


08/04/2021

- 
- Enfermería y Practica Alternativas de salud.
  - Morales Hernández Felipe Antonio
  - Licenciatura en Enfermería
  - Jorge Alberto Rojas Satos
  - 8°-C

## Terapias alternativas para la salud.

En este ensayo se hablara sobre las terapias que se pueden utilizar como métodos alternativos para mejora el estado de salud de una persona, basa en técnicas que fueron otorgadas a partir de creencias y de otros ideas sobre la las características del cuerpo humano y sobre las mejores y beneficios que estas fueron dando al paso del tiempo. Para esto existen conceptos que se les fueron otorgando un significado y que se les dio a conocer a las leyes, ya que con esos conceptos se sobre las terapias alternativas se fueron utilizando en procesos más adecuado para cuidados y tratamientos de pacientes proporcionados por enfermeros para su recuperación. En la que se tomaron perspectiva profesional. También se expresara sobre algunas técnicas y terapias alternativas y sobre su origen y las cuáles tiene un beneficio para la salud de la persona.

### Situación legal actual. Perspectivas profesionales.

Existes la ley marco en materia de medicina tradicional que nos da definiciones sobre la medicina tradicional en terapias la cual, el Artículo 1.- Para los propósitos de la presente Ley, nos proporciona los siguientes conceptos con sus definiciones: Medicina tradicional: Son los sistemas de atención a la salud que tiene sus raíces en conocimientos profundos sobre la salud y la enfermedad que los diferentes pueblos indígenas y rurales han acumulado a través de su historia. Terapeutas o prácticos tradicionales, Son las personas que realizan acciones en el ámbito comunitario para prevenir las enfermedades, curar o mantener la salud individual física o espiritual, colectiva y comunitaria, enmarcados en una forma de interpretar el mundo que les rodea acorde a su cultura y los marcos explicativos de sus sistemas médico tradicional. Pueblos Indígenas: Son aquellos que descienden de poblaciones que habitaban en el territorio actual de los países americanos al iniciarse la ocupación europea y que conservan sus propias instituciones sociales, económicas, culturales y políticas o parte de ellas y donde la conciencia de su identidad indígena es un criterio fundamental para definir su condición de pueblos indígenas. Comunidades Indígenas: Son comunidades integrantes de los pueblos indígenas aquellas que formen una unidad social, económica y cultural, asentadas en un territorio y que reconocen autoridades propias de acuerdo a sus usos y costumbres. Conocimientos Tradicionales: Todo el conjunto de prácticas y saberes colectivos de los pueblos indígenas referidos a la biodiversidad, a la salud enfermedad y al manejo de los recursos orientados al bienestar comunitario, los cuales han sido transmitidos de generación en generación, así como sus manifestaciones artísticas y culturales, que conjuntamente con aquellos, conforman su patrimonio cultural.

## Terapias manuales

La terapia manual, o terapia manipulativa, es un tratamiento físico utilizado principalmente por fisioterapeutas, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, quiroprácticos, masajistas, entrenadores de atletismo, osteópatas y médicos osteópatas para tratar el dolor y la discapacidad musculo esqueléticos; generalmente incluye amasamiento y manipulación de los músculos, movilización articular y manipulación articular. Korr en 1978 describió la terapia manual como la "Aplicación de una fuerza manual específicamente determinada y dirigida específicamente al cuerpo, para mejorar la movilidad en áreas restringidas, en las articulaciones, en los tejidos conectivos o en los músculos esqueléticos". La terapia manual se puede definir de manera diferente, para indicar lo que está permitido dentro del ámbito de práctica de los profesionales. Dentro de la profesión de terapia física, la terapia manual se define como un abordaje clínico que utiliza técnicas prácticas específicas, que incluyen pero no se limitan a la manipulación / movilización, utilizada por el fisioterapeuta para diagnosticar y tratar tejidos blandos y estructuras articulares con el fin de modular el dolor. Hay muchos estilos diferentes de terapia manual. Es una característica fundamental de la medicina ayurvédica, la medicina tradicional china y algunas formas de medicina alternativa de la Nueva Era, además de ser utilizada por los médicos de la corriente principal. La práctica de la carrocería es una característica de las interacciones terapéuticas en las culturas tradicionales de todo el mundo. Algunos de las diferentes estilos de la terapia manual son: Acupresión, Anma, Carrocería, Configuración ósea, Técnica Bowen, Quiropráctica, Terapia craneo-sacral, Método Dorn, Terapia Manual Integrativa, Drenaje linfático manual, Acupuntura médica, Técnicas de energía muscular, Mioterapia, Osteopatía, Fisioterapia, Terapia de polaridad, Rolfing, Seitai, Sotai. Dentro de la terapia manual, El Tacto Terapéutico (TT) es una forma de "curación por energía" popular en la comunidad de cuidados estadounidense. En las palabras de su organización oficial, "El Tacto Terapéutico es un proceso intencionalmente dirigido de intercambio de energía durante el cual el médico usa las manos como un foco para facilitar el proceso de curación." es usado por las enfermeras en una variedad de escenarios, desde la oficina hasta la Unidad de Cuidado Intensivo. El Tacto Terapéutico fue desarrollado a inicio de los años de la década de 1970 por dos personas: Dolores Krieger, PhD, RN y una curandera autoprofesada llamada Dora Van Gelder Kunz. Por otra parte el drenaje linfático manual es una terapia manual destinada a facilitar la circulación linfática. Se utiliza cuando existe acúmulo de líquido o de sustancias en el tejido conectivo (edema) y cuando el sistema linfático está alterado. El masaje de drenaje linfático tiene los siguientes efectos en nuestro organismo: Acción Simpaticolitica: se refiere a todas aquellas sustancias que reducen o suprimen por

