

**Licenciatura en Enfermería**

**Trabajo**

**CUADRO SINOPTICO**

**Presenta:**

Alejandra López Aquino

**Catedrático:**

Jessica del Carmen Jiménez Méndez

Fecha: 11 de febrero del 2021

# TERAPIAS ORIENTALES

## MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Trata las enfermedades mediante los puntos energéticos, los cuales se pueden pinchar con agujas o moxarlos.

## ACUPUNTURA

Inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo.

### HISTORIA

- ✚ Descubierta hace 7000 años, paso de forma oral de generación en generación.
- ✚ La primera referencia escrita fue en el año 100 a.c
- ✚ Textos inéditos recuperados en 1975 en una tumba de la dinastía occidental sellada en el año 165 d.c contiene la primera imagen detallada del sistema vascular, canales, vasos o meridianos energéticos que eran vistos como estructuras orgánicas llenas de sangre y Qi
- ✚ Tiempo después del año 165 d.c se descubrió que el Qi podría verse afectado aun cuando un punto en el cuerpo se perforaba sin producir sangre
- ✚ En el siglo XVI se introdujo a Europa
- ✚ El 16 de noviembre del 2010, la UNESCO declaró la acupuntura y la moxibustion chinas como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad

### MERIDIANOS

- ✚ Existen 12 canales principales: se definen en función de la dialéctica Yin Yang.
- ✚ La topografía canalar es imprescindible a la hora de aplicar el criterio de tratamiento, de tal forma que las proyecciones del dolor, la presencia de nodulaciones dolorosas, zonas hiperbáricas, e incluso la presencia de telangiectasias, etc.
- ✚ Son analizadas para decidir los puntos del tratamiento

### PUNTOS

- ✚ Son más de mil, ya que incluyen los meridianos
- ✚ 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
- ✚ 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

# TERAPIAS DE RELAJACION

Técnicas variadas que tienen como objetivo canalizar emociones, ansiedad, depresión, rabia y estrés. Por medio de terapias personales, masajes, yoga y más.

## MASAJE TAILANDES

Técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y profundidad

### ACCIONES

- Estimula la circulación
- Mejora el rango de movimiento
- Reduce el estrés
- Aumenta la energía
- Alivia dolores de cabeza

### POSICIONES

#### PRIMERA PARTE: POSICION DECUBITO PRONO

- Reverencia
- Presión palmar en los pies
- Presión palmar en las piernas y glúteos
- Presión palmar en la espalda
- Presión palmar (con las rodillas sobre los glúteos del px)
- Presión palmar en la espalda y brazos
- Presión palmar en las piernas y glúteos
- Flexión de rodillas con pies cruzados

#### SEGUNDA PARTE: POSICION DECUBITO SUPINO

- Presión palmar en las piernas
- Extensión de los pies
- Presión palmar en las piernas en lado interno
- Cascanueces en el muslo
- Flexión de la pierna
- Estiramiento lumbar
- Repetir los últimos cuatro pasos en la otra pierna
- Arado con resistencia
- Pinza de loto

#### TERCERA PARTE: POSICION SENTADA

- Presión palmar en los hombros
- Presión con antebrazo y estiramiento
- Torsión lumbar
- Presión palmar en la espalda
- Presión thai en la espalda
- Reverencia final

## HIDROTERAPIA

Técnica usada para aliviar tensiones musculares y fatiga a través del uso del agua ya sea caliente o fría

### TERMICA

#### CALIENTE

- Relajante
- Sedante
- Mejora la circulación
- Analgésico

#### FRIO

- antiinflamatorio

### QUIMICA

Complementa los efectos sanadores del agua añadiéndole sustancias químicas

- Agua clorurada
- Sulfatada
- Ferruginosa
- sulfurosa

### MECANICA

Se utiliza la compresión, resistencia hidrodinámica y presión del agua

Practica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental a través de posiciones, estiramientos corporales, posturas acompañadas una serie de respiraciones y quietud mental

YOGA

POSICIONES

SUKHASANA

La columna se alarga mientras los hombros se relajan y la barbilla se queda paralela al suelo. Se debe sentar sobre los isquiones y cruzar las piernas sin que la incomodidad de la postura impida la concentración en la respiración

- ✚ Relajación
- ✚ Fortalecimiento de la espalda
- ✚ Flexibilidad en rodillas y tobillos

TADASANA

Se realiza de pie con los pies juntos, separados del ancho de la cadera, brazos estirados, cadera elevada, glúteos relajados, bajando el sacro y el pecho un poco elevado con la cabeza mirando al frente

