

Nombre del alumno:

Fausto Eduardo Pérez Rosales

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Grupo, semestre y modalidad:

8vo. Cuatrimestre grupo “C” enfermería (semiescolarizada)

Materia:

Enfermería y prácticas alternativas en salud

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico del tema; terapias alternativas para la salud

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Se ocupa hace miles de años y tiene una gran aceptación por la forma en que se tratan las enfermedades, por su gran efectividad, sencillez y economía

Dos de las más importantes formas de tratar con medicina china son la acupuntura y la moxabustión

Tratan enfermedades mediante los puntos energéticos, los cuales podemos pinchar con agujas o mojarlos

Para la medicina tradicional china

El ser humano no es algo aislado de lo que le rodea, sino que forma parte del cosmos, así como forma una pieza mecánica

Parte de un motor completo y funcionando, el hombre está sometido a todos los cambios del universo

El Qi, el ying y el yang son

Claves en esta terapia oriental y lo que hacen son orientarnos para prevenir enfermedades y conocer sus comienzos o manifestaciones plenas

El Qi

Es la energía, lo es todo, porque todo está hecho de energía, más o menos sutil

El yin y el yang son básicos para explicar todos los cambios y fenómenos naturales, tanto dentro del cuerpo como fuera de él

Yang

Es lo masculino, lo activo, el fuego, lo luminoso, lo brillante, lo ligero, el sur, lo caliente, el día, tiende a subir hacia arriba, lo exterior, el polo positivo

Sin el yin no puede haber yang, sin el yang no puede haber yin, para que haya día tiene que haber noche, y al revés

La energía en las terapias orientales

El principio fundamental de las terapias orientales es el Chi

Las terapias orientales conciben la energía como origen de todas las cosas y sus primeras condensaciones se observan en los cinco elementos de la naturaleza

Método de diagnóstico en las terapias orientales

Palpación de doce pulsos principales para establecer diagnósticos energéticos en el organismo

Estos pulsos se palpan colocando los dedos índice, medio y anular del terapeuta sobre la arteria radial del paciente, en cada mano y de manera superficial y profunda

Algunas de las terapias orientales más conocidas son

Acupuntura, Moxibustión, Medicina ayurvédica, Shiatsu, Tui na

ACUPUNTURA

Es la inserción de agujas estériles y muy delgadas en puntos anatómicos seleccionados del cuerpo que, según la medicina tradicional china, corresponden a meridianos energéticos

Existen más de 300 puntos de acupuntura localizados en la superficie del cuerpo

Esta terapia ayuda a equilibrar las emociones y algunos trastornos corporales y hormonales

Combate las sudoraciones que se presentan en la menopausia ayuda a mejorar la calidad del sueño. Es una técnica sencilla y sus resultados son notorios

Los puntos de acupuntura representan estaciones de energía a través de las cuales nosotros vamos a devolver el equilibrio perdido

La acupuntura se basa en la inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo

Estos puntos están ubicados dentro de unos canales invisibles llamados meridianos, por donde circula la energía

TERAPIA DE RELAJACIÓN

Técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades, ya sean físicas o psicológicas

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

¿a través de que técnicas?

Por medio de Terapias personales, masajes, yoga y más.

Al estar relajado nuestro consumo de energías es mínimo, relaja los dolores musculares y reduce los niveles de colesterol

La relajación es un estado donde el cuerpo y los músculos se relajan, se eliminan las tensiones y existen distintas técnicas para realizarlo

Tipos de técnicas de relajación

La relajación es la forma más natural y sencilla de brindarle al cuerpo tranquilidad, pueden reducir los síntomas del estrés y ayudarle a disfrutar de una mejor calidad de vida, especialmente si tiene enfermedad

Las técnicas de relajación son una gran manera de aliviar el estrés

Relajación autógena: esta técnica consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés

Relajación muscular progresiva: es una técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular

Masaje tailandés: es una de las ramas de la medicina china, es una técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y de profundidad, generalmente se realiza en el suelo

Yoga: es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental.

Pranayama: es una técnica que consiste en equilibrar la respiración se utiliza en el yoga cuyo objetivo es controlar la energía interna

Aromaterapia: la aromaterapia consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias

Hidroterapia: es la técnica usada para aliviar tensiones musculares y fatiga a través del uso del agua ya sea caliente o fría

Meditación: es el arte de la atención y la concentración, entre más adquiere la capacidad de concentrarse mayor es el nivel de la meditación

Terapias de relajación para el insomnio

Hoy en día las personas viven tan apresuradas el ritmo de la vida que poco a poco desgastan la mente y el cuerpo

El insomnio es un trastorno del sueño que afecta a grandes números de personas de entre 20 y 40 años de edad

La terapia de respiración consiste en estar cómodo en un lugar tranquilo como el cuarto y estando en cama

Terapias de relajación para la menopausia

La menopausia se considera una parte normal del envejecimiento cuando ocurre después de los 40 años, sin embargo las mujeres pueden pasar la menopausia antes de tiempo

Los cambios que presenta la mujer

Cuando ya deje de menstruar afectan su estado emocional y corporal

Es por ello que una de las terapias que se puede implementar es el uso de:

Acupuntura

Esta terapia ayuda a equilibrar las emociones y algunos trastornos corporales y hormonales

Bailoterapia

Es una disciplina que consiste en bailar y ejercitar el cuerpo de forma divertida y resulta relajante ya que ayuda al sistema cardiovascular

Ayuda a la liberación de endorfinas, que genera placer y alegría, lo que provoca motivación y buena autoestima

Beneficios de las terapias de relajación

- ✚ Mejora la concentración y memoria
- ✚ Mejora el bienestar de las personas
- ✚ Controla las emociones
- ✚ Ayuda a combatir el insomnio
- ✚ Mejora la autoestima
- ✚ Mejora la calidad de vida
- ✚ Libera endorfinas
- ✚ Ayuda al sistema nervioso
- ✚ Mejora la tonicidad muscular
- ✚ Fortalece nuestros pulmones