

**Nombre del alumno:**

Jennifer Jamilet Ventura Hernández

**Nombre del profesor:**

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

**Licenciatura:**

Enfermería

**Grupo:**

“A”

**Materia:**

Enfermería y prácticas alternativas de salud

**Cuatrimestre y modalidad:**

8mo cuatrimestre, Semiescolarizado

**Nombre y tema del trabajo:**

Cuadro sinóptico de los temas:

“Medicina tradicional china, acupuntura y terapias de relajación”

# MEDICINA TRADICIONAL CHINA

**Que es**

El nombre que se da comúnmente a un rango de prácticas médicas tradicionales y supersticiones desarrolladas en china a lo largo de evolución cultura milenaria.

**Originada**

Hace más de 2000 años, se basa en la filosofía de que la enfermedad en consecuencia del flujo inadecuado de la fuerza vital (qi).

**Se trata**

De recuperar el equilibrio del cuerpo y la armonía entre las fuerzas naturales opuestas del yin y el yang, que pueden bloquear el qi y causar enfermedad.

**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.

**Para la**

Medicina tradicional china el ser humano no es algo aislado de lo que le rodea, sino que 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.

**Circulación del qi**

Se restablece mediante el equilibrio de las fuerzas opuestas del yin y el yang que se manifiestan en el cuerpo.

**Como**

- Frio y calor.
- Interno y externo.
- Deficiencia y exceso.

**Utilizan**

Diversas prácticas para preservar y restaurar el qi y por lo tanto la salud.

**Son**

- Hierbas medicinales.
- Acupuntura.

**La MTC**

Utiliza a menudo categorías de diagnóstico que no se corresponden con los conocimientos científicos actuales de la biología y de la enfermedad.

**El qi**

Es energía sutil, es 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, y a su vez, el yin y el yang se transforman produciendo los cinco movimientos, que a su vez se expresa en todo lo que existe.

**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.

**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.

# 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.

**Se realiza** { Para aliviar las molestias asociadas con distintas enfermedades y afecciones. **Entre ellas** {

- Náuseas y vómitos postoperatorios e incluidos por la quimioterapia.
- Dolor en los dientes.
- Dolores de cabeza, incluidos los dolores de cabeza por tensión y las migrañas.
- Dolores de parto.
- Etc.

**Riesgos** { De la acupuntura son bajos si recurres a un acupunturista certificado y componente que usa agujas estériles.

**Efectos secundarios** { Son frecuentes comprenden dolor, moretones y sangrado leve en el lugar donde se introducen las agujas.

**Pueden correr** { Riesgo de acuerdo a los siguientes casos:

- Trastorno hemorrágico { Las probabilidades de presentar sangrado o moretones debido a la agujas aumentan si sufres un trastorno hemorrágico o si estas tomando coagulantes.
- Marcapasos { La acupuntura que consiste en aplicar leves impulsos eléctricos a las agujas puede interferir en el funcionamiento de unos marcapasos.
- Están embarazadas { Algunos tipos de acupuntura están pensados para estimular el trabajo de parto, lo que podría desencadenar un parto prematuro.

**Tratamiento de acupuntura** { Durante el tratamiento de acupuntura, el acupuntor inserta agujas muy finas en puntos específicos de tu cuerpo. La inserción de las agujas no suelen causar mucha molestia.

**Beneficios** { De la acupuntura a veces resultan difíciles de estimar, aunque a muchas personas les resulta útil como una forma de controlar varios trastornos dolorosos.

# TERAPIAS DE RELAJACIÓN

**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.

**Se logra** { A través de técnicas variadas que tienen como objetivo. } **Canalizar** { • Emociones.  
• Ansiedades.  
• Depresión.  
• Rabia.  
• Estrés. } **Por medio de** { • Terapias personales.  
• Masajes.  
• Yoga  
• Etc.

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

**Su proceso** { 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 y existen distintas técnicas para realizarlo y 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.

**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.
- Masajes tailandés { Es una de las ramas de la medicina china, es una técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y de profundidad.
- Yoga { Es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental.
- etc.

**Terapia de relajación de insomnio** { El insomnio es un trastorno del sueño que afecta a gran números 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.

**Terapia de relajación para la menopausia** { La menopausia se considera una parte normal del envejecimiento cuando ocurre después de los 40 años, sin embargo las mujeres pueden pasar la menopausia antes de tiempo.