

UNIVERSIDAD DEL SURESTE PLANTEL PALENQUE.

Licenciatura en Enfermería.

TEMA:

CUADRO SINOPTICO.

NOMBRE DEL ALUMNO(A):

LESLEY ELIZABETH GONZÁLEZ HILERIO.

NOMBRE DEL PROFESOR (A):

LE. JESSICA DEL CARMEN JIMENEZ

MATERIA:

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD.

FECHA DE ENTREGA:

11 DE FEBRERO DEL 2021

TERAPIAS ORIENTALES

Concepto de 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. Trata de recuperar el equilibrio del cuerpo y la armonía entre las fuerzas naturales opuestas del ying y el yang, que pueden bloquear el qi y causar enfermedad.

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

Es una de las prácticas más antiguas de la MTC. La mayoría de los historiadores creen que la práctica comenzó en China, y algunos expertos afirman que podría haberse practicado desde antes, remontándose sus inicios como ciencia médica más de 2500 años en el pasado.

Los académicos David Ramey y Paul Buell argumentan que la fecha exacta en que se fundó la acupuntura depende del grado en que se pueda confiar en la datación de los textos antiguos y la interpretación de lo que constituye "acupuntura".

Teoría de los puntos

Conjunto de puntos del cuerpo humano donde se insertan las agujas empleadas en acupuntura, distribuidos a través de los diferentes qing o meridianos que recorren el cuerpo.

Teoría de los meridianos

Son los canales que llevan a Qi en la carrocería. Cuando la enfermedad lleva a un flujo desequilibrado, obstruido e irregular de Qi, la acupuntura puede ayudar. Se componen de los puntos de la acupuntura que forman un camino específico. Los principios de la terapia declaran que hay catorce meridianos principales en la carrocería. Hay los sistemas de energía en la carrocería que reciben, reconstruyen, y regulan los órganos y los sistemas.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

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

Técnicas básicas

- Relajación autógena: significa algo voluntario, algo que viene del interior, algo único, esta técnica consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés.
- Relajación muscular progresiva: es una técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular.
- Yoga: Relajación muscular progresiva, es una técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular.
- Pranayama: es una técnica que consiste en equilibrar la respiración se utiliza en el yoga cuyo objetivo es controlar la energía interna, en esta práctica se utilizan 3 tipos de respiración que se ponen en práctica con esta terapia, respiración abdominal, respiración torácica y respiración clavicular, que cuando se usan de manera juntas se denomina respiración completa, lo que ayuda la capacidad pulmonar y revitaliza el cuerpo.
- Aromaterapia: consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias, ya que el olor tiene una gran fuerza para promover la relajación y causa sensaciones de tranquilidad.
- Hidroterapia: es la técnica usada para aliviar tensiones musculares y fatiga a través del uso del

Thai chi

Es un arte marcial milenario de origen chino que otorga muchos beneficios para la salud. El taichi es una disciplina ancestral que ofrece relajación, reduce el estrés y la ansiedad, a la vez que mejora la flexibilidad del cuerpo y el equilibrio de la mente.

Incluye

- 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 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.
- 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.