles, ayudando de esta manera a prevenir el endurecimiento de las arterias y mejora la circulación de retorno en las extremidades inferiores. También, a través del Sistema Nervioso Autónomo, el Shiatsu puede controlar la tensión arterial y el ritmo cardíaco.
- las presiones del Shiatsu aplicadas a zonas hipersensitivas o a las regiones musculares tensas de la superficie del cuerpo envían señales que provocan

reflejos en los órganos internos, estimulándolos a mejorar su función y sus posibles anormalidades.

- La aplicación del Shiatsu en la zona abdominal ayuda a mantener los órganos y vísceras flexibles, lo que les permite tener un mejor funcionamiento. Cuando éstos están duros o rígidos es señal de desorden; por ello la presión sobre cada uno de ellos ayuda a mejorar el tono de los mismos. También el Shiatsu, a través de los estímulos de presión sobre el Sistema Nervioso Autónomo, ayuda a equilibrar el proceso digestivo. Se sabe que el sistema parasimpático estimula la secreción gástrica mientras que el sistema simpático lo inhibe. Así, equilibrando el SNA, mejoramos el proceso de la digestión.
- La terapia Shiatsu es óptima en los casos de estrés, ya que regula el sistema nervioso, aumenta nuestra energía vital y nos ayuda a sentirnos, en el cuerpo y en la mente, más centrados, por lo que nos sentimos más capaces de enfrentar las circunstancias con más claridad. Esta terapia no va a tratar los síntomas que se manifiestan en el cuerpo cuando hay una enfermedad, sino que busca restaurar el equilibrio energético y funcional de cuerpo para que éste recupere su propio poder de autocuración o autorregulación.

Técnica metamórfica: La Técnica Metamórfica es un método vibracional, natural y sencillo que nos ayuda a recuperar la salud, la alegría y a vivir serenamente y se aplica con un toque suave a modo de caricia permitiendo activar los sensores que tenemos por toda la piel.

Indicaciones y beneficios de la Técnica Metamórfica, está especialmente indicada para:

- Estados de depresión, insomnio, inquietud, angustias, falta de autoestima, inseguridad, obsesiones.
- Niños con síndrome de Down, autismo, adaptación escolar o familiar, hiperactividad, déficit de atención.

- Accidentes, traumatismos, parálisis.
- Interesadas en el crecimiento personal.
- En momentos de cambio y transiciones.
- En embarazo, parto, maternidad/paternidad, bebés con problemas de nacimiento.
- Adicciones a sustancias, conductas o relaciones.
- Cambiar limitaciones mentales, emocionales, físicas y conductuales.
- Enfermedades y retos físicos, mentales y emocionales.

La terapia craneosacral: es una técnica manual, muy sutil, que ayuda a restablecer los procesos naturales de reequilibrio y curación del cuerpo. El terapeuta detecta las zonas de bloqueo o inmovilidad, que indican tensión y mal funcionamiento.

En la sesión se liberan las tensiones y la energía que antes se usaba para mantener la contracción, debido a ello el paciente siente una relajación muy intensa, esa relajación al mismo tiempo le permite conectar con su yo más profundo, a incrementar su vitalidad y a permitir que utilice sus recursos de autocuración.

Terapias naturales.

Las terapias naturales son una alternativa a las prácticas médicas occidentales convencionales, pero la mayoría pueden combinarse perfectamente con estas y reforzar sus efectos positivos para la salud. el objetivo final de las terapias naturales es idéntico al de cualquier práctica relacionada con el ámbito de la salud: eliminar los síntomas de las dolencias, patologías y enfermedades, eliminar en definitiva el dolor físico y mental que afecta en mayor o menor medida a todos los seres humanos.

Historia de las terapias naturales.

AYURVEDA: Fundada hace 5,000 años, la “ciencia de la vida” es la medicina más antigua del mundo, aporta mucho a la medicina moderna.

Esta medicina busca crear una armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu, con el fin de mantener un balance que permita prevenir y tratar enfermedades, así como contribuir al bienestar general. Su nombre, ayurveda, significa “ciencia de la vida”.

YOGA: Originario de la India, involucra la parte física, mental y espiritual. su nombre proviene del Sanscrito "loga". Hasta los años 60 se introdujo en el mundo occidental, fundamentado en cinco principios.

Pranayana:ejercicios de respiración.

Dhyana:pensamiento positivo y meditación.

Savasana:meditación.

Asaras:es la parte física, contribuyendo a la flexibilidad, fuerza y equilibrio.

