

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ASIGNATURA: ENFERMERIA Y PRACTICAS  
ALTERNATIVAS DE LA SALUD

DOSCENTE: JESSICA DEL CARMEN JIMENEZ

ALUMNA: KATY LIZBETH ALVAREZ PREZ

CARRERA: LIC ENFERMERIA

GRADO Y GRUPO: 8Q



# TERAPIAS ORIENTALES

## MEDICINA TRADICIONAL CHINA

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.

Los estudios preliminares sobre la enredadera *Tripterygium wilfordii* (enredadera del trueno divino) han demostrado propiedades antiinflamatorias y se sugirió su eficacia clínica en el tratamiento de la artritis reumatoide, pero las revisiones determinaron que la evidencia existente es insuficiente para probar su eficacia y llegaron a la conclusión de que se requieren más investigaciones

## 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

## TEORIA DE LOS PUNTOS

Los principios creen que hay una serie continua de energía que los flujos en la carrocería entre dos polos opuestos llamaron el Yin y Yang. El sistema cree que el equilibrio de estos dos polos constituye salud en la carrocería. Estos dos polos son relacionados e inseparables de uno a pesar de ser contrarios

## TEORIA DE LOS MERIDIANOS

la energía vital del cuerpo circula a través del cuerpo por canales específicos, llamados meridianos. Los diferentes meridianos están interconectados.

## TECNICAS DE RELAJACION

Es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permite que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira e incrementando su nivel de relajación, tranquilidad y alegría

- **Respiración profunda:** La respiración diafragmática o profunda se refiere a respirar contrayendo el diafragma, un músculo localizado horizontalmente entre las cavidades torácicas y abdominales, en lugar de la caja torácica. Intuitivamente, durante este tipo de respiración el abdomen es el que se expande en lugar del pecho
- **Masajes:** es la actividad que consiste en frotar, presionar o golpear con un cierto ritmo e intensidad diversas partes del cuerpo con fines terapéuticos, estéticos o deportivos
- **Meditación:** La meditación es una práctica en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de conciencia, ya sea para conseguir algún beneficio específico como reconocer mentalmente un contenido sin sentirse identificado con ese contenido o
- **Taichí:** El tai chi es una antigua tradición china que, hoy en día, se practica como una forma elegante de ejercicio. Implica una serie de movimientos realizados de forma lenta, concentrada y acompañada de respiración profunda
- **Yoga:** es una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. El yoga enfatiza la meditación y la liberación y su texto principal es el Yoga

## TAICHI

El tai chi es una antigua tradición china que, hoy en día, se practica como una forma elegante de ejercicio. Implica una serie de movimientos realizados de forma lenta, concentrada y acompañada de respiración profunda

También podría gustarte el tai chi porque es barato y no requiere equipos especiales. Puedes practicar tai chi en cualquier lugar, incluso dentro o fuera de la casa, solo o en una clase grupal. Aunque a rasgos generales el tai chi es seguro, las mujeres embarazadas o las personas con problemas articulares, dolor de espalda, fracturas, osteoporosis severa o una hernia deben consultar con su proveedor de atención médica antes de probar el tai chi.