

Nombre del alumno:

Brenda Yudith Guillen Velázquez

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz López

Materia:

Enfermería y prácticas alternativas de salud

Semestre, grupo y modalidad:

8vo cuatrimestre grupo "C" enfermería semiescolarizado

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico del tema

Unidad IV: "Terapias alternativas para la salud"

4.4.1 Medicina tradicional china

4.4.2 Acupuntura

4.5 Terapias de relajación

Terapias alternativas para la salud.



4.4.1 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 formas 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

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.

Es decir

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.

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.

Nuestro deber es reconocer las expresiones de la naturaleza en nosotros para mantenernos siempre sanos.

El Qi es energía sutil.

Es lo que circula por los meridianos, los puntos de acupuntura representan estaciones de energía a través de las cuales nosotros vamos a devolver el equilibrio perdido.

Además

Se manifiesta transformándose en el yin y el yang, y a su vez, el yin y el yang se transforman produciendo los cinco movimientos, que a su vez se expresa en todo lo que existe.

El yin y el yang

Son básicos para explicar todos los cambios y fenómenos naturales, tanto dentro del cuerpo como fuera de él, representan la dualidad y relatividad de todo, nada es absoluto. Sin estas dos fuerzas no sería posible el movimiento y la vida misma

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.

Yin es lo frío, el agua, la tierra, lo femenino, lo oscuro, lo pasivo, lo pesado, el norte, la noche, tiende a bajar hacia abajo, lo interior, el polo negativo.

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. El Chi es el nombre que recibe la energía vital y su distribución y flujo, determinan los estados de salud y enfermedad.

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: el fuego, el aire (metal), el agua, la madera y la tierra.

Los órganos y las vísceras del ser humano, no solo están relacionadas con cada uno de los meridianos sino también, con cada uno de los cinco elementos o movimientos de la energía.

La comprensión de las leyes que gobiernan ese flujo energético, permiten la comprensión del síntoma que presenta el paciente y de su enfermedad para un adecuado tratamiento.

Estos canales se encuentran en puntos de alto tráfico energético que funcionan como centrales de control y distribución de la energía llamada chakras (rueda) y que se localizan en la línea media del cuerpo.

Cuatro de ellos detras de la columna vertebral, uno en la coronilla, otro en la base de la columna, en el perineo y otro, en el entrecejo.

Cada uno de ellos tiene funciones particulares y sus desequilibrios se manifiestan como enfermedades manejables desde las técnicas del ayurveda.

Método de diagnóstico en las terapias orientales

Todas las terapias orientales utilizan la palpación de doce pulsos principales para establecer diagnósticos energéticos en el organismo.

Estos pulsos se palpan colocando los dedos índices, medio y anular del terapeuta sobre la arteria radial del paciente, en cada mano (en el mismo lugar en el que normalmente evalúa el pulso la medicina occidental ortodoxa) y de manera superficial y profunda.

Mientras que en la Medicina tradicional China, están en relación con el estado de los doce meridianos principales y por ende, con los cinco elementos o movimientos de la energía.

En el ayurveda, están en relación con las tres doshas y sus relaciones energéticas.

Algunas de las terapias orientales más conocidas son:

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.

Moxibustión: Es otra de las terapias orientales y usa las propiedades curativas de la planta artemisa y del calor para reequilibrar el estado de salud en general y para trabajar sobre trastornos más específicos como la debilidad de energía, artrosis, problemas musculares crónicos, etc.

Medicina ayurvédica: Ayurveda es un sistema holístico de medicina de la India que usa un modelo constitucional basado en la constitución física y mental de cada persona.

Shiatsu: El Shiatsu es una terapia que actúa con una suave presión sobre determinados puntos del organismo pero haciendo hincapié sobre todo en ambos lados de la columna vertebral.

Es un tipo de masaje muy práctico ya que el paciente no necesita desvestirse.

Tui na: El Tui na es una terapia manual en la que se combinan maniobras de masaje, movilizaciones, digito puntura, tracciones y manipulaciones.

4.4.2 Acupuntura

Es una de las técnicas de medicina alternativa y complementaria (MAC) es la más ampliamente aceptada en todo los países del mundo occidental.

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.

La medicina tradicional explica la acupuntura como una técnica para equilibrar el flujo de energía o fuerza vital conocida como "chi o qi" que se cree que fluye a través de canales meridianos en el cuerpo.

Los efectos secundarios frecuentes comprenden dolor, moretones, o sangrado leve en el lugar donde se introducen las agujas. Cada persona que hace acupuntura tiene un estilo único, y a menudo combina aspectos de los enfoques oriental y occidental de la medicina.

Para determinar el tipo de tratamiento de acupuntura más conveniente para ti el profesional de la salud puede preguntarte por tus síntomas, comportamientos y estilos de vida

Después del procedimiento: algunas personas se sienten relajadas y otras enérgicas después de un tratamiento de acupuntura. Sin embargo no todos responden a este tratamiento.

4.5 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.

¿Y cómo se logra?

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.

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.

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

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

La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar un pasatiempo. La relajación 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 concentrada.

Terapias alternativas para la salud.



4.5.1 Tipos de técnicas de relajación.

La relajación abarca muchísimas formas y métodos, algunos empleados por la misma persona y otros más específicos con ayuda de algún experto que se dedique a el desarrollo humano, personal y físico.

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. Explorando alguna técnica de relajación constante puede favorecer notablemente el estilo de vida de la persona.

Algunos de los tipos de relajación que existen son accesibles a todas las personas, a un bajo costo y no presenta daños colaterales:

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.

Thai chi; es una técnica o arte marcial que está representado por una serie de movimientos corporales que mejora la calidad física como mental. Esto ayuda para soltar las articulaciones y relajar el cuerpo.

Más técnicas de relajación

Yoga; es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental. Es una técnica de raíces milenarias que se originó en la india.

Busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través de posiciones, estiramientos corporales, posturas que a su vez va acompañado de una serie de respiraciones y quietud 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, que cuando se usan de manera juntas se denomina respiración completa, lo que ayuda la capacidad pulmonar y revitaliza el cuerpo.

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 ya que llegan a despertar emociones y recuerdos, y ayuda a estimular el sistema nervioso.

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. La meditación es una medicina que permite sanar las emociones y se convierte en una técnica que ayuda a mejorar la calidad de vida.

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.

Lo que trae una serie de consecuencias que repercuten en la mente y en la salud, causando ansiedades, miedos, preocupaciones, estrés e insomnio.

El insomnio es un trastorno del sueño que afecta a gran número de personas de entre 20 y 40 años de edad, puede ser causado por agentes orgánicos como problemas de metabolismo, factores ambientales como malos hábitos y causas psicológicas y mentales.

La terapia de respiración consiste en estar cómodo en un lugar tranquilo como el cuarto y estando en cama, comienza inspirando lentamente y botando el aire por boca, la mano debe ir en el abdomen y otra sobre el pecho, cuando se expira el aire, se cuenta hasta 5

Se hace esto durante los minutos que sean necesario se recomienda colocar un aroma para hacer la terapia más relajante.

Luego se repite pero invirtiendo la forma en que se hace, tomando aire por la boca y expirándolo lentamente por las fosas nasales de igual forma se hacen por los minutos que la persona desee.

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 y 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.
✓ Mejora la tonicidad muscular.

✓ Fortalece nuestros pulmones.