

NOMBRE DEL ALUMNO:

MARLENE LUCAS GONZALEZ

NOMBRE DEL PROFESOR

LIC: LUBDI ISABEL ORTIZ PEREZ

CARRERA:

ENFERMERIA

MATERIA:

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE
SALUD

NOMBRE DEL TRABAJO:

CUADRO SINOPTICO DE LOS TEMAS:

“MEDCINA TRADICIONAL CHINA, ACUPUNTURA,
TERAPIAS DE RELAJACION. “

**T
E
R
A
P
I
A
S

O
R
I
E
N
T
A
L
E
S**

Definición

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 energía en las terapias orientales

Principio fundamental

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

Energía vital

Fluye a través de una serie de canales inscritos en la superficie del cuerpo, los métodos usados por las diferentes terapias se pueden ejercer acciones terapéuticas y reguladoras.

Conciben

La energía como origen de todas las cosas y sus primeras condensaciones se observan en los cinco elementos de la naturaleza: el fuego, el aire (metal), el agua, la madera y la tierra.

Los movimientos

Generan y destruyen alternativamente creando un flujo y equilibrio dinámico que se manifiesta como un estado de salud o enfermedad.

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

Terapias orientales

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 China

Están en relación con el estado de los doce meridianos principales y por ende, con los cinco elementos o movimientos de la energía, en el ayurveda, están en relación con las tres doshas y sus relaciones energéticas.

A
C
U
P
U
N
T
U
R
A

Algunas de las terapias orientales más conocidas

Son muchas las terapias que nos han llegado desde oriente y que han demostrado la gran efectividad a la hora de ayudarnos a resolver problemas de salud.

Acupuntura { 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 donde circula la energía.

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. Sus objetivos son proveer una guía acerca de la dieta y estilo de vida para que las personas sanas se mantengan sanas y las personas con problemas de salud puedan mejorarla.

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. Es un tipo de masaje muy práctico ya que el paciente no necesita desvestirse. El paciente suele tumbarse en el suelo o sobre una superficie que no sea excesivamente blanda.

Tui na { El Tui na es una terapia manual en la que se combinan maniobras de masaje, movilizaciones, digitopuntura, tracciones y manipulaciones. Mediante estas técnicas se consigue estimular el flujo de Qi (energía) y Xue (sangre) del organismo, regular los órganos internos y equilibrar energéticamente el organismo.

T
E
R
A
P
I
A
S

Introducción

Definición { 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

Como se logra { A través de técnicas variadas que tienen como objetivo canalizar emociones, ansiedades, depresión, rabia, y estrés ¿a través de que técnicas? Por medio de Terapias personales, masajes, yoga y más.

La relajación { Es la respuesta a los problemas cotidianos de la vida y la medicina para nuestro sistema nervioso y muscular.

D
E
R
E
L
A
J
A
C
I
Ó
N

Al estar relajado nuestro consumo de energías es mínimo, relaja los dolores musculares y reduce los niveles de colesterol.

La relajación { 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.

Ambas técnicas { Buscan el mismo objetivo, liberar tensiones mentales, depresión, miedo, rabia etc.; más la relajación complementa el estado de relajación mental y corporal.

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

La persona usa imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés donde el cuerpo entra en quietud y la tensión muscular disminuye. se repiten palabras o sugerencias en la mente lo que provoca que la persona entre en relajación.

Relajación muscular progresiva

Es una técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular. Esto puede ayudar a diferenciar entre la tensión muscular y la relajación.

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

Es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental. Es una técnica de raíces milenarias que se originó en la india y busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través de posiciones.

Pranayama

es una técnica que consiste en equilibrar la respiración se utiliza en el yoga cuyo objetivo es controlar la energía interna, en esta práctica se utilizan 3 tipos de respiración que se ponen en práctica con esta terapia, respiración abdominal, respiración torácica y respiración clavicular.

Aromaterapia

Consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias.

Terapias de relajación para el insomnio

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.

Terapias de relajación para la menopausia

Acupuntura

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.

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
- Mejor la calidad de vida
- Libera endorfinas
- Ayuda al sistema nervioso
- Mejora la tonicidad muscular
- Fortalece nuestros pulmones