

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TABASCO

---

Alumno:

Ángel Gabriel Arcos Álvaro

Materia:

Enfermería y practicas alternativas en la salud

Docente:

LIC. Jessica del Carmen Jimenes

Trabajo:

Cuadro sinóptico:

- **MEDICINA TRADICIONAL CHINA**
  - **ACUPUNTURA**
- **ÉCNICAS DE RELAJACIÓN: Concepto**
  - **TAI CHI**

Medicina tradicional china

Se ocupa hace miles de años y tiene una gran aceptación por la forma en la que se tratan las enfermedades, por su gran efectividad, sencillez y economía.

Acupuntura

Se basa en la inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo. Estos puntos están ubicados dentro de unos canales invisibles llamados meridianos, por donde circula la energía.

Historia

La primera referencia escrita de la acupuntura es de un texto del año 100 a.c.


En el que aparece un dialogo 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.

Textos inéditos recuperados en 1975 en una tumba de la dinastía Han Occidental sellada en el 165 d.c., contiene 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.

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 el 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 ese momento en el que la acupuntura se desarrolla como una rama de la medicina china.

El 16 de noviembre de 2010 la UNESCO declaro la acupuntura y la moxibustión chinas como como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.



Teoría de los puntos

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 la estimulación de los citados puntos.

Moderadamente esta teoría ha sido puesta en evidencia por estudios científicos, que han demostrado que el efecto principal de la puntura se produce por estímulo sobre los puntos acupunturales, con carácter específico dado que se encuentran en el trayecto de los principales nervios del cuerpo.

Teoría de los meridianos

Las teorías antiguas hacen referencia a los vasos y los nervios.

Las teorías clásicas van dando pasos a nuevos hallazgos a la luz de la moderna neuro conciencia.

## Técnicas de relajación

Son técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades, ya sean físicas o psicológicas que lleva la persona a equilibrar sus niveles de ansiedad y estrés.

### Relajación autógena

Consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal reducir el estrés.

### Relajación muscular progresiva

Consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular.

### Masaje tailandés

Técnicas de masaje que utiliza estiramientos corporales y de profundidad.

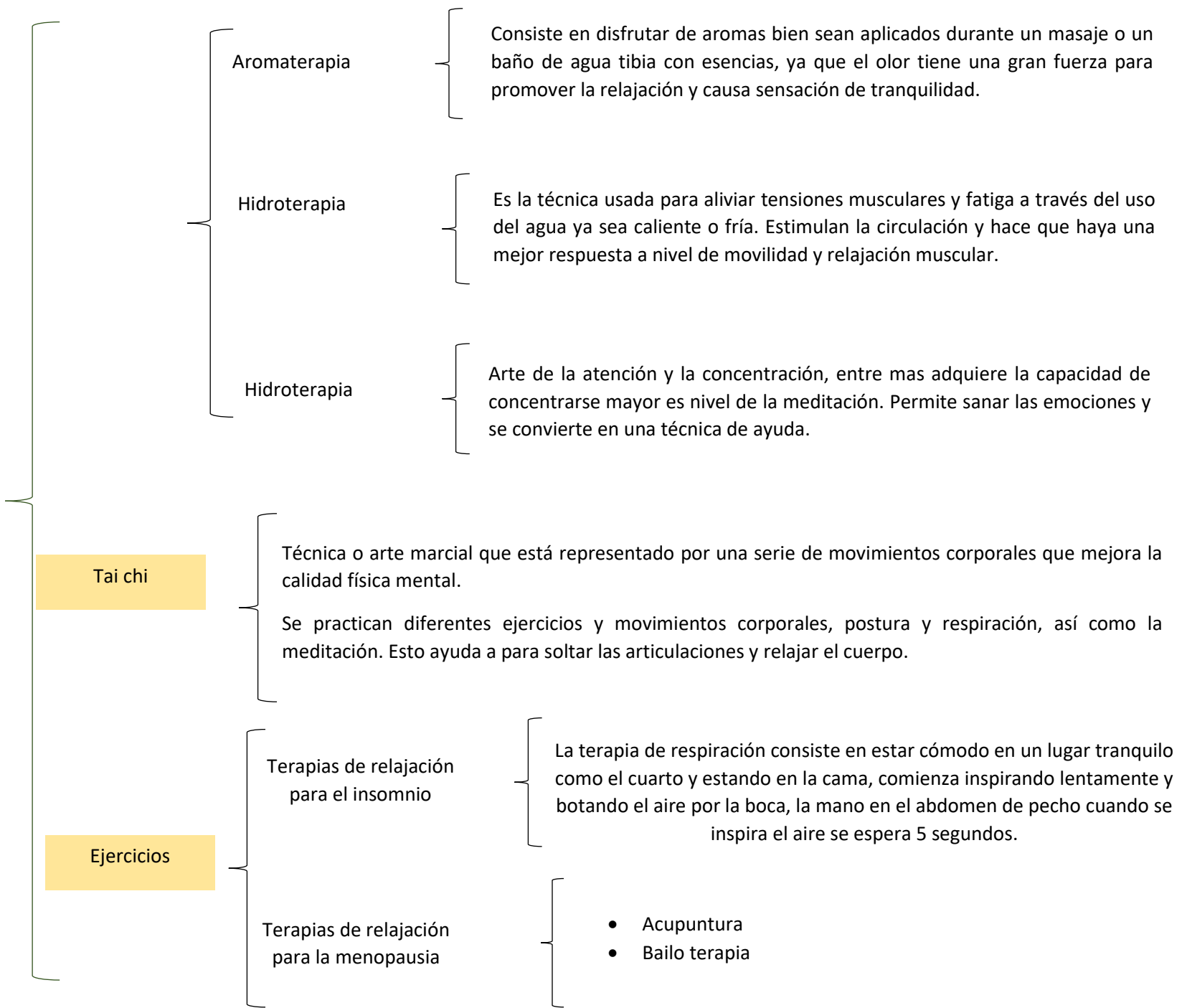
## Técnicas básicas


### Yoga

Técnicas de raíces milenarias, busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través de posiciones, estiramientos corporales, que a su vez se acompañan con respiraciones y quietud mental.

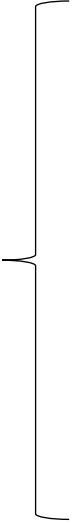
### Pranayama

Consiste en equilibrar la respiración, se utiliza en el yoga, cuyo objetivo es controlar la energía interna: respiración abdominal, respiración torácica y respiración clavicular.





Beneficios de la  
terapia

- 
- Mejora la concentración y memoria
  - Mejora el bienestar de las personas
  - Controla las emociones
  - Ayuda a combatir el insomnio
  - Mejora la autoestima
  - Mejora la calidad de vida
  - Libera endorfinas
  - Ayuda al sistema nervioso
  - Mejora la tonicidad muscular
  - Fortalece nuestros pulmones