

**Nombre del alumno:**

Ana Virginia Méndez Sontay

**Nombre del profesor:**

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

**Licenciatura:**

Licenciatura en Enfermería

**Materia:**

Enfermería y Practicas Alternativas de Salud

**Nombre del trabajo:**

Cuadro Sinóptico de los temas:

Medicina Tradicional China, Acupuntura, Terapias de Relajación

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Medicina tradicional

Se define como:

Son los sistemas de atención a la salud que tiene sus raíces en conocimientos profundos sobre la salud y la enfermedad que los diferentes pueblos indígenas y rurales han acumulado a través de su historia, fundamentados centralmente en una cosmovisión, que para los países latinoamericanos, es de origen precolombino y que se ha enriquecido en la dinámica de interacciones culturales, con elementos de la medicina española y portuguesa antigua, la influencia de medicinas africanas y la medicina científica, además de incorporar elementos terapéuticos de otras prácticas que les son afines y que son susceptibles de ser comprendidos y utilizados desde su propia cosmovisión y marco conceptual.

Terapeutas o prácticos tradicionales

Se define como:

Son las personas que realizan acciones en el ámbito comunitario para prevenir las enfermedades, curar o mantener la salud individual física o espiritual, colectiva y comunitaria, enmarcados en una forma de interpretar el mundo que les rodea (cosmovisión) acorde a su cultura y los marcos explicativos de sus sistemas médico tradicional.

Pueblos Indígenas

Se define como:

Son aquellos que descienden de poblaciones que habitaban en el territorio actual de los países americanos al iniciarse la ocupación europea y que conservan sus propias instituciones sociales, económicas, culturales y políticas o parte de ellas y donde la conciencia de su identidad indígena es un criterio fundamental para definir su condición de pueblos indígenas.

Comunidades Indígenas

Se define como:

Son comunidades integrantes de los pueblos indígenas aquellas que formen unas unidades sociales, económicas y culturales, asentadas en un territorio y que reconocen autoridades propias de acuerdo a sus usos y costumbres.

Conocimientos Tradicionales

Se define como:

Todo el conjunto de prácticas y saberes colectivos de los pueblos indígenas referidos a la biodiversidad, a la salud enfermedad y al manejo de los recursos orientados al bienestar comunitario, los cuales han sido transmitidos de generación en generación, así como sus manifestaciones artísticas y culturales, que conjuntamente con aquellos, conforman su patrimonio cultural.

TERAPIAS DE RELAJACIÓN

Acupuntura

Esta es la que:

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.

Puntos claves:

- La 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 forma de tratar con medicina china son la acupuntura y la moxabustión, ambas previenen y tratan enfermedades mediante los puntos energéticos, los cuales podemos pinchar con agujas o mojarlos (aplicar calor natural, a distancia y en forma de moxa, que es una especie de volcán en miniatura que concentra calor ayudando a tratar los puntos de energía afectados).
- 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 funcionan té, el hombre está sometido a todos los cambios del universo.
- Para entender mejor esta maravillosa forma de tratar de acérnanos a una salud plena es necesario que entendamos algunos conceptos que en occidente no estamos acostumbrados a ocupar y menos a aplicar en caso de tener problemas de salud.

Definición

Las 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 niveles de ansiedad y estrés.

Se define como la ausencia de tensión o estrés, donde el individuo experimenta otras sensaciones que ayudan a dejar que el cuerpo esté en estado tensión y el sistema parasimpático disminuye los niveles de estrés en el organismo.

Tipos de técnicas de relajación

- Relajación autógena, significa algo voluntario, algo que viene del interior, algo único, 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, con una colcha suave, sábanas, almohadas y cojines, para que la persona este equilibrada y puede resultar cómodo y relajante la serie de estiramientos que estimula el sistema nervioso, libera las tensiones y permite la flexibilidad de la persona.
- 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, en esta práctica se utilizan 3 tipos de respiración que se ponen en práctica con esta terapia, respiración abdominal, respiración torácica y respiración clavicular.
- Aromaterapia, la aromaterapia consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias, ya que el olor tiene una gran fuerza para promover la relajación y causa sensaciones de tranquilidad.
- Hidroterapia, la hidroterapia es la técnica usada para aliviar tensiones musculares y fatiga a través del uso del agua ya sea caliente o fría, los baños de hidroterapia estimulan la circulación y hace que haya una mejor respuesta a nivel de movilidad y relajación muscular.
- Meditación, es el arte de la atención y la concentración, entre más adquiere la capacidad de concentrarse mayor es el nivel de la meditación.