

NOMBRE DEL ALUMNO:

Cindi Fabiola Matias Bernardo

NOMBRE DEL PROFESOR:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

LICENCIATURA:

Enfermería 8°A

MATERIA:

Enfermería y prácticas alternativas de salud

NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:

Cuadro sinóptico de:

“Terapias alternativas para la salud”

Terapias alternativas para la salud:
"Terapias Orientales"

➤ Medicina tradicional China

- **Concepto** { ✓ 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.
- **El ser humano** { ✓ No es algo aislado de lo que le rodea, sino que forma parte del cosmos.
✓ Está sometido a todos los cambios del universo.
- **Claves en esta terapia oriental**
 - **Función** { ✓ Orientarnos para prevenir enfermedades y conocer sus comienzos o manifestaciones plenas.
 - **Tipos**
 - **El Qi** { ✓ Energía sutil que circula por los meridianos.
✓ Se manifiesta transformándose en el yin y el yang.
 - **El Ying y el Yang** { ✓ Se transforman produciendo los cinco movimientos.
✓ Básicos para explicar todos los cambios y fenómenos naturales, tanto dentro del cuerpo como fuera de él, representan la dualidad y relatividad de todo.

➤ La energía en las terapias orientales

- **Chi**
 - **Concepto** { ✓ Principio fundamental de las terapias orientales.
✓ Energía vital y su distribución y flujo, determinan los estados de salud y enfermedad.
 - **Fluye** { ✓ A través de una serie de canales inscritos en la superficie del cuerpo y llamados meridianos, en los cuales se detectan puntos sensibles con funciones particulares.
- **Energía**
 - **Concepto** { ✓ Origen de todas las cosas.
 - **Condensaciones**
 - **Se observan** { ✓ En los cinco elementos de la naturaleza: el fuego, el aire (metal), el agua, la madera y la tierra.
 - **Función** { ✓ Se generan y destruyen alternativamente creando un flujo y equilibrio dinámico que se manifiesta como un estado de salud o enfermedad particular.

- **Utilizan** { ✓ La palpación de doce pulsos principales para establecer diagnósticos energéticos en el organismo.
- **Método** { ✓ Estos pulsos se palpan colocando los dedos índices, medio y anular del terapeuta sobre la arteria radial del paciente, en cada mano y de manera superficial y profunda.
- **Tipos** { ✓ Acupuntura, Moxibustión, Medicina ayurvédica, Shiatsu y Tui na.
- **Acupuntura** { ✓ Inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo, los cuales representan estaciones de energía a través de las cuales nosotros vamos a devolver el equilibrio perdido.
- **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 y problemas musculares crónicos.

➤ Método de diagnóstico en las terapias orientales.

- **Medicina ayurvédica**
 - **Definición** { ✓ Sistema holístico de medicina de la India que usa un modelo constitucional basado en la constitución física y mental de cada persona.
 - **Objetivos** { ✓ 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.
 - **Función** { ✓ Describe una serie de canales sutiles por los que circula la energía llamados nadis.
 - **Localización** { ✓ En la línea media del cuerpo: cuatro de ellos detrás de la columna vertebral, uno en la coronilla, otro en la base de la columna. en el perineo y otro. en el entrecejo.
- **Shiatsu**
 - **Función** { ✓ Terapia que actúa con una suave presión sobre determinados puntos del organismo pero sobre todo en ambos lados de la columna vertebral.
 - **Método** { ✓ El paciente no necesita desvestirse.
✓ Suele tumbarse en el suelo o sobre una superficie que no sea excesivamente blanda.
- **Tui na**
 - **Definición** { ✓ Terapia manual en la que se combinan maniobras de masaje, movilizaciones, digito puntura, tracciones y manipulaciones.
 - **Función** { ✓ Estimular el flujo de Qi (energía) y Xue (sangre) del organismo.
✓ Regular los órganos internos.
✓ Equilibrar energéticamente el organismo

Terapias alternativas para la salud:
"Terapias de relajación"

➤ **Definición** { ✓ 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.

➤ **Método** { ✓ A través de técnicas variadas que tienen como objetivo canalizar emociones, ansiedades, depresión, rabia, y estrés.

➤ **Relajación** { ✓ Proceso que disminuye los efectos del estrés de la mente y el cuerpo.
✓ Nuestro consumo de energías es mínimo.
✓ Relaja los dolores musculares.
✓ Reduce los niveles de colesterol.

➤ **Tipos de técnicas de relajación** {
+ **Formas y métodos** { ✓ Algunos empleados por la misma persona.
✓ Otros más específicos con ayuda de algún experto que se dedique al desarrollo humano, personal y físico.
+ **Tipos** { ✓ Relajación autógena, Relajación muscular progresiva, Masaje tailandés, Yoga, Pranayama, Aromaterapia, Hidroterapia, La meditación y Thai chi.

➤ **Relajación autógena** {
+ **Definición** { ✓ Algo voluntario, algo que viene del interior, algo único.
+ **Método** { ✓ Usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés.
✓ Se repiten palabras o sugerencias en la mente lo que provoca que la persona entre en relajación.
+ **Beneficio** { ✓ El cuerpo entra en quietud y la tensión muscular disminuye.

➤ **Relajación muscular progresiva** {
+ **Definición** { ✓ Consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular.
+ **Método** { ✓ Relajación progresiva, donde la persona comienza tensado y poco a poco va relajando los músculos de los dedos de los pies.
✓ Trabajando progresivamente hasta llegar al cuello y cabeza, tense los músculos durante 5 segundos y luego relájese durante 30 segundos.
+ **Beneficio** { ✓ Ayudar a diferenciar entre la tensión muscular y la relajación.

➤ **Masaje tailandés** {
+ **Definición** { ✓ Técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y de profundidad.
+ **Método** { ✓ Se realiza en el suelo, con una colcha suave, sábanas, almohadas y cojines, para que la persona esté 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.
+ **Masajista** { ✓ Se apoya del cuerpo del paciente usando sus manos y antebrazos.
✓ Este masaje recorre todos los meridianos del cuerpo.
✓ Puede usar sus pies y sus piernas como parte de la técnica del masaje.

➤ **Yoga** {
+ **Definición** { ✓ Práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental.
+ **Función** { ✓ Técnica de raíces milenarias que se originó en la india y busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través de posiciones, estiramientos corporales, posturas que a su vez va acompañado de una serie de respiraciones y quietud mental.
+ **Método** { ✓ Se realiza con ropa cómoda, con una colchoneta y pies descalzos.
✓ Instruida por un maestro o no.

➤ **Pranayama** {
+ **Definición** { ✓ Técnica que consiste en equilibrar la respiración se utiliza en el yoga.
+ **Objetivo** { ✓ Controlar la energía interna.
+ **Método** { ✓ Se utilizan 3 tipos de respiración que se ponen en práctica con esta terapia, 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** {
+ **Función** { ✓ Disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias.
+ **Beneficio** { ✓ El olor tiene una gran fuerza para promover la relajación y causa sensaciones de tranquilidad.
✓ Llegan a despertar emociones y recuerdos, y ayuda a estimular el sistema nervioso.

Terapias alternativas para la salud: "Terapias de relajación"

