Nombre del alumno:

Celina Aguilar Rodríguez

Nombre del profesor:

Ludby Isabel Ortiz

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico

frontera Comalapa , Chiapas a 11 de abril del 2021.

La medicina tradicional china

Es un estilo tradicional de tratamiento y medicina que se basa en mas de 2000 años de experiencia y practica medica china

la medicina occidental se centra tradicionalmente en el tratamiento de enfermedades y patologías, la MTC tir un enfoque más holístico **y** trata el ser en su totalidac en lugar de una condición individual

se hace

. Uno de los principios básicos de la MTC es el'qi' (o ch'i) del cuerpo, la energía vital, que fluye y circula a través de diferentes canales en el cuerpo llamados meridianos.

También se basa en conceptos como el yin y el yang, o la armonía entre dos fuerzas opuestas, y la creencia de que **la enfermedad resulta de un desequilibrio entre el yin y el yang**.

considera

los cinco elementos (fuego, tierra, metal, madera y agua) y el papel que juegan en explicar cómo funciona el cuerpo. se considera que la MTC r medicina alternativa o medicina complementa

Consiste

La medicina tradicional china cubre una amplia gama de prácticas que han sido una parte básica de la metodología durante miles de años.

convencional y no como un tratamiento independiente

incorpora hierbas medicinales y remedios herbales, acupuntura, ventosas, masajes, ejercicio y terapia dietética. El tratamiento se determina en base al "patrón de desarmonía" (es decir, la enfermedad) percibida en el cuerpo.

obtener un diagnóstico y una consulta sobre el problema médico

- Acupuntura

es empleada como método curativo desde hace siglos por la medicina tradicional china, que se basa en la creencia de que el cuerpo humano es un sistema de flujos de energía, y entiende la enfermedad como la consecuencia de un desequilibrio de la energía vital que circula por el organismo, denominada

Consiste

consiste en insertar una serie de agujas muy finas en la piel del paciente, a distintas profundidades, para estimular puntos específicos del cuerpo, con el fin de restaurar el flujo y equilibrio de energía en el interior del organismo.

resulta especialmente eficaz en el tratamiento del dolor, ya que favorece que el organismo libere una serie de sustancias químicas que reducen, o incluso eliminan, las sensaciones dolorosas.

- riesgos

son mínimos y, cuando se producen efectos indeseados, están asociados a una inadecuada manipulación de las agujas, que puede originar lesiones en órganos o estructuras cercanos. Con una correcta esterilización, tanto del material empleado, como de las zonas a tratar, desaparece la posibilidad de contagio de enfermedades.

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 eles de ansiedad y estrés.

se obtiene

A través de técnicas variadas que tienen como objetivo canalizar emociones, ansiedades, depresión, rabia, y estrés

Por medio de Terapias personales, masajes, yoga y más

- Tipos de técnicas de relajación

Relajación autógena.

Relajación muscular.

Visualización.

Otras técnicas de relajación pueden ser las siguientes:

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

beneficios de las técnicas de relajación

- 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

- 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