

Universidad del sureste

Materia: enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Nombre del alumno: Jesús Adalberto Gerónimo Avalos

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: Q

Docente: Jessica del Carmen Jiménez Méndez

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).

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.

Historia

La acupuntura es una técnica que, como su mismo nombre indica, trata diversas enfermedades con la utilización y manipulación de pequeñas agujas sobre la piel. Descubierta hace más de 7.000 años, pasó de forma oral de una generación a otra. La primera referencia escrita de la acupuntura es de un texto del año 100 a.C. En él aparece un diálogo entre el gran emperador amarillo y un sirviente que le cura de una extraña afección que no había podido ser tratada por ninguno de los médicos de su corte. Con este hecho comenzó el interés por la acupuntura, y se decidió recogerlo de forma escrita. Textos inéditos, recuperados en 1975 en una tumba de la dinastía Han Occidental sellada en el 165 d.C., contienen la primera imagen detallada del sistema vascular de la literatura china. Los canales, vasos o meridianos energéticos eran vistos como estructuras orgánicas llenas de sangre y Qi (energía, movimiento). Las enfermedades se identificaban determinando los canales energéticos corporales, cuya trayectoria o curso coincidía con la presentación de dolor o molestia. Se pensaba que con la extracción de sangre desde el canal y del tejido adyacente también se eliminaba el patógeno, el factor o la sustancia causante de la enfermedad. Algún tiempo después de 165 d.C., se descubrió que el Qi podía verse afectado aun cuando un punto en el cuerpo se perforaba sin producir sangre. Es en este momento que la acupuntura se desarrolla como una rama de la medicina china. Gracias al efecto positivo en la salud de muchas personas, especialmente los de ascendencia real y de influyente posición política, la acupuntura impactó, exitosamente, en todo el continente asiático. La acupuntura no sería introducida en Europa hasta el siglo XVI. El 16 de noviembre de 2010, la Unesco declaró la acupuntura y la moxibustión chinas como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. La acupuntura fue descubierta en 1971 por el Doctor Yu Tae U cuando, casi por casualidad, encontró un punto sensible en el dedo medio de la mano que al puncionarlo ayudaba a reducir el dolor de cabeza. En 1975, se empieza a difundir por Corea, aplicándose con bases de la acupuntura china. Es un tratamiento muy efectivo ya que, no sólo se va a buscar el síntoma de la enfermedad sino también su causa. Otra característica fundamental es que esta técnica no ocasiona ningún daño ya que carece de efectos secundarios

Teoría de los Puntos

Los puntos de acupuntura descritos son más de mil, ya que incluyen los correspondientes a los canales, y también los llamados "extraordinarios" o "extracanales", la mayoría de ellos descubiertos más recientemente. El principio básico de la elección de los puntos se fundamenta en la teoría clásica china de buscar el reequilibrio de la circulación de los canales, causa de la enfermedad, por estimulación de los citados puntos. Modernamente estas teorías han sido puestas en evidencia por estudios científicos, que han demostrado que el efecto principal de la acupuntura se produce por estímulo sobre los puntos acupunturales, con carácter específico dado que se encuentran en el trayecto de los principales nervios del cuerpo. Si un punto de acupuntura envía su información a través de nervios, la estimulación retrógrada de las fibras nerviosas debería posibilitar identificarlos en la superficie de la piel. Este fue la aproximación de Li et al.(2). Según estos investigadores, la distribución de las terminaciones nerviosas de fibras A α , A β y A δ y de las fibras C sigue un patrón que se asemeja a los canales de acupuntura y se concentra en determinadas zonas que se solapan con la posición de puntos.

Teoría de los Meridianos

Existen 12 canales principales. Son en número de 12 y bilaterales. Se definen en función de la dialéctica Yin Yang: 3 canales Yin de la mano, 3 canales Yin del pie, 3 canales Yang de la mano y 3 canales Yang del pie. Los canales principales presentan un trayecto superficial y un trayecto profundo (Fig. 1). Hay 3 canales Yin de la mano que salen de un órgano (tórax o abdomen) y se dirigen a la mano: Shou Taiyin (pulmón), Shou Shaoyin (corazón) y Shou Jueyin (pericardio); 3 canales Yang de la mano que parten de la mano y penetran en los órganos y ascienden a la cabeza y son: Shou Tai Yang (intestino delgado) ID, Shou Shao Yang (Sanjiao) SJ y Shou Yang Ming (intestino grueso) IG; 3 canales Yang del pie que salen de la cabeza y se dirigen al pie: Zu Tai Yang (vejiga) V, Zu Shao Yang (vesícula biliar) VB y Zu Yang Ming (estómago) E; y hay 3 canales Zu Yin que salen del pie y penetran en el tórax o abdomen: Tai Yin (bazo) B, Zu Jue Yin (hígado) H y Zu Shao Yin (riñón) R

