

Nombre del alumno:

Yoni Oel Martínez López

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Materia:

Enfermería y Practicas Alternativas de Salud

Nombre del trabajo:

Mapa conceptual:

“Medicina tradicional China, Acupuntura, Terapias de relajación”

Terapias de relajación

- Son técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades; físicas o psicológicas que lleva a la persona a equilibrar sus niveles de ansiedad y estrés.
 - Objetivo
 - canalizar emociones.
 - Ansiedades.
 - Depresión.
 - Rabia.
 - Estrés.
- Concepto de relajación
 - Respuesta a los problemas cotidianos de la vida y la medicina para nuestro sistema nervioso y muscular.
 - Eliminan las tensiones y existen distintas técnicas para realizarlo.
- Tipos de relación
 - Relajación autógena.
 - Es voluntario.
 - Algo que viene del interior.
 - Algo único,
 - Relajación muscular progresiva
 - Consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular.
 - Masaje tailandés
 - Son estiramientos corporales y de profundidad.
 - se realiza en el suelo, con una colcha suave, sábanas, almohadas y cojines.
 - Yoga
 - Es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental.
 - Pranayama
 - Consiste en equilibrar la respiración se utiliza en el yoga.
 - Objetivo
 - controlar la energía interna.
 - 3 tipos de respiración
 - Respiración abdominal.
 - Respiración torácica.
 - Respiración clavicular.
 - Aromaterapia
 - Consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias.
 - Hidroterapia.
 - Es usada para aliviar tensiones musculares y fatiga a través del uso del agua ya sea caliente o fría.

Terapias de relajación

- Terapias de relajación para el insomnio
 - Concepto de insomnio
 - Trastorno del sueño que afecta a gran números de personas de entre 20 y 40 años de edad
 - Consiste
 - 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 y otra sobre el pecho, cuando se expira el aire, se cuenta hasta 5, se hace esto durante los minutos que sean necesario se recomienda colocar un aroma para hacer la terapia más relajante.
- Beneficios de las terapias de relajación
 - Mejora la concentración y memoria.
 - Mejora el bienestar de las personas.
 - Controla las emociones.
 - Ayuda a combatir el insomnio.
 - Mejora la autoestima.
 - Mejora la calidad de vida.
 - Libera endorfinas.
 - Ayuda al sistema nervioso.
 - Mejora la tonicidad muscular.
 - Fortalece nuestros pulmones

Medicina tradicional China

- Aceptación por la forma en que se tratan las enfermedades.
 - Efectividad.
 - Sencillez.
 - Economía.
 - El Qi.
 - Es la energía.
 - El ying.
 - El yang.
 - Los cambios y fenómenos naturales
- **Acupuntura y la moxabustión.**
 - Previenen y tratan enfermedades mediante los puntos energéticos.
 - Acupuntura.
 - Se basa en la inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo.
 - Canales invisibles llamados meridianos, por donde circula la energía.
 - Moxibustión.
 - usa las propiedades curativas de la planta artemisa y del calor para reequilibrar el estado de salud.