



Nombre del alumno:

L.E. Yajari Garcia Velázquez

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Materia:

Enfermería y práctica

Nombre del trabajo:

MAPA CONCEPTUAL Del tema “ Medicina tradicional china y terapias de relajación”

PASIÓN POR EDUCAR

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Terapias naturales

Beneficios de las terapias naturales

(OMS) las define como «el conjunto de prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias.»

Entre sus beneficios destacamos:

- Disminución del estrés.
- Estimulación de la circulación.
- Destensa las contracturas musculares.
- Aumento del descanso.
- Activación del sistema inmunitario.
- Eliminación de toxinas.
- Nivelación los distintos sistemas orgánicos.

El quiromasaje: salud y relajación

La palabra, es masaje con las manos o masaje manual.

Se utilizan, principalmente, para estimular, relajar y destensar los músculos y tejidos del cuerpo.

Los resultados que se obtienen pueden ser desde los fisiológicos a los anímicos.

La reflexología: estimulación refleja

Es una disciplina que consiste en la estimulación con las manos los pies y la cara actuando, simultáneamente, en otros puntos del cuerpo llamados zonas de reflejo.

Kinesiología holística

Se utilizan para restaurar los distintos movimientos del cuerpo humano a través de la información que facilitan las cadenas musculares.

William Fitzgerald

Sus descubrimientos determinaron que el cuerpo dispone de diez meridianos, cinco en cada parte relacionados con el resto de órganos.

En la kinesiología holística el tratamiento se concentra en cuatro zonas principales e interrelacionadas entre sí: el campo energético, el campo emocional, el campo estructural y la parte química.

Terapias orientales

El Qi, el ying y el yang son claves en esta terapia oriental y lo que hacen son orientarnos para prevenir enfermedades y conocer sus comienzos o manifestaciones plenas, nuestro deber es reconocer las expresiones de la naturaleza en nosotros para mantenernos siempre sanos.

El Qi

Es la energía, lo es todo, porque todo está hecho de energía, más o menos sutil.

El yin y el yang

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.

Yang

Es lo masculino, lo activo, el fuego, lo luminoso, lo brillante, lo ligero, el sur, lo caliente, el día, tiende a subir hacia arriba, lo exterior, el polo positivo.

Yin

Es lo frío, el agua, la tierra, lo femenino, lo oscuro, lo pasivo, lo pesado, el norte, la noche, tiende a bajar hacia abajo, lo interior, el polo negativo.

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, en cada mano.
En la 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.

Algunas de las terapias orientales más conocidas son:

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

Moxibustión:

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:

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

TERAPIAS DE RELAJACIÓN

Se define como:

La ausencia de tensión o estrés

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

Al estar relajado nuestro consumo de energías es mínimo ya que:

La relajación es un proceso que disminuye los efectos del estrés de la mente y el cuerpo.
La relajación es un estado donde el cuerpo y los músculos se relajan, se eliminan las tensiones.

Tipos de técnicas de relajación

Relajación autógena.

Significa algo voluntario, algo que viene del interior, algo único, esta técnica consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés.

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.

Masaje tailandés.

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 esta equilibrada y puede resultar cómodo y relajante la serie de estiramientos que estimula el sistema nervioso.

Pranayama.

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: respiración abdominal, respiración torácica y respiración clavicular, que cuando se usan de manera juntas se denomina respiración completa, lo que ayuda la capacidad pulmonar y revitaliza el cuerpo.

Aromaterapia.

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

Hidroterapia.

Es la técnica usada para aliviar tensiones musculares y fatiga a través del uso del agua ya sea caliente o fría, los baños de hidroterapia estimulan la circulación y hace que haya una mejor respuesta a nivel de movilidad y relajación muscular.

Meditación.

Es el arte de la atención y la concentración, entre más adquiere la capacidad de concentrarse mayor es el nivel de la meditación.

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.

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 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.

Terapias de relajación para la menopausia

La menopausia

Una parte normal del envejecimiento cuando ocurre después de los 40 años.

Los cambios que presenta la mujer cuando ya deje de menstruar afectan su estado emocional y corporal, es por ello que una de las terapias que se puede implementar es el uso de:

Acupuntura

Esta terapia ayuda a equilibrar las emociones y algunos trastornos corporales y hormonales. Combate las sudoraciones que se presentan en la menopausia ayuda a mejorar la calidad del sueño.

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, que genera placer y alegría, lo que provoca motivación y buena autoestima.

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
- Mejorar la autoestima