



**Nombre del alumno:**

Vilga Martina Pérez Salas

**Nombre del profesor:**

Lic. Lubdi Isabel Ortiz Pérez.

**Licenciatura:**

Enfermería

**Materia:**

Enfermería y  
prácticas

alternativas de  
salud.

“Medicina china, acupuntura, terapias de  
relajación.”

**8º cuatrimestre grupo “B”.**

Frontera Comalapa, Chiapas a 12 abril 2021

Medicina tradicional china

Se ocupa ase miles de años y tiene una gran aceptación por la forma en que tratan las enfermedades

Por

Su gran efectividad sencillez y economía.

Formas de tratar.

- Acupuntura
- Maxabustion

Los cuales.

Podemos pinchar con agujas o moxarlos.

El Qi y el Ying.

Son claves de la terapia y lo que hacen es orientar para prevenir enfermedades y conocer sus comienzos o manifestaciones plenas.

El Qi

Es la energía, lo es todo, es energía sutil, es todo lo que circula por el meridiano, los puntos de acupuntura representan energía.

Se manifiesta

Transformándose en el yin y el yang a su vez ambos se transforman produciendo 5 movimientos expresando todo lo que existe.

Yin yang

Todos los cambios y fenómenos naturales, tanto dentro del cuerpo como fuera de él, representa la dualidad y relatividad de todo, nada es absoluto.

Yang

Masculino activo, el fuego, lo luminoso lo brillante el día, la tiende a subir de arriba, lo exterior el polo positivo

Yin

Femenino, el frio el agua, la tierra los fenómenos, lo oscuro, lo pasivo y lo pesado, el norte la noche, tiende a bajar así abajo lo interior el polo negativo.

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

Acupuntura

Se ocupa

De prevención y tratamiento de las enfermedades.

Mediante

Agujas que se introducen en el cuerpo del paciente, se puede lograr un equilibrio integral de la salud.

Se realiza para aliviar molestias como:

- Nauseas, vomitó postoperatorio
- Dolor de dientes
- Dolores de cabeza, migrañas
- Dolores de parto

Técnica para equilibrar el flujo d energía o fuerza vital conocida como chi o qi de fluye a través de canales.

Estimula

Importantes centros vitales en el cuerpo.

promueve

Autorecuperacion y autoreparacion en nuestro organismo

- Dolor de cuello
- Osteoartritis
- Calambres menstruales
- Trastornos respiratorios.

La acupuntura funciona mediante.

Agujas, sé estimulan centros vitales qué ayudan a la auto reparación del cuerpo.

Los tipos de agujas son;

Finas y sobre todo desechables.

# Terapias de relajación.



Son técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades ya sean físicas o psicológicas que ayudan a equilibrar niveles de ansiedad y estrés.

objetivo

Canalizar emociones ansiedad, depresión, rabia, estrés.

La relajación es la repuesta a los problemas cotidianos de la vida y medicina para nuestro sistema nervioso

## Tipos de técnicas de relajación

Relajación autógena.

Es lago voluntario, algo que viene en el interior, algo único.

consiste

En usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés. el cuerpo entra en quietud y la tensión muscular disminuye.

Relajación muscular progresiva

Provoca una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular

Ayuda

A diferenciar entre la tensión muscular y la relajación.

Masaje tailandés

Técnica de masaje que se utiliza estiramiento corporal y de profundidad.

Estimula.

Sistema nervioso, libera las tensiones y permite la flexibilidad de las personas.

Yoga

Técnica de raíces milenarias que se se originó en la india buscando equilibrio entre el cuerpo y la mente

Se realiza

En posiciones de estiramiento corporales, quietud mental.

Con ropa cómoda, pies descalzos.

pranayama

Consiste en equilibrar la respiración se utiliza en el yoga.

objetivo

Controlar la energía interna, sé utiliza tres tipos de respiración.

Respiración abdominal  
Respiración torácica  
Respiración clauscular.

Aromaterapia.

Consiste en disfrutar de aromas bien sean bien sean aplicadas durante un baño con agua tibia con esencias

Causa.

Sensación de tranquilidad, llega a despertar emociones.

Ayuda a estimular el sistema nervioso.

hidroterapia

Técnica usada para aliviar tensiones musculares y fatiga.

Estimula.

Circulación hace que haya mejor respuesta a nivel de movilidad y relajación muscular

Meditación

Medicina que permite sanar las emociones y se convierte en una técnica ayudando a tener una mejor calidad de vida.

## Terapias de relajación para el insomnio

Trastorno del sueño que afecta a gran número de personas entre 20 y 40 años.

Causas.

Problemas de metabolismo, factores ambientales, malos hábitos psicológicos y mentales.

## Terapias de relajación para la menopausia.

Parte normal del envejecimiento ocurre después de los 40 años en mujeres cuando se deja de menstruar

Beneficios de las terapias de relajación

- Mejora la concentración y memoria.
- Mejora la calidad de vida
- Libera endorfinas.
- Ayuda al sistema nervioso
- Mejora la tensión muscular.
- Fortalece nuestros pulmones