



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