

**NOMBRE DEL ALUMNO:
YOSMAI JUÁREZ SANTIZO**

**NOMBRE DEL PROFESOR:
LUDBI ISABEL ORTIZ PÉREZ**

**LICENCIATURA:
ENFERMERÍA**

**MATERIA:
ENFERMERÍA Y PRACTICA ALTERNATIVAS DE
SALUD**

**CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:
OCTAVO "A", ESCOLARIZADO**

NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:

**MAPA CONCEPTUAL: TERAPIAS
NATURALES**

TERAPIAS NATURALES

HIDROTERAPIA

Aplicación de agua con fines terapéuticos: Preventivos o curativos

Hipócrates (460-337 aC) ☐ Hidroterapia método terapéutico de primer orden (baños alternantes, agua de mar, baños de vapor, compresas húmedas).

SIGLO XIX, Vincenz PRIESSNITZ (Curandero), Sebastian KNEIPP (Clérigo) WINTERNITZ. Hidroterapia planes de estudio de medicina

FUNDAMENTOS FÍSICOS: TEMPERATURA; -Capacidad absorber calor, -Buena conductora calor, -Punto indiferente (30-35 °C).

RESISTENCIA HIDRODINÁMICA: *Cuanto más lento es el movimiento menor resistencia, *La oposición a una corriente de agua permite un trabajo muscular isométrico

FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS: TIPO CONSTITUCIONAL ☐

Asténicos: aplicaciones calientes ☐ Atlético: sensibles frío/calor ☐ Pícnicos: toleran bien el frío.

FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS: TÉCNICAS DE HIDROTERAPIA ☐

Lavados/Paños húmedos -Compresas/envolturas ☐ Baños (Calientes -fríos) -Piscinas terapéuticas -Baños de remolino -Baños de contraste -Baños de vapor -Duchas y chorros.

Técnica: *El cuerpo debe estar caliente antes y calentarse después de recibirlo *No mojar ropa o cama del paciente *Con rapidez pero si precipitación *Habitación tª adecuada.

Indicaciones: *Favorece eliminación toxinas *Activa los ss. circulatorio y respiratorio *Después de aplicar envolturas.

CONTRAINDICACIONES: *Problemas cardiacos *Varices acentuadas *Hipotensión *Estados inflamatorios *Alergia a productos aromaterapia *Hipotensión *Problemas cardiacos (IAM) *Claustrofobia *Herida s *Trombosis *Procesos febriles

HOMEOPATÍA

Es un sistema de medicina alternativa creado en 1796 por Samuel Hahnemann basado en su doctrina de «lo similar cura lo similar»

Los homeópatas afirman que Hipócrates pudo haber originado la homeopatía alrededor del año 400 a. C. cuando prescribió una pequeña dosis de raíz de mandrágora para tratar la manía, sabiendo que la produce en dosis mucho más grandes. En el siglo XVI, el pionero de la farmacología Paracelso declaró que pequeñas dosis de "lo que enferma al hombre también lo cura".

Estos pilares son las leyes y los principios por los que el homeópata debe regirse para el estudio y aplicación de esta terapéutica. Y son:

1) Principio Vital. 2) Individualidad Morbosa e Individualidad Medicamentosa. 3) Dosis Mínima. 4) Ley de Similitud. 5) Miasmas. 6) Experimentación Pura. 7) Ley de Curación (por el Dr. Hering).

Los principios, bases o fundamentos que cimientan la doctrina homeopática son:

1. Natura Morborum Medicatrix. 2. Ley de los semejantes. 3. Experimentación pura. 4. Individualidad morbosa. 5. Individualidad medicamentosa. 6. Dosis mínima. 7. Principio vital. 8. Enfermedades crónicas miasmáticas.

MEDICAMENTOS HOMEOPÁTICOS Y SUS USOS:

- ♣ ARGENTUM NITRICUM: para trastornos nerviosos y digestivos
- ♣ ARSENICUM ALBUM: Vías Respiratorias y aparato digestivo
- ♣ CALCÁREA CARBONICA: Dentadura de los niños, dolor de articulaciones y espalda. Incluso en Fracturas de Huesos.
- ♣ GRAPHITES: Para la piel y afecciones del metabolismo
- ♣ BITTER IGNATIA: Trastornos emocionales
- ♣ LYCOPODIUM CLAVATUM: Riñones y sistema digestivo
- ♣ MERCURIS SOLUBILIS: Sudoración, con olor fuerte
- ♣ FÓSFORO: Trastornos digestivos y patologías nerviosas (Ansiedad)

Así que la homeopatía no es simplemente la cura con hierbas (o fitoterapia) y no debe confundirse ni siquiera con la naturopatía, la peculiaridad del remedio homeopático es precisamente el origen de la sustancia de partida, que pertenece a todos los reinos, y el proceso de dinamización de dilución característica.

TERAPIAS NATURALES

FITOTERAPIA

Es el uso de productos de origen vegetal para la prevención, la curación o el alivio de una amplia variedad de síntomas y enfermedades. Forma parte de las llamadas terapias naturales.

El empleo de las plantas medicinales con fines curativos es una práctica a la que se ha recurrido en numerosas ocasiones a lo largo de la historia.

El hecho de que exista, en la actualidad, una base científica que apoye la eficacia de muchos productos fitoterápicos para determinadas indicaciones, ha provocado que su uso se haya visto incrementado de manera considerable en los últimos años.

El harpagofito, también conocido como garra del diablo, es una planta de origen africano que destaca por sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas.

El ginseng, conocida popularmente por hierba real, es una planta que se ha empleado en la medicina oriental durante siglos. Una popular planta cuya raíz se utiliza para realizar medicamentos.

La valeriana es una planta medicinal popular usada como tranquilizante natural y con un efecto depresor sobre el sistema nervioso.

TERAPIAS ORIENTALES

Son terapias que equilibran la energía consiguiendo mejorar nuestro estado de salud y proporcionar una mejor calidad de vida.

El principio fundamental de las terapias orientales es el Chi. El Chi es el nombre que recibe la energía vital y su distribución y flujo, determinan los estados de salud y enfermedad.

Esta energía vital, fluye a través de una serie de canales inscritos en la superficie del cuerpo y llamados meridianos, en los cuales se detectan puntos sensibles con funciones particulares desde los cuales y con métodos los métodos usados por las diferentes terapias se pueden ejercer acciones terapéuticas y reguladoras.

Los órganos y las vísceras del ser humano, no solo están relacionadas con cada uno de los meridianos sino también, con cada uno de los cinco elementos o movimientos de la energía.

Todas las terapias orientales utilizan la palpación de doce pulsos principales para establecer diagnósticos energéticos en el organismo.

Algunas de las terapias orientales más conocidas son:

- **Acupuntura:** Se basa en la inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo.
- **Moxibustión:** Es otra de las terapias orientales y usa las propiedades curativas de la planta artemisa y del calor para reequilibrar el estado de salud en general y para trabajar sobre trastornos más específicos como la debilidad de energía, artrosis, problemas musculares crónicos, etc.
- **Medicina ayurvédica:** Ayurveda es un sistema holístico de medicina de la India que usa un modelo constitucional basado en la constitución física y mental de cada persona.
- **Shiatsu:** El Shiatsu es una terapia que actúa con una suave presión sobre determinados puntos del organismo pero haciendo hincapié sobre todo en ambos lados de la columna vertebral.
- **Tui na:** El Tui na es una terapia manual en la que se combinan maniobras de masaje, movilizaciones, digitopuntura, tracciones y manipulaciones.