completo la acción del Sistema Nervioso Simpático. Acción analgésica: produce analgesia a través de varios mecanismos, entre los que podemos mencionar tres: Al disminuir la presión local con la estimulación del drenaje de la inflamación o acumulación de líquidos, las terminaciones nerviosas libres dejan de ser estimuladas. El masaje representa un estímulo para los mecano receptores, que van a hacer que se inhiba la transmisión de impulsos nociceptivos que viaja por ciertas terminaciones nerviosas. Como se ayuda a evacuar sustancias del tejido conectivo, se ayuda a evacuar sustancias tóxicas cuyo acúmulo produce la estimulación de las terminaciones nerviosas del dolor. Y esta también tiene una Acción relajante. Esta técnica está indicada en distintas patologías las cuales pueden ser: Acné, Estreñimiento, Estrés y cansancio crónico, Cualquier proceso que curse con dolor agudo dado su efecto analgésico es un buen tratamiento inicial, antes de otras terapias más agresivas, Procedimientos estéticos. A pesar de todos los beneficios que trae la aplicación del Masaje de Drenaje Linfático, existen patologías en las que no es posible su aplicación o se le debe de aplicar con especial atención a sus efectos. Es por ello que clasificamos en 2 grupos las siguientes patologías: un grupo de contraindicaciones absolutas, en las que la aplicación del Masaje de Drenaje Linfático está terminantemente prohibida debido a que puede empeorar la condición de la persona y un grupo de contraindicaciones relativas, en las que el Masaje de Drenaje Linfático se puede aplicar, pero con mucha precaución a la aparición de cualquier efecto nocivo en la persona. Dentro de las patologías que se encuentra en el grupo de contraindicaciones absolutas están: Tumores malignos no controlados que hayan producido metástasis, Infecciones agudas, Insuficiencias cardíacas descompensadas y Trombosis recientes. La relajación podálica es una terapia que consiste en aplicar presión en los pies para producir cambios en el dolor y generar beneficios en otras partes del cuerpo. Los pies es una de las partes más importantes de nuestro cuerpo y además es donde se encuentran los puntos reflejos de nuestros órganos. La reflexología podal consiste en una forma de terapia corporal que tiene como teoría la existencia de determinados puntos o áreas reflejadas en los pies y las manos que están conectadas energéticamente a órganos específicos y partes del cuerpo determinados a través de canales de energía. Esta técnica consiste en aplicar presión en las áreas reflejas, para así poder eliminar los bloqueos de energía y promover la salud en el área del cuerpo relacionada. El objetivo de la reflexología es liberar el estrés y la congestión del sistema nervioso y equilibrar la energía de una persona. Una sesión de este tipo de práctica puede ser general o puede centrarse en áreas problemáticas específicas. La mayoría de las sesiones duran entre 30 y 60 minutos. Algunos de los puntos de la reflexología podal, con las áreas reflejas y sus correspondientes partes del cuerpo son: Las puntas de los dedos reflejan

la cabeza. El corazón y el pecho están en la parte inferior del antepié. El hígado, el páncreas y el riñón se encuentran en el puente del pie. La parte baja de la espalda y los intestinos se reflejan en el talón.

### Terapias naturales

Las terapias naturales tienen como objetivo primordial sintonizar los tres pilares del ser humano. Son un complemento de la medicina tradicional que colabora en el restablecimiento de la salud atendiendo a cada persona de manera única y holística. Los profesionales que ejercen como terapeutas naturales se forman convenientemente para poder aplicar estas disciplinas milenarias de manera rigurosa y efectiva. La Organización Mundial de la Salud las define como “el conjunto de prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de manera individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades. Los beneficios que esta terapia puede tener son: Disminución del estrés. Estimulación de la circulación. Destensa las contracturas musculares. Aumento del descanso. Activación del sistema inmunitario. Eliminación de toxinas. Nivelación los distintos sistemas orgánicos. Según los criterios dados por la OMS sobre las terapias naturales, existen tres tipos de técnicas las cuales cumplen dichos requisitos, las cuales son: el Quiromasaje: salud y relajación, la Reflexología: estimulación refleja y Kinesiología holística.

