

Nombre del alumno:

Monica yakelin sanchez Lucas

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 (MTC)

¿Que es?

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 tiene un enfoque más holístico y trata el ser en su totalidad en lugar de una condición individual**

¿Por qué se hace?

La MTC ve el cuerpo humano como una versión del universo más grande del cual es parte. 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. Estos están conectados a diferentes órganos y a las funciones desempeñadas en el cuerpo

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.**

La MTC también 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 es una forma de medicina alternativa o medicina complementaria.

¿En que consiste?

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

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.

Que hacer con la MTC

debe utilizarse como complemento de la atención convencional y no como un tratamiento independiente

Pero acudir al medico es necesario para obtener un diagnóstico y una consulta sobre el problema médico

acupuntura

¿Que es?

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 *qi*.

La tarea del acupuntor consiste en determinar el problema y señalar las zonas en las que se ha alterado ese flujo de energía para utilizar su técnica sobre ellas y, de este modo, restablecer el equilibrio perdido

Es muy importante que los pacientes estén bien informados de los beneficios y riesgos inherentes a cualquier tipo de tratamiento, especialmente el de la acupuntura.

¿En qué consiste la acupuntura?

hasta la OMS reconoce la efectividad de la acupuntura en el tratamiento de algunas afecciones. Conoce sus usos... y sus riesgos.

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.

habitualmente se introducen a una profundidad de entre uno y tres centímetros, que pueden llegar a alcanzar cinco o seis centímetros de profundidad en determinados casos.

Todavía no se conoce con exactitud cómo funciona la acupuntura, pero se ha comprobado que actúa sobre el sistema nervioso y estimula la liberación de [endorfinas](#) (sustancias con capacidad analgésica) y la actividad de las células del sistema inmunológico.

Indicaciones de la acupuntura

la acupuntura estimula la capacidad natural del organismo para luchar contra ciertos trastornos, aunque no puede sustituir a otros tratamientos como antibióticos o cirugía

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.

Muchos estudios avalan la efectividad de la acupuntura en el tratamiento del dolor, y está indicado su uso, por ejemplo, para aliviar el dolor postoperatorio. También se emplea en afecciones como [sinusitis](#), migraña, [neuralgia del trigémino](#), dolor de muelas o tras una extracción dental

La acupuntura en la obesidad en este caso ayuda a liberar [endorfinas](#), que tienen un efecto calmante que favorece la relajación del paciente, y le liberan del estrés y la ansiedad que pueden empujarle a consumir alimentos de manera compulsiva y a cometer excesos.

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

¿Que es?

son 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.

es un proceso que disminuye los efectos del estrés de la mente y el cuerpo

La relajación es un estado donde el cuerpo y los músculos se relajan, se eliminan las tensiones y existen distintas técnicas para realizarlo y La meditación es una disciplina milenaria que busca la quietud y el orden en los pensamientos con la atención

¿Como se obtiene eso?

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. «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

beneficios de las técnicas de relajación

son

- 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

Medicina tradicional