NOMBRE DEL ALUMNO: Luisa Ariana Velázquez Velázquez

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Lubdi Isabel ortiz

LICENCIATURA: enfermería

MATERIA: enfermería y practica alternativa de salud

CUATRIMESTRE Y MODALIDAD: 8vo”A” enfermería

NOMBRE DEL TEMA: cuadro sinóptico de terapias alternativas para la salud

Frontera Comalapa, Chiapas a 11 de abril del 2021

MEDICINA TRADICIONAL CHINA Y ACUPUNTURA. TERAPIA DE RELAJACION

- **Medicina tradicional**
  - atención a la salud que tiene sus raíces
    - se ocupa hace miles de años
      - dos importantes forma de medicina china
      - son acupuntura y la moxabustion
  - conocimientos profundo sobre salud y la enfermedad

- **El Qi, el ying-yang**
  - son claves en esta terapia
    - Qi es la energía
      - yang- es lo masculino, fuego, luminoso, caliente
        - son básicos para explicar
        - todo los cambios naturale
      - yin- es lo frio, el agua, tierra, oscuro,
    - Qi energía sutil
  - Oriental, hace orientar para prevenir

- **Energía en las Terapias orientadas**
  - se utilizan la palpación
    - de doce pulsos principales
      - para establecer
        - diagnósticos
        - energéticos en el organismo
        - Se palpan colocando los dedos índice, medio y anular

- **Terapias orientadas Mas conocidas**
  - *han llegado desde oriental
  - han demostrado gran efectividad
    - como
      - acupuntura*Tui na
        - mientras que la medicina tradicional esta relacionado
        - con los doce meridianos principales y los cinco elementos
      - *moxibustion
      - *medicina tradicional ayurvedica
      - *shiatsu

- **Terapia de relajación**
  - tipos y técnicas de relajación
    - *relajación autógena-pranayama
    - *relajación muscular-hidroterapia
      - Thai chi
        - es una técnica o arte marcial
        - que esta representado por una
        - serie de movimientos corporales
          - terapias de relajación
          - para el insomnio
    - *masaje tailandes-meditacion
    - *yoga-aromaterapia

- **Terapia de relajación Para la menopausia**
  - parte normal del envejecimiento
    - implementar
      - *acupuntura
        - ayuda a equilibrar las emociones y algunos trastornos corporales
      - *bailoterapia
        - disciplina que consiste en baile y ejercitar el cuerpo
    - el uso de
  - ocurre después de los 40 años

- **Beneficios de las Terapias de relajación**
  - ayuda a mejorar
    - * concentración y memoria-bienestar
    - *controla las emociones*combatir las emociones
    - *autoestima-calidad de vida