MEDICINA TRADICIONAL CHINA: Considera que el cuerpo humano proviene de las energías del universo compuestas de una forma específica, y es diferente a otros seres. Existe un flujo de energía dentro del cuerpo "sistema meridiano" cuando esta equilibrada el cuerpo esta saludable y lo contrario significa que la persona esta enferma.

TERAPIA DE MASAJES: En esta época se creó un libro en la antigua China titulado "El libro clásico de medicina interna del emperador amarillo" y hasta el siglo XX se tradujo, es considerado uno de los libros básicos de masaje.

Es una de las prácticas comunes utilizadas para, aliviar el dolor, ayuda a sanar lesiones, mejora la circulación, y ayuda con el bienestar general.

QUIROPRACTICA: Según manuscritos CHino y griegos data desde 2700 a 1500 a.c. Se utilizan técnicas de manipulación, como las que utilizan los quiroprácticos de la actualidad. Introducida en E:U:U por DANIEL D PALMER, quien fundó una organización en 1895 y en 1897 fundó la primera escuela llamada Palmer.

MEDITACION: Proviene del Budismo, es una doctrina filosófica que data del 2500a.d.c. Ingresó a finales del siglo XIX, por los colonizadores Británicos, los que se interesaron por su práctica al ver la "se asombran de la paz y el autoconocimiento de quienes la practican".

EPOCA GRIEGA: Esta época la medicina Hipocrática, logra su auge, basándose en uso de los cuatro elementos que son tierra, agua, fuego, aire.

MEDICINA GALENICA: En esta época la medicina GALENICA, logra su gran auge, utilizando la medicina griega, con médicos Romanos como Hipócrates, introduciendo elementos científicos, que hoy se conocen como Empirismo.

PARACELSO: En esta época PARACELSO, revive las terapias basadas en los elementos de la naturaleza y introduce los toques alquímicos.

HOMEOPATIA: Con SAMUEL HAHNEMANN, surge la HOMEOPATÍA, como sistema médico, basándose en el paradigma vitalista. La homeopatía es un método curativo de algunas enfermedades que se fundamenta en la aplicación de pequeñas cantidades de sustancias que, si se aplicaran en grandes proporciones a un individuo sano, producirían los mismos síntomas que se pretenden combatir.

TAICHI: Es un arte marcial, con aplicaciones terapéuticas, originario del imperio CHino y cuya práctica está relacionada con el equilibrio físico y psíquico. Está relacionado con el Taoísmo una religión con más de 2500 años de antigüedad. Se atribuye su creación a un monje ZHANG SANFEN que según se cree vivió entre el siglo X y XIV.

BALNOTERAPIA: Con SEBASTIAN KNEIPP se reintroduce la BALNOTERAPIA, y se sientan las bases de la HIDROTERAPIA MODERNA, la nutrición saludable, el ejercicio físico, la fitoterapia y la espiritualidad sanadora, SEBASTIAN KNEIPP es considerado el padre del naturismo, el padre de las terapias modernas.

LAINOAMERIA: En este año MANUEL LEZAETA, introduce en LAINOAMERIA, conceptos de SEBASTIAN KNEIPP, y formula la teoría de doctrina térmica que se basa en restablecer la temperatura del sistema digestivo.

LA ALMA ATA: proclama el derecho a la salud de los pueblos y se reivindican los saberes ancestrales, en parte por el renacimiento de la medicina tradicional china que consiste en restablecer el equilibrio de la salud Su fundador fue Huang Di, visualizando todas las potencialidades del hombre y las posibilidades de desorden y dicto las leyes de la transformación energética en relación con el cielo y la tierra ,con el fin de restablecer de forma fácil el equilibrio natural de la salud.

OMS: Dado el gran auge que tomaron, después de la declaratoria del ALMA ATA las medicinas tradicionales y las terapias alternativas, en este año se empiezan a dictar en algunas universidades del mundo.

Medicinas alternativas y terapias complementarias.

COLOMBIA: En Colombia la ley 100 y la ley 1167 del 2007 de talento humano, incluye las terapias y medicinas alternativas en el sistema de salud Colombiano, con mas exigencias pues ya antes las habian incorporado, y son cuatro medicinas alternativas, la medicina ayurvédica, la medicina tradicional china, la homeopatía y la medicina natural.

OMS ESTRATEGIA: La OMS lanza su estrategia 2014 y 2023 sobre medicina tradicional, y le da un gran impulso a las medicinas alternativas al rededor del mundo.

