



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
UNIVERSIDAD UDS**

PLANTEL VILLAHERMOSA

Licenciatura en Enfermería

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

Presenta:

FLOR ADRIANA CRUZ RODRIGUEZ

Asesor:

JESSICA DEL CARMEN JIMENEZ

FEBRERO DE 2021

Terapias alternativas para la salud.
"Terapias Orientales".

Medicina tradicional china.

Es un rango de prácticas médicas tradicionales y supersticiones desarrolladas en china, trata de recuperar el equilibrio del cuerpo, la armonía entre las fuerzas naturales opuestas del yin y yang, que pueden bloquear el Qi y causar enfermedad.

Acupuntura.

Concepto

Método clínico terapéutico, no medicamentoso, consiste en la introducción en el cuerpo humano de agujas metálicas esterilizadas que funge como auxiliar en el tratamiento médico integral.

Historia

- Descubierta hace más de 7.000 años, paso de forma oral, de una generación a otra.
- Primera referencia escrita de la acupuntura es de un texto del año 100 a.c. en él aparece un dialogo entre el gran emperador amarillo y un sirviente que le cura de una extraña afección.
- Los canales, vasos o meridianos energéticos eran vistos como estructuras orgánicas llenas de sangre y Qi (energía en movimiento).
- Las enfermedades se identificaban determinando los canales energéticos corporales, cuya trayectoria coincidía con la presentación de dolor o molestia.
- Se pensaba que la extracción de sangre desde el canal y del tejido adyacente, también se eliminaba el patógeno, factor o sustancia causante de la enfermedad.
- 165 d.c. se descubrió que el Qi podía verse afectado aun cuando un punto en el cuerpo se perforaba sin producir sangre.
- La acupuntura no sería introducida en Europa hasta el siglo XVI.
- 16 de noviembre de 2010, Unesco declaro la acupuntura y la muxibustion chinas como patrimonio cultural de la humanidad.

Bases teóricas de la Acupuntura.

La actividad vital esta soportada por un "soplo" o energía llamado en chino Qi, el Qi recorre todo el organismo a través de unos canales que como no son visibles, se denominan también meridianos.

Canales o meridianos:

Canales o meridianos: existen 12 canales principales, son en número de 12 y bilateral. Se definen en función de la dieléctica 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.

Puntos:

El efecto principal de la puntura se produce por estimulo sobre los puntos acupunturales, dado que se encuentran en el trayecto de los principales nervios del cuerpo, la acupuntura envía su información a través de nervios, la estimulación retrograda de las fibras nerviosas debería posibilitar identificarlos en la superficie de la piel.

Terapias alternativas para la salud.
"Terapias de relajación".

Técnica de Relajación.

Técnica saludable y estimulante que consiste en diversas actividades ya sean físicas o psicológicas que lleva a la persona de equilibrar sus niveles de ansiedad y estrés.

Tipos de técnica de Relajación.

- Relajación antigéna:

Técnica que consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés.

La persona usa imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés, donde el cuerpo entra en quietud y la tensión muscular disminuye. Se repiten palabras o sugerencias en la mente lo que provoca que la persona entre en relajación.

- Relajación muscular progresiva.

Técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular.

La persona comienza el tensado y poco a poco va relajando los músculos de los dedos de los pies y trabajando progresivamente hasta llegar al cuello y cabeza, tense los músculos durante 5 seg. Y luego relájese durante 30 seg.

- Yoga.

Técnica que busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través de posiciones, estiramientos corporales, posturas acompañadas de respiraciones y quietud mental.

Se realiza con ropa cómoda, con una colchoneta y pies descalzos, por lo general esta técnica es instruida por un maestro.

- Meditación.

Medicina que permite sanar las emociones y se convierte en una técnica que ayuda a mejorar la calidad de vida.

Thai chi.

Técnica o arte marcial que está representado por una serie de movimientos corporales que mejoran la calidad física como mental.

Se practican diferentes ejercicios y movimientos corporales, postura y respiración así como la meditación, esto ayuda para soltar las articulaciones y relajar el cuerpo.