



**NOMBRE DEL ALUMNO:**

Nuria Jesabel Ramírez Pascacio

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

**LICENCIATURA:**

En Enfermería

**MATERIA:**

Enfermería Y Practicas Alternativas De Salud

**CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:**

8vo. Cuatrimestre semiescolarizado (domingos)

**NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:**

Cuadro sinóptico: medicina tradicional china,  
acupuntura, terapias de relajación.

M  
E  
D  
E  
C  
I  
N  
A  
  
T  
R  
A  
D  
I  
C  
I  
O  
N  
A  
L  
  
A  
C  
U  
P  
U  
N  
T  
U  
R  
A  
  
T  
E  
R  
A  
P  
I  
A  
S  
  
D  
E  
  
R  
E  
L  
A  
J  
A  
C  
I  
O  
N

Es la suma de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, y que se utilizan para mantener la salud, tanto física como mental.

Utiliza fórmulas que contienen mezclas de plantas con el objeto de tratar diversas molestias.

Las más utilizadas son

- Acupuntura
- Plantas medicinales
- Qi Gong

Las proporciones de hierbas en la misma mezcla pueden variar.  
La cantidad de ingrediente activo puede variar de una fuente de hierbas medicinales a otra.  
Las mezclas pueden contener otras varias sustancias (como los fármacos producidos por compañías farmacéuticas) o pueden estar contaminadas con metales pesados tóxicos.

Uno de los problemas es que la estandarización y el control de calidad son casi inexistentes.

Usos medicinales

En su mayor parte, faltan pruebas científicas de que estas mezclas sean eficaces para cualquier trastorno, si bien algunas de estas pruebas sugieren que algunas hierbas y mezclas de hierbas pueden ser beneficiosas.

Algunas pruebas científicas sugieren que la hierba *astrágal* puede mejorar la calidad de vida de las personas que están siendo tratadas con quimioterapia para el cáncer de pulmón. Sin embargo, no prolonga la vida ni disminuye la progresión del cáncer.

Posibles efectos secundarios

Cada hierba y cada mezcla puede tener sus propios efectos secundarios únicos

Una hierba llamada ma huang (*efedra*), un ingrediente que forma parte de muchos remedios, es un estimulante que puede aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial y, por lo tanto, aumentar el riesgo de accidente cerebrovascular o infarto de miocardio.

Inserción de agujas muy finas en la piel en puntos estratégicos del cuerpo.

Se utiliza con frecuencia para tratar el dolor. Su uso es cada vez más frecuente para mejorar el bienestar general, por ejemplo, para manejar el estrés.

La acupuntura se usa principalmente para aliviar las molestias asociadas con distintas enfermedades y afecciones

Náuseas y vómitos postoperatorios e inducidos por la quimioterapia, Dolor en los dientes, Dolores de cabeza, incluidos los dolores de cabeza por tensión y las migrañas, Dolores de parto, Lumbalgia, Dolor de cuello, Osteoartritis, Calambres menstruales, Trastornos respiratorios, como la rinitis alérgica

Muchos acupunturistas occidentales ven a los puntos de acupuntura como lugares para estimular nervios, músculos y tejidos conectivos. Algunos creen que este método estimula los analgésicos naturales del cuerpo.

No hay duda de que el cuerpo humano tiene una gran capacidad para adaptarse a las situaciones en las que conviene ponerse en acción.

Las hormonas que son segregadas por el sistema endocrino y el modo como nuestro cerebro interpreta cuáles son los momentos en los que nos hemos de mover rápido hacen que podamos afrontar situaciones estresantes con un buen desempeño

Cuándo debemos utilizar técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son una manera inteligente de aprovechar en nuestro beneficio las mecánicas que rigen el cuerpo humano, en vez de "hacer trampas" introduciendo en él sustancias en forma de inyecciones o pastillas.

Los beneficios de relajación

- Nos llevan a una sensación de bienestar.
- Nos dan mayor control sobre lo que ocurre en nuestro cuerpo.
- Reducen la tensión arterial.
- Nos ayuda a romper el círculo vicioso de pensamientos negativos.
- Hacen que mejore nuestra autoestima.
- Nos ayudan a sentirnos más preparados para afrontar situaciones nuevas.
- Reducen los niveles de cortisol (la hormona del estrés) de nuestra sangre.
- Nos ayudan a conciliar el sueño.
- Reducen la tensión muscular.
- Algunas técnicas hacen que mejore el riego sanguíneo hacia grandes grupos musculares.

Ejemplos sobre cuándo conviene utilizarlos

- Cuando llevamos varios días notando una ansiedad que nos da problemas.
- Cuando pasamos por una etapa de duelo o pérdida.
- Al experimentar estrés laboral o Síndrome Burnout.
- Cuando el estrés hace que emprendamos conductas obsesivas, como mordernos las uñas o tocarnos el pelo todo el rato (tricotilomanía).