HABILITACION SERVICIOS DE SALUD: En el año 2014 la resolución 2003, normaliza la habilitación de los servicios de salud, incluyendo las terapias y medicinas alternativas, pero aquí con más exigencia por que la pueden ejercer solo los profesionales de la salud.

SALUD COMPLEMENTARIA: Cuando el NCCIH utiliza “métodos complementarios para la salud” se refiera a prácticas y productos no convencionales y cuando se refiera a “salud integral” nos dice que son los métodos complementaria más la atención convencional.

HOMEOPATIA.

Técnica terapéutica basada en una observación clínica completa y rigurosa que conduce a la prescripción de medicamentos homeopáticos cuyas indicaciones proceden de una farmacología fundamentada por una constatación experimental que es la similitud.

BENEFICIOS.

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...).

FITOTERAPIA:

El uso de las plantas medicinales para sanar enfermedades y para prevenir futuras afecciones y patologías que rompan el delicado equilibrio entre nuestro yo físico y nuestro yo emocional.

BENEFICIOS:

- Mejora la evolución de lesiones.
- Mejora o mantiene el sistema inmunológico.
- Mejora la calidad del sueño.
- Mejora los nervios y el estrés.
- Mejora las molestias digestivas.

USOS DE LAS PLANTAS MEDICINALES.

- **Estimulantes:** excitantes del sistema nervioso. Como el guaraná, el mate y el té verde.
- **Adaptógenos:** aquellas plantas que otorgan un efecto protector frente al estado de estrés, normalizando las funciones del organismo y fortalecer los sistemas comprometidos por este. Como el ginseng o maca.

- **Anabólicas:** los que fomentan un entorno metabólico y endocrino favorable para el incremento de síntesis proteica. Sería el caso del abrojo y el fenogreco.
- **Relajantes:** plantas con propiedades sedantes, tranquilizantes e hipnóticos. Las más utilizadas son Melisa, Valeriana, Pasiflora, Tila, Amapola de California.
- **Digestivas:** plantas que pueden ayudar a mejorar trastornos gastrointestinales, dolores abdominales o trastorno del tránsito intestinal. Las más utilizadas son anís, plantago, manzanilla, papaya, piña, Alcachofera y cardo Mariano.
- **Afección músculo-esquelética:** se utilizan para el tratamiento de lesiones musculo esquelética, sus principios activos suelen tener acción analgésica y antiinflamatoria. Algunas de las plantas más utilizadas son cúrcuma, boswellia, harpagofito y sauce.
- **Inmunomoduladoras:** se caracterizan por influir de diversas formas, tanto cuantitativa como cualitativamente, sobre células macrófagas, monocitos, linfocitos o granulocitos. A través de éstas, activan determinados mecanismos de protección frente agentes extraños como virus o bacterias. Algunas de más más utilizadas son equinácea y uña de gato.
- **Sistema circulatorio:** acción vasodilatadora y antiespasmódica. Se utiliza en tratamientos de cefaleas y migrañas, además parece mejorar la función cognitiva. Encontramos en este grupo el ginkgo biloba.

HIDROTERAPIA: es un método terapéutico en donde se emplean conocimientos fisioterapéuticos de rehabilitación y biomecánica en conjunto con diversas técnicas de tratamiento que sacan el mayor provecho de las propiedades y bondades que nos ofrece el medio acuático.

BENEFICIOS.

- Favorece a la respiración.
- Favorece la circulación sanguínea.
- Produce un efecto de relajación en los músculos e incluso una relajación mental del paciente.
- Produce un efecto analgésico gracias a la vasodilatación y el efecto de relajación.
- Disminuye las contracturas musculares.
- Contribuye a mejorar el sistema inmunológico.
- Reduce el impacto de los movimientos en las articulaciones.
- Favorece el equilibrio y la propiocepción.
- Permite aumentar la fuerza muscular
- Facilita los movimientos y además permite alcanzar mayor rango en ellos.
- Disminuye la sensación de miedo y ansiedad del paciente hacia la terapia.

CONTRAINDICACIONES.

- Procesos infecciosos
- Enfermedades cutáneas
- Insuficiencia circulatoria
- Insuficiencia renal.

TERAPIAS ORIENTALES.

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

HISTORIA.

Los primeros datos escritos que se obtienen sobre el masaje en china se encuentran durante el reinado del emperador amarillo (467-221 a.C.) en una obra clásica llamada "Huandi nei jing" canon de medicina interna, en él se hace referencia a algunas técnicas como la presión, la fricción, el rodamiento y sus aplicaciones terapéuticas.

