



**ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE  
SALUD.**

**TERAPIAS NATURALES.**

**LIC.LUDBI ISABEL ORTIZ.**

**MAPA CONCEPTUAL.**

**PRESENTA LA ALUMNA:**

**XIMENA MAURICIO SALES.**

**MODALIDAD, CUATRIMESTRE Y GRUPO:**

**ENFERMERIA ESCOLARIZADO, 7TO  
CUATRIMESTRE "A".**

# TERAPIAS NATURALES

## HIDROTERAPIA:

Es la utilización terapéutica del agua por sus propiedades físicas; podemos definirla también como la rama de la hidrología que estudia la aplicación externa del agua sobre el cuerpo humano, siempre que sea con fines terapéuticos y principalmente como vector mecánico y térmico.

## HISTORIA:

A finales del siglo XVIII los médicos Sigmund Hahn y Johann Hahn defendieron las aplicaciones de la hidroterapia como método preventivo y como tratamiento terapéutico de diversas enfermedades. La cura termal se combinaba con alimentación y ejercicio físico, recomendaciones que siguen hoy vigentes.

### Efectos fisiológicos

- ✚ Analgesia: Se da por elevación del umbral de sensibilidad de los receptores del dolor y disminución de la velocidad de conducción nerviosa, disminución de la contractura muscular y la liberación de encefalinas y endorfinas.

- ✚ Aumento de la temperatura y la vasodilatación capilar: Si se hace una inmersión la temperatura de la piel se eleva entre 0.5 y 3 grados C, produciendo un aumento de todas las funciones orgánicas por sobrecalentamiento.

## HOMEOPATÍA

Método curativo de algunas enfermedades que se fundamenta en la aplicación de pequeñas cantidades de sustancias que, si se aplicaran en grandes proporciones a un individuo sano, producirían los mismos síntomas que se pretenden combatir.

## HISTORIA:

La homeopatía es un sistema de medicina alternativa creado en 1796 por Samuel Hahnemann basado en su doctrina de «lo similar cura lo similar», que sostiene que una sustancia que causa los síntomas de una enfermedad en personas sanas curará lo similar en personas enfermas.

La llamada "ley de la curación de Hering" establece que la curación siempre se realiza "de alto hacia abajo, de adentro hacia afuera y en el orden inverso de su aparición". Creemos que esta supuesta ley -o grupo de leyes- se puede entender como una derivación a partir de la teoría que hemos expuesto.

- ✚ Dentro de los reinos de la naturaleza que contribuyen hasta hoy en disminuir síntomas y prevenir enfermedades, destaca el reino vegetal. Las plantas, gracias a su maravilloso y complejo metabolismo, constituyen un verdadero arsenal químico, del cual sólo se conoce con éxito un tercio, considerando la variedad de especies existentes a nivel mundial y aquellas inexploradas hasta hoy, sin considerar aquellas especies ya extintas.

- ✚ Es así como nuestra realidad terapéutica hoy en día, está regida por la química sintética, pero lo que pocos saben es que estas exitosas moléculas que curan no son sino copias mejoradas de sustancias químicas que la naturaleza en forma espontánea creó.

## FITOTERAPIA:

La Fitoterapia es la ciencia que estudia la utilización de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, para atenuar o para curar un estado patológico. La fitoterapia es un neologismo empleado por Henri Leclerc, médico francés (1870-1955), en los comienzos de siglo, desde entonces la palabra fitoterapia es utilizada para designar la utilización de las plantas medicinales con fines terapéuticos, que serviría más tarde para diferenciarla de la forma de curar actual.

- ✚ Desde tiempos inmemoriales el hombre ha tratado de mitigar sus dolencias y prolongar su vida. Este hecho se ha observado desde que existen registros históricos, de civilización en civilización, hasta nuestros días. Aun así, el hombre en pleno siglo XXI no ha podido evitar la muerte limitándose a mitigar síntomas de enfermedades y evitar el desarrollo de otras.

- ✚ En épocas en que el hombre sólo tenía a su disposición los recursos que el planeta le otorgaba, buscó en éstos las herramientas para disminuir el dolor físico y evitar la muerte. Entre los recursos más aprovechados por distintas culturas a través de la historia, se encuentran los recursos minerales, animales y vegetales. Éstos constituyeron hasta mediados del siglo XX los recursos terapéuticos por excelencia.

## TERAPIAS ORIENTALES

## AROMATERAPIA

✚ La aromaterapia es un tipo de tratamiento alternativo que emplea aceites esenciales o líquidos aromáticos de plantas, cortezas, hierbas y flores los cuales se frota en la piel, se inhalan, se ingieren o se añaden al baño con el fin de promover tanto el bienestar físico como psicológico.

- ✚ La aromaterapia parece tener su efecto más beneficioso en las dolencias menores, problemas digestivos, síndrome premenstrual, enfermedades relacionadas con el estrés y algunos problemas de piel. Algunos aceites esenciales como el aceite del árbol de té se utilizan ampliamente por sus propiedades antisépticas.
- ✚ Entre los variados y destacados beneficios de la aromaterapia también se encuentran:
  - ✚ El alivio del dolor, gracias a sus efectos analgésicos.
  - ✚ Actúa como antihistamínico y potenciador de las defensas.
  - ✚ La reducción del estrés.
  - ✚ Ayuda a contrarrestar la depresión, la ansiedad y el insomnio.

## INHALACION

- ✚ Inhalación El método más básico para la administración de la aromaterapia, ya sea de forma directa o indirectamente, es mediante la inhalación de los aceites esenciales. Varias gotas de un aceite esencial se pueden aplicar en un pañuelo y suavemente se inhala.

➤ **Efecto sedante:** Gracias a la acción del calor sobre las terminaciones nerviosas. Aplicaciones muy calientes y cortas pueden provocar insomnio y aplicaciones calientes prolongadas pueden provocar cansancio o fatiga.

➤ **Efecto antiespasmódico:** Las aplicaciones cortas calientes aumentan el tono y mejoran el rendimiento muscular. Las aplicaciones de larga duración entre 36 y 38 grados C disminuyen el tono, combaten la contractura y la fatiga muscular.

➤ Hoy día y desde hace aproximadamente dos décadas se ha observado un especial interés por el empleo de plantas medicinales en los países desarrollados del mundo occidental. Por ejemplo, en los últimos años, la prevención del cáncer y enfermedades cardiovasculares se ha asociado con la ingestión de frutas frescas, vegetales o infusiones ricas en antioxidantes naturales.

➤ Existe una gran cantidad de estudios que sugieren que una mayor ingesta de dichos compuestos se asocia con un menor riesgo de mortalidad por estas enfermedades que incluyen además, la hipertensión arterial, la aterosclerosis y la diabetes mellitus. Estas patologías son las principales causas de muerte en los países industrializados