Nombre del alumno:

Valentin perez Escalante.

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz perez.

Licenciatura:

8vo cuatrimestre “enfermería semiescolarizado.

Materia:

Enfermería y practicas alternativas de salud.

Nombre del trabajo:

“cuadro sinóptico.”

Medicina tradicional china.

Frontera Comalapa a 11 de abril del 2021

Medicina tradiciona

- **Medicina Tradicional China**
  - **Estas son:**
    - Formas de tratar:
      - Acupuntura
      - Moxabustión
    - previenen y tratan enfermedades mediante puntos energéticos
      - Parten de un motor:
        - El que el Ying y el Yang, para prevenir enfermedades y conocer sus comienzos y manifestaciones
  - La energía en las terapias orientales
    - El Chi
      - Energía vital y distribución y flujo determina los estados de salud o enfermedad
        - La energía origen de todas las cosas
          - Elementos de la naturaleza: fuego, aire, agua, madera y tierra.
      - Fluye por medio de meridianos
  - Método de los diagnósticos en las terapias orientales.
    - Utiliza la palpación de doce pulsos principales.
      - Estos pulsos se palpan colocando los dedos índices, medio y anular del terapeuta sobre la arteria radial del paciente.
- **Acupuntura**
  - Algunas terapias orientales más conocidas son:
    - **Acupuntura:** se basa en la inserción en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo
    - **Moxibustión:** usa las propiedades de la planta artemisa y del calor para reequilibrar el estado de salud general.
    - **Medicina ayurveda:** usa un modelo constitucional basado en la constitución física y mental de cada persona.
    - **Tui Na:** es una terapia manual en la que se combinan maniobras de masaje, movilizaciones, digitopuntura, tracciones y manipulaciones.
- **Terapia de relajación**
  - Son:
    - Técnicas saludables y estimulantes.
      - Consiste en:
        - Actividades físicas y psicológicas
          - objetivos
            - Canalizar: emociones, ansiedad, depresión, estres
  - Definición
    - Como la ausencia de tensión o estrés, donde el individuo experimenta otras sanciones que ayudan a dejar que el cuerpo este en estado de tensión y el nivel parasimpático disminuye los niveles de estrés en el organismo
      - Relajación
        - Es un proceso que disminuye los aspectos del estrés de la mente, el cuerpo y los músculos.
  - Tipos de relajación
    - Relajación autógena
    - Relajación muscular progresiva
    - Masaje Tailandés
    - Yoga
    - Pranayama
    - Aromaterapia
  - Tipos de terapia:
    - Terapias de relajación para el insomnio
    - Terapias de relajación para la menopausia
  - Beneficios de las terapias de relajación
    - Mejora la concentración y memoria
    - Mejora el bienestar de las personas
    - Controla las emociones
    - Ayuda combatir el insomnio
    - Mejora la autoestima
    - Mejor la calidad de vida
    - Libera endorfinas
    - Ayuda al sistema nervioso