### Terapias orientales

La medicina tradicional china se ocupa hace miles de años y tiene una gran aceptación por la forma en que se tratan las enfermedades, por su gran efectividad, sencillez y economía. Para la medicina tradicional china el ser humano no es algo aislado de lo que le rodea, sino que forma parte del cosmos, así como forma una pieza mecánica parte de un motor completo y funcionando, el hombre está sometido a todos los cambios del universo. Dos de las más importantes formas de tratar con medicina china son la acupuntura y la moxabustión, ambas previenen y tratan enfermedades mediante los puntos energéticos, los cuales podemos pinchar con agujas o moxarlos. El Qi, el ying y el yang son claves en esta terapia oriental y lo que hacen son orientarnos para prevenir enfermedades y conocer sus comienzos o manifestaciones plenas, nuestro deber es reconocer las expresiones de la naturaleza en nosotros para mantenernos siempre sanos. El Qi es la energía, lo es todo, porque todo está hecho de energía, más o menos sutil. El Qi es energía sutil, es lo que circula por los meridianos,

los puntos de acupuntura representan estaciones de energía a través de las cuales nosotros vamos a devolver el equilibrio perdido. Se manifiesta transformándose en el yin y el yang, y a su vez, el yin y el yang se transforman produciendo los cinco movimientos, que a su vez se expresa en todo lo que existe. Todas las terapias orientales utilizan la palpación de doce pulsos principales para establecer diagnósticos energéticos en el organismo. Estos pulsos se palpan colocando los dedos índice, medio y anular del terapeuta sobre la arteria radial del paciente, en cada mano y de manera superficial y profunda. Algunas de las terapias orientales más conocidas son: Acupuntura, Moxibustión, Medicina ayurvédica, Shiatsu, Tui na.

### Terapias de relajación

Las terapias 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. Tienen como objetivo canalizar emociones, ansiedades, depresión, rabia, y estrés. Se define como la ausencia de tensión o estrés, donde el individuo experimenta otras sensaciones que ayudan a dejar que el cuerpo esté en estado tensión y el sistema parasimpático disminuye los niveles de estrés en el organismo. La relajación es la respuesta a los problemas cotidianos de la vida y la medicina para nuestro sistema nervioso y muscular. La relajación es un estado donde el cuerpo y los músculos se relajan, se eliminan las tensiones y existen distintas técnicas para realizarlo y La meditación es una disciplina milenaria que busca la quietud y el orden en los pensamientos con la atención concentrada. Algunas técnicas de relajación son: 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. Masaje tailandés, es una de las ramas de la medicina china, es una técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y de profundidad, generalmente se realiza en el suelo, con una colcha suave, sábanas, almohadas y cojines, para que la persona este equilibrada y puede resultar cómodo y relajante la serie de estiramientos que estimula el sistema nervioso, libera las tensiones y permite la flexibilidad de la persona. Yoga, es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental. Es una técnica de raíces milenarias que se originó en la india y busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través de posiciones, estiramientos corporales, posturas que a su vez va acompañado de una serie de respiraciones y quietud mental. 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, la 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 ya que llegan a despertar emociones y recuerdos, y ayuda a estimular el sistema nervioso. Hidroterapia, la hidroterapia es la técnica usada para aliviar tensiones musculares y fatiga a través del uso del agua ya sea caliente o fría, los baños de hidroterapia estimulan la circulación y hace que haya una mejor respuesta a nivel de movilidad y relajación muscular. Meditación, es el arte de la atención y la concentración, entre más adquiere la capacidad de concentrarse mayor es el nivel de la meditación. Los beneficios de las terapias de relajación son: 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.

En base a todo lo antes expuesto pudo decir que la terapia alternativa es una son considerad técnicas que benefician al cuerpo humano, en base a diversas estilos, que se han tomado como ejemplo para ayudar aquellas persona que pasan por proceso de dolor o estrés u alguna otra patología, con la cual, desde tiempos inmemorables, muchos la utilizaban para reducir o aliviar estos males, haciendo uso del tacto corporal, y de la anatomía del cuerpos para guiar desde los distintos puntos específicos, así como los pies en la reflexología podal, por ellos etas terapias son muy utilices también en la profesión de enfermería, ya que muchas de estas tensinas se han tomado como materia de investigación y las han comprobado con método científicos y hasta hoy en día se han utilizada para ayudar a rehabilitar a personas.

## Referencias

UDS. (s.f.). *plataformaeducativauds*. Recuperado el 07 de Abril de 2021, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f829e59a6ba3c2d320fd074dddc52707-LC-LEN802.pdf>