

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

Nayeli Hernández Pérez

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

Ludby Isabel Ortiz Pérez

**LICENCIATURA:**

Enfermería

**MATERIA:**

Enfermería y practicas alternativas de salud

**CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:**

8 "A" Escolarizado

**NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:**

Mapa Conceptual "Terapias naturales, hidroterapia, homeopatía, fitoterapia y terapias orientales"

# TERAPIAS

## Naturales

Sintonizan los tres pilares del ser humano: el cuerpo, la mente y el espíritu

### Beneficios

Disminución del estrés

Estimulación de la circulación

Activación del sistema inmunitario

### Sus técnicas son:

Quiromasaje

Reflexología

Técnicas para estimular, relajar y destensar los músculos y tejidos del cuerpo

Estimulación con las manos los pies y la cara actuando y otros puntos del cuerpo llamados zonas de reflejo

Kinesiología

Métodos que se utilizan para restaurar los distintos movimientos del cuerpo humano

Se centra en: el campo energético, el campo emocional, el campo estructural v la parte química.

## Hidroterapia

Técnica que emplea el uso del agua para alivio de síntomas médicos a nivel físico y emocional

### Técnicas

- Baños
- Duchas

- Chorro
- envolturas

### Indicaciones

Lesiones articulares

Cólicos abdominales

Fibromialgia, parálisis cerebral infantil

### Contraindicaciones

Hipertensión o hipotensión

Insuficiencia renal

Afecciones en la piel

## Homeopatía

Terapia que puede realizarse de forma independiente o como complemento a una terapia de medicina tradicional

### Indicaciones

Herpes, gastroenteritis aguda

Papilomas, úlceras varicosas

Resfriados, traumatismos

### Beneficios

Previene patologías

Disminuye la ansiedad

No provocan efectos

## Fitoterapia

Estudia el uso de las plantas medicinales y sus derivados con finalidad terapéutica, para prevenir, para aliviar o para curar enfermedades

### Indicaciones

Afecciones del aparato locomotor

Problemas del sistema nervioso

Problemas urinarios (infecciones o prevención de litiasis)

### Contraindicaciones

Embarazo y lactancia

No usar plantas con exceso de esencia en pacientes con asma

No usar plantas astringentes en diarreas infecciosas

## Terapias orientales

Son la acupuntura y la moxabustión, ambas previenen y tratan enfermedades mediante los puntos energéticos

### Claves de la terapia china

#### Qi

Es la energía, lo es todo, porque todo está hecho de energía

Es lo que circula por los meridianos

#### Ying y yang

Explica todos los cambios y fenómenos naturales, dentro del cuerpo como fuera de él

### La energía en las terapias orientales

Conciben energía como:

- Fuego

- Aire

- Agua, madera y tierra

### Las terapias más conocidas son:

- ♥ Acupuntura, moxabustión

- ♥ Medicina ayurvedica

- ♥ Shiatsu y Tui na