En obras posteriores se mencionan textos que fueron escritos antes del reinado del emperador amarillo. Estos textos describían algunas manipulaciones, por lo que se deduce que antes de este reinado ya se aplicaba el masaje.

El masaje tradicional Chino, denominado Anmo, era un masaje enfocado al placer y a la relajación que con el tiempo fue convirtiéndose en una ciencia médica, adquiriendo nuevos conocimientos terapéuticos y llegando a convertirse en el tratamiento principal de enfermedades infantiles.

Con el transcurso de los años comenzaron a utilizarse ungüentos y aceites en las terapias, de esta forma el masaje resultó más eficaz y más cómodo para el terapeuta y el paciente. Entre los diversos ungüentos utilizados destacaba el aceite de sésamo aplicado en pieles secas o el vinagre de arroz para relajar los tendones y disminuir las inflamaciones.

Durante la dinastía Tan (618-906) se constituye un departamento oficial en las oficinas médicas imperiales que clasificó a los practicantes en varios rangos:

-Doctor masajista, siendo éste el rango más alto.

-Maestro masajista, rango equivalente al médico imperial.

-Masajista, y masajista aprendiz, eran rangos inferiores que debido a sus escasos conocimientos no se les permitía ejercer en la corte.

La siguiente época de esplendor tuvo lugar durante la dinastía Ming (1368-1644 d.C.), cuando las técnicas de Anmo se desarrollaron y se le empezó a llamar Tuina (empujar, tirar).

El masaje Tuina se convirtió en una terapia para profesionales, en cambio el Anmo quedó relegado a masaje no clínico.

En el s. XX, al fundarse la República Popular China, los estudios de Tuina pasan a ser carreras universitarias de 6 años de duración. Actualmente, las técnicas tradicionales de Tuina se combinan con los medios tecnológicos más avanzados.

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. El repertorio de medicamentos chino es una de las fuentes más amplias (contiene más de 7.000 especies de plantas medicinales) y mejor documentadas que existe; además, goza de un uso continuo. Hay que señalar que no sólo se incluyen drogas vegetales, sino que también constan especies minerales y sustancias animales.

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

INDICACIONES.

- Síntomas del tratamiento oncológico
- Depresión

- Dismenorrea
- Dolor
- Cefalea
- Hipertensión
- Síntomas posoperatorios
- Algunas complicaciones del embarazo
- Complicaciones del accidente cerebrovascular

CONTRAINDICACIONES.

- Agujas retenidas (31%)
- Mareos (30%)
- Pérdida del conocimiento o falta de respuesta (19%)
- Caídas (4%)
- Hematomas o dolor en el sitio de punción (2%)
- Neumotórax (1%)
- Otros efectos adversos (12%)

TERAPIAS DE RELAJACION.

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

BENEFICIOS.

- Reducir la actividad del sistema nervioso simpático
- Disminuir la tensión arterial
- Relajar la tensión muscular
- Enlentecer los procesos metabólicos
- Alterar la actividad de las ondas cerebrales

HISTORIA DE LAS TERAPIAS DE RELAJACION.

Era 1973 y Lehrer, un psicoterapeuta, estaba allí para ser tratado y ser entrenado por un doctor de 85 años llamado Edmund Jacobson.

Hacia 44 años, en 1929, que Jacobson había publicado un libro llamado La Relajación Progresiva, que detallaba el procedimiento para eliminar la tensión muscular. En el libro, Jacobson pide a los pacientes que tensen sus músculos y los liberen lentamente prestando mucha atención a las sensaciones de las pequeñas cantidades de tensión residual.

Entre tanto, durante todo el siglo XX, la práctica de yoga en el mundo occidental pasó de ser una actividad nicho, realizada por aquellos interesados en la espiritualidad oriental, a un ejercicio secularizado con un gran interés de las masas.

Meditación

La meditación involucra concentrar su atención para ayudarlo a sentirse más relajado. Practicar la meditación puede ayudarlo a reaccionar de manera más calmada a sus emociones y pensamientos, incluso aquellos que le provocan estrés. La meditación se ha practicado por miles de años y existen muchos estilos distintos.