- ✚ Toma de conciencia de los apoyos de nuestros pies y desequilibrios de la espalda y cadera

BALASANA

Debemos sentarnos sobre los talones y las costillas deben quedar sobre los muslos dejando los brazos relajados a lado del cuerpo, la cabeza puede quedar con la frente en el suelo o sobre las manos

- ✚ Relaja la musculatura de la espalda y libera la presión sobre el nervio ciático

BALASANA

Se comienza tumbado boca arriba en la que se recogen las piernas y acercando los pies a los glúteos, posteriormente se levanta la cadera vertebra a vertebra con la fuerza de las piernas

- ✚ Estira la columna
- ✚ Amplia el pecho
- ✚ Fortalece piernas y glúteos

BIDALASANA

Posición a gatas con las piernas abiertas al ancho de la cadera y las rodillas alineadas con esta, colocar hombros, codos y muñecas formando una línea perpendicular al suelo. Al respirar la espalda se curva hacia el suelo y al exhalar se arquea hacia el techo

- ✚ Relaja y fortalece la musculatura de la espalda y la zona pélvica
- ✚ Moviliza toda la columna

## PRANAYAMA

Técnica que consiste en equilibrar la respiración utilizada en el yoga cuyo objetivo es controlar la energía interna, utiliza al menos 3 tipos de respiraciones

- Respiración abdominal
- Respiración torácica
- Respiración clavicular

### ACCIONES

- Aumenta la capacidad pulmonar
- Tranquilidad y paz mental
- Revitaliza el cuerpo
- Resistencia
- Ayuda a él buen dormir
- Mejora la digestión
- Rejuvenecimiento de la piel
- Induce al estado de meditación

### POSICIONES

- Sentarse con la espalda recta y cerrar los ojos.
- Fijarse en la forma de respirar que se tiene.
- La respiración es parte de una sesión normal de Yoga, aunque también se puede entrenar solo el Pranayama. Si se hace como parte de una sesión, cabe la posibilidad de hacerlo antes o después de los asanas. Es mejor hacerlo antes si los asanas van a ser muy exigentes, ya que ese cansancio físico se traslada a lo mental.
- No usar incienso u otros elementos que distraigan, pero el incienso en particular es perjudicial porque puede irritar las vías respiratorias.
- Es mejor no poner nada de música para que puedas oír bien el sonido de la respiración.

## PRANAYAMA

Consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias

### ACCIONES

- Propiedades analgésicas, antibióticas, astringentes
- Sedantes
- Expectorantes
- Diuréticas
- Ayuda con malestares estomacales
- Mejora condiciones de la piel
- Reduce el dolor menstrual
- Ayuda con trastornos del estado de ánimo
- Mejora las infecciones respiratorias
- Efecto calmante

### APLICACION

#### INHALACION

Varias gotas de un aceite esencial se pueden aplicar en un pañuelo y se inhala lento. Una pequeña cantidad de esencial de aceite también pueden añadirse a un tazón de agua caliente y utilizarse como un tratamiento de vapor.

Se aconseja para el tratamiento respiratorio y/o condiciones de la piel

#### MASAJE DE APLICACIÓN DIRECTA

Se diluyen en una loción o aceite vegetal para evitar una reacción alérgica

#### BAÑOS AROMATICOS

Un baño con agua tibia que contenga aceites esenciales con efecto de relajación

#### CATAPLASMAS FRIOS O CALIENTES

Se emplean para afecciones físicas especialmente para problemas de piel y dolores musculares, se pueden mezclar con cremas y lociones

#### USO INTERNO

Algunos aceites pueden ser consumidos en forma de tinturas o infusiones para el tratamiento de cierto síntomas o condiciones

Técnica o arte marcial que esta representado por una serie de movimientos corporales que mejora la calidad física como mental

### ACCIONES

- ✚ Calma la mente
- ✚ Reduce la tensión arterial
- ✚ Combate el insomnio
- ✚ Alivia los dolores de cabeza y migrañas
- ✚ Aumenta la fuerza muscular
- ✚ Previene enfermedades como la artritis
- ✚ Reduce el riesgo de lesiones
- ✚ Combate el asma y mejora el sistema respiratorio
- ✚ Aumenta la sensación de bienestar
- ✚ Fomenta el autoconocimiento

### TIPOS

YANG

Se realizan movimientos largos y suaves

Ideal para personas mayores y principiantes

CHEN

Se pasa de la relajación al ejercicio en un solo movimiento

Ideal para personas mas entrenadas en esta disciplina al exigir mayor esfuerzo físico