



**Nombre del alumno:**

Mallerlin Yoki Cruz

**Nombre del profesor:**

Lic. Ludbi Isabel Ortiz.

**Materia:**

Enfermería del adulto

**Licenciatura:**

Enfermería

**Nombre del trabajo:**

Medicina tradicional, acupuntura, terapias de relajación  
“cuadro sinóptico”

Frontera Comalapa, Chiapas 11 de abril 2021

**TERAPIAS  
ORIENTALES Y  
DE RELAJACIÓN**

**MEDICINA  
TRADICIONAL  
CHINA**

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).

**DIAGNOSTICO**

- Observar al paciente con atención.
- Escuchar y oler.
- Preguntar sobre el historial del paciente.
- Hacer la toma de su pulso (pulsología —se toman 3 diferentes pulsos en cada muñeca—).

**PATOLOGIA**

**Enfermedades internas**

Según la medicina tradicional china, las enfermedades internas tienen como causa desequilibrios internos, como por ejemplo las emociones y falta de reposo.

**Enfermedades externas**

En la visión de la medicina tradicional china, las enfermedades externas tienen como causa la penetración de factores externos (agentes Xie Qi negativos) en el organismo:

- ✓ Frío / calor
- ✓ Humedad / sequedad
- ✓ Viento

**TECNICAS  
TERAPEUTICAS**

Son los siete métodos de tratamiento principales de la medicina tradicional china:

- Tui na o tuina.
- Acupuntura.
- Moxibustión.
- Ventosaterapia.
- Fitoterapia china o materia médica china (incluye plantas, minerales y animales).
- Dietética china.
- Prácticas físicas: ejercicios integrados en prácticas de meditación relacionadas con la respiración y la circulación de la energía, como el chi kung (o qigong), o el tai chi chuan, y otras artes marciales chinas que puedan contribuir al reequilibrio del organismo. Estas prácticas se consideran, simultáneamente, como métodos de profilaxis para el mantenimiento de la salud, y como formas de actuación para recuperarla y a su vez también sirve para combatir ciertas enfermedades, como por ejemplo taquicardia y diabetes mellitus.

## TERAPIAS ORIENTALES Y DE RELAJACIÓN

### ACUPUNTURA

La acupuntura, una terapia dentro de la medicina tradicional china, es una de las terapias complementarias más ampliamente aceptadas en el mundo occidental y a menudo forma parte de la medicina integradora. Se estimulan puntos específicos en el cuerpo, en general mediante la inserción de agujas finas en la piel y los tejidos subyacentes. Se considera que la estimulación de estos puntos específicos afecta el flujo de qi (una fuerza universal) a lo largo de las vías de energía (meridianos) y así restablece el equilibrio.

#### EFICACIA

- Síntomas del tratamiento oncológico
- Depresión
- Dismenorrea
- Dolor
- Cefalea
- Hipertensión
- Síntomas posoperatorios
- Algunas complicaciones del embarazo
- Complicaciones del accidente cerebrovascular

#### EFFECTOS ADVERSOS

- Agujas retenidas (31%)
- Mareos (30%)
- Pérdida del conocimiento o falta de respuesta (19%)
- Caídas (4%)
- Hematomas o dolor en el sitio de punción (2%)
- Neumotórax (1%)
- Otros efectos adversos (12%)
- 

La mayoría (95%) fueron clasificados como causantes de poco o ningún daño.

### TERAPIA DE RELAJACIÓN

- **Relajación autógena.** «Autógena» significa 'que proviene de tu interior'. En esta técnica de relajación, usas tanto las imágenes visuales como la conciencia corporal para reducir el estrés.
- **Relajación muscular progresiva.** En esta técnica de relajación, te concentras en tensar lentamente cada grupo muscular y, luego, relajarlo.
- **Visualización.** En esta técnica de relajación, puedes formar imágenes mentales para hacer un recorrido visual hacia un lugar o una situación pacífica y tranquila.

Otras técnicas de relajación pueden ser las siguientes:

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