La mayoría de los tipos de meditación usualmente incluyen:

- **Atención enfocada.** Usted puede concentrarse en su respiración, en un objeto o en un conjunto de palabras.
- **Silencio.** La mayor parte de la meditación se realiza en lugares silenciosos para limitar las distracciones.
- **Posición corporal.** La mayoría de las personas cree que la meditación se lleva a cabo sentado, pero también se puede hacer acostado, caminando o de pie.
- **Una actitud abierta.** Esto significa que usted se mantenga abierto a los pensamientos que vengan a su mente durante la meditación. En lugar de juzgar estos pensamientos, usted los deja pasar llevando su atención de vuelta a su concentración.
- **Respiración relajada.** Durante la meditación, usted debe respirar de manera lenta y tranquila. Esto también lo ayuda a relajarse.

TAICHI.

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

BENEFICIOS.

- Menos estrés, ansiedad y depresión
- Mejor estado de ánimo
- Mayor capacidad aeróbica
- Aumento de la energía y la resistencia
- Mayor flexibilidad, equilibrio y agilidad
- Más fuerza y definición muscular
- Mejorar la calidad del sueño
- Mejorar el sistema inmunológico
- Reducir la presión arterial
- Mejorar el dolor articular
- Mejorar los síntomas de la insuficiencia cardíaca congestiva
- Mejorar el bienestar general
- Reducir el riesgo de caídas en los adultos mayores.

Respiraciones profundas

Una de las maneras más simples de relajarse es practicando la respiración profunda. Usted puede hacer respiraciones profundas casi en cualquier lugar.

- Siéntese o acuéstese y coloque una mano sobre su estómago. Coloque su otra mano sobre su corazón.
- Inhale lentamente hasta que sienta que su estómago se eleva.
- Aguante la respiración por un momento.
- Exhale lentamente, sintiendo su estómago descender.

Existen también muchos otros tipos de técnicas de respiración que puede aprender. En muchos casos, usted no necesita una gran cantidad de instrucción para poder hacerlos por sí mismo.

CONCLUSION.

Existen muchos tipos de terapias alternativas que nos ayudan a fomentar nuestra salud y estimulan cada órgano o parte de nuestro organismo, la terapia puede consistir en movimientos musculares suaves, el uso de elementos naturales como las plantas, animales o el uso de minerales, la naturaleza está llena de propiedades medicinales que se deben estudiar más a fondo para el beneficio de la sociedad.

Los fármacos y medicamentos actuales a pesar de ser muy efectivos tienen muchos ciertos efectos adversos que pueden desencadenar en padecimientos serios después de un tiempo prolongado, en cambio las terapias alternativas tienen un riesgo mínimo y la mayoría son muy económicas y te brindan ayuda para más de un padecimiento a la vez.

Bibliografía.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/tai-chi/art-20045184>.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000874.htm>

<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/11/151104_inventor_relajacion_gtg#:~:text=Era%201973%20y%20Lehrer%2C%20un,para%20eliminar%20la%20tensi%C3%B3n%20muscular.

<https://www.msdmanuals.com/es/professional/temas-especiales/medicina-integradora-alternativa-y-complementaria/t%C3%A9cnicas-de-relajaci%C3%B3n>

<http://espanol.arthritis.org/espanol/tratamientos/terapias/terapias-alterativas-complementarias-relajacion/>

<https://www.msdmanuals.com/es/professional/temas-especiales/medicina-integradora-alternativa-y-complementaria/acupuntura>

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-las-plantas-medicinales-medicina-tradicional-13043202>

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/medicina-tradicional-china>

<http://www.naturmedicapro.com/2.0/articulos/XXXXXX011101134722SP.htm>

<https://www.msdmanuals.com/es/professional/temas-especiales/medicina-integradora-alternativa-y-complementaria/medicina-tradicional-china>

<https://www.msdmanuals.com/es/professional/temas-especiales/medicina-integradora-alternativa-y-complementaria/generalidades-sobre-la-medicina-alternativa-y-complementaria>

http://www.naturmedicapro.com/2.0/articulos/XXXXXX011101134722SP_2.htm

<https://www.enfermeria21.com/terapia/terapias-orientales/>

<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/que-es-la-hidroterapia-y-que-nos-puede-aportar>

<https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/naturopatia/plantas-medicinales-y-fitoterapia/>

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

<https://www.timetoast.com/timelines/historia-de-las-terapias-naturales-0e4319f2-e8d5-4f7c-b124-b04bb6575127>

<https://blog.cerdanyaecoresort.com/terapias-naturales/#:~:text=Existen%20muchas%20definiciones%20del%20t%C3%A9rmino,utiliza%20la%20medicina%20occidental%20tradicional.>

<https://www.saludterapia.com/glosario.html>