



NOMBRE DEL ALUMNO:

Yaritza Yazaret Anzueto Mendez

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: 4.4.1 Medicina tradicional China.
4.4.2 Acupuntura. 4.5 Terapias de relajación.

Frontera Comalapa, Chiapas a 10 de abril del 2021.

M
E
D
I
C
I
N
A
N
A
T
R
A
D
I
C
I
O
N
A
L
C
H
I
N
A

La medicina tradicional china (MTC), originada hace más de 2.000 años, se basa en la filosofía de que la enfermedad es consecuencia del flujo inadecuado de la fuerza vital (qi).

Se restablece la circulación de qi mediante el equilibrio de las fuerzas opuestas del yin y el yang, que se manifiestan en el cuerpo como frío y calor, interno y externo, y deficiencia y exceso.

Se utilizan diversas prácticas para preservar y restaurar el qi y por lo tanto la salud. Los más comúnmente utilizados.

- 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

Evidencia sobre medicina tradicional china.

La información sobre biodisponibilidad, farmacocinética y farmacodinámica no suele estar disponible. Además, los ingredientes activos pueden interactuar entre sí de manera compleja y variable.

Los estudios de hierbas de MCT y mezclas de hierbas para el síndrome del intestino irritable han tenido resultados mixtos, y una revisión de estos estudios concluye que son necesarios estudios más rigurosos.

Posibles efectos adversos

No están muy bien reglamentarias

Pueden estar contaminadas con metales pesados del agua del suelo o ser adulteradas con fármacos, como antibióticos o corticoides.

En mezclas de hierbas, los efectos adversos también pueden deberse a las interacciones entre los ingredientes activos.

A C U P U N T U R A

Consiste en la inserción de agujas muy finas en la piel en puntos estratégicos del cuerpo

Un componente clave de la medicina china tradicional, 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 medicina china tradicional explica la acupuntura como una técnica para equilibrar el flujo de energía o fuerza vital.

Conocida como «chi» o «qi», que se cree que fluye a través de canales (meridianos) en el cuerpo.

Por qué se realiza

- 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

Riesgos

Los efectos secundarios frecuentes comprenden dolor, y moretones o sangrado leve en el lugar donde se introducen las agujas.

Usar agujas desechables de un solo uso es la práctica habitual, por lo que el riesgo de infección es mínimo

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

Son una gran manera de ayudar a controlar el estrés.

Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en tu mente y cuerpo.

Ya sea que tu estrés esté fuera de control o que ya lo hayas controlado, puedes beneficiarte aprendiendo técnicas de relajación

Beneficios

Cuando tienes muchas responsabilidades y tareas o te enfrentas a las exigencias de una enfermedad, es posible que las técnicas de relajación no sean una prioridad en tu vida.

- Disminución de la frecuencia cardíaca
- Disminución de la presión arterial
- Disminución de la frecuencia respiratoria
- Mejora de la digestión
- Mantenimiento de niveles de azúcar en sangre normales
- Disminución de la actividad de las hormonas del estrés
- Aumento del flujo sanguíneo a los músculos principales
- Disminución de la tensión muscular y el dolor crónico
- Mejora de la concentración y el estado de ánimo
- Mejora de la calidad del sueño
- Disminución de la fatiga
- Disminución de la ira y la frustración
- Aumento de la confianza para lidiar con problemas

Relajación autógena. «Autógena» significa 'que proviene de tu interior'.

Relajación muscular progresiva. En esta técnica de relajación.

Visualización. En esta técnica de relajación, puedes formar imágenes mentales para hacer un recorrido visual.

Tipos de técnicas de relajación

Otras técnicas de relajación pueden ser las siguientes:

- Respiración profunda
- Masajes
- Meditación
- Taichí
- Yoga
- Biorretroalimentación
- Musicoterapia o terapia de arte
- Aromaterapia
- Hidroterapia