



Nombre del alumno:

Lidy Valdez Morales

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Licenciatura:

Enfermería 8° "A"

Materia:

Enfermería y prácticas alternativas de salud

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre y tema del trabajo:

"Cuadro Sinóptico"

Frontera Comalapa Chiapas a 11 de abril del 2021.

M
E
D
I
C
I
N
A

T
R
A
D
I
C
I
O
N
A
L

C
H
I
N
A

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

- ✓ La acupuntura
- ✓ La moxabustión

Previene y trata enfermedades mediante los puntos energéticos, los cuales podemos pinchar con agujas o moxarlos

El ser humano

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

El Qi

- ✓ Es la energía
- ✓ Es energía sutil

Todo está hecho de energía

- 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
- ✓ El yin y el yang se transforman produciendo los cinco movimientos

- Son básicos para explicar todos los cambios y fenómenos naturales, tanto dentro del cuerpo como fuera de él
- Representan la dualidad y relatividad de todo

Conceptos en occidente

Yang

- ✓ Es lo masculino
- ✓ El fuego
- ✓ El día

Yin

- ✓ Lo femenino
- ✓ Lo frío
- ✓ El agua

M
E
D
I
C
I
N
A

T
R
A
D
I
C
I
O
N
A
L

C
H
I
N
A

Y

A
C
U
P
U
N
T
U
R
A

La energía en las terapias orientales

El principio fundamental de las terapias orientales es el Chi

Es el nombre que recibe la energía vital y su distribución y flujo, determinan los estados de salud y enfermedad

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

Las terapias orientales

La energía como origen de todas las cosas y sus primeras condensaciones se observan en los cinco elementos de la naturaleza

- ✓ Fuego
- ✓ Aire
- ✓ Agua
- ✓ Madera
- ✓ Tierra

Estos elementos o movimientos de la energía se generan y destruyen alternativamente creando un flujo y equilibrio dinámico que se manifiesta como un estado de salud o enfermedad particular

La comprensión de las leyes que gobiernan ese flujo energético, permiten la comprensión del síntoma que presenta el paciente y de su enfermedad para un adecuado tratamiento

Método de diagnóstico en las terapias orientales

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

Medicina tradicional

Están en relación con el estado de los doce meridianos principales y por ende, con los cinco elementos o movimientos de la energía

A
c
u
p
u
n
t
u
r
a

- ✓ Se basa en la inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo
- ✓ Estos puntos están ubicados dentro de unos canales invisibles llamados meridianos, por

T
E
R
A
P
I
A
S

D
E

R
E
L
A
J
A
C
I
Ó

Las terapias de relajación

- ✓ 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
- ✓ 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
- ✓ 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 proceso que disminuye los efectos del estrés de la mente y el cuerpo
- ✓ Es un estado donde el cuerpo y los músculos se relajan, se eliminan las tensiones y existen distintas técnicas para realizarlo
- ✓ La meditación es una disciplina milenaria que busca la quietud y el orden en los pensamientos con la atención concentrada

Tipos de técnicas de relajación

La relajación abarca muchísimas formas y métodos, algunos empleados por la misma persona y otros más específicos con ayuda de algún experto que se dedique a el desarrollo humano, personal y físico

Relajación autógena

Consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés

Relajación muscular progresiva

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

Práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y menta

Terapias de relajación para el insomnio

El insomnio es un trastorno del sueño que afecta a gran número de personas de entre 20 y 40 años de edad, puede ser causado por agentes orgánicos como problemas de metabolismo, factores ambientales como malos hábitos y causas psicológicas y mentales

La terapia de respiración consiste en estar cómodo en un lugar tranquilo como el cuarto y estando en cama, comienza inspirando lentamente y botando el aire por boca, la mano debe ir en el abdomen

Terapias de relajación para la menopausia

- ✓ Acupuntura, esta terapia ayuda a equilibrar las emociones y algunos trastornos corporales y hormonales
- ✓ Bailoterapia, es una disciplina que consiste en bailar y ejercitar el cuerpo de forma divertida y resulta relajante ya que ayuda al sistema cardiovascular y ayuda a la liberación de endorfinas

Beneficios de las terapias de relajación

- ✓ Mejora la concentración y memoria
- ✓ Mejora el bienestar de las personas
- ✓ Controla las emociones
- ✓ Mejora la autoestima
- ✓ Mejor la calidad de vida
- ✓ Ayuda al sistema nervioso
- ✓ Fortalece nuestros pulmones