Terapias de relajación

Técnicas de relajación

Son procedimientos por los cuales se reducen los niveles de reacción automática del organismo, aminorando la tensión física y mental. Las técnicas de relajación ayudan a mantener un estado de tranquilidad frente a estímulos excesivos, siendo de utilidad en casos de ansiedad y estrés

Técnicas

- El yoga: El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años. Hoy en día la mayoría de las personas en occidente hace yoga como ejercicio y para reducir el estrés
- El mindfulness: El Mindfulness puede considerarse una filosofía de vida que incluye la práctica de la meditación. Juntamente a varias técnicas de relajación, su apogeo es reciente. A pesar de que muchas personas dicen que realizan meditación, es en ocasiones un concepto equívoco, por tanto antes de hablar del Mindfulness debemos aclarar qué es la meditación.
- El taichí: El taichí, tai chi o tai chi chuan es un arte marcial que practican millones de personas en todo el mundo debido a los múltiples beneficios que ofrece, tanto a nivel corporal como mental, por la parte de meditación que incluye. Estos beneficios se hacen evidentes en poco tiempo, pues aunque se trata de un ejercicio que se realiza lentamente y de forma suave, con él se pueden trabajar todos los músculos del cuerpo, y además se tienen en cuenta otros factores como la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio
- Hidroterapia: La hidroterapia es el uso del agua con fines terapéuticos, ya sea de forma térmica, mecánica (ejerciendo presión) o química. Es una forma de fisioterapia y sirve para los tratamientos de varias enfermedades, lesiones y trastornos. Se aplica en diversos escenarios como: balnearios, saunas, piscinas termales, baños y duchas con características específicas
- Aromaterapia: La aromaterapia es un tipo de tratamiento alternativo que emplea aceites esenciales o líquidos aromáticos de plantas, cortezas, hierbas y flores los cuales se frotran en la piel, se inhalan, se ingieren o se añaden al baño con el fin de promover tanto el bienestar físico como psicológico

Posiciones

- Postura del Zapatero Tumbado
- Postura del Niño o Balasana
- Postura del Loto o Padmasana
- Postura Fácil o Sukhasana
- La Montaña o Tadasana
- El Cádaver o Savasana
- Postura del Diamante o Vajrasana.

TAI CHI

El taichí, tai chi o tai chi chuan es un arte marcial que practican millones de personas en todo el mundo debido a los múltiples beneficios que ofrece, tanto a nivel corporal como mental, por la parte de meditación que incluye. Estos beneficios se hacen evidentes en poco tiempo, pues aunque se trata de un ejercicio que se realiza lentamente y de forma suave, con él se pueden trabajar todos los músculos del cuerpo, y además se tienen en cuenta otros factores como la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. De este modo, el taichí es efectivo en la mejora de la condición física, en el tratamiento de enfermedades circulatorias e incluso a la hora de retrasar el envejecimiento.

Acciones

- 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

Ejercicios

- Calentamiento: Movimientos fáciles, como círculos con los hombros, rotar la cabeza de un lado a otro, o balanceo adelante y atrás, le ayudan a relajar músculos y articulaciones y focalizarse en su cuerpo y respiración.
- Instrucciones y práctica de formas de Tai Chi: Las formas cortas -las formas son series de movimientos- puede incluir una docena o menos movimientos; las formas largas pueden incluir cientos. Diferentes estilos requieren más o menos movimientos. Una forma corta con menos y lentos movimientos es lo que se recomienda usualmente a los principiantes, especialmente si eres mayor o no estás en buenas condiciones.
- Qigong (or chi kung): Traducido como “trabajo respiratorio” o “trabajo energético”, este consiste en unos pocos minutos de respiración suave a veces combinada con movimientos. La idea es ayudar a relajar la mente y movilizar la energía del cuerpo. El Qigong puede ser practicado, parado, sentado o acostado. (1)