

**Nombre del alumno:**

Andrea corzo arce

**Nombre del profesor:**

L.E Ludbi Isabel Ortiz Pérez

**Licenciatura:**

8vo cuatrimestre enfermería semiescolarizado grupo c

**Materia:**

Enfermería y practicas alternativas de salud

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico:

“medicina tradicional china

Acupuntura

Terapias de relajación.”

# MEDICINA TRADICIONAL CHINA

LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA, ORIGINADA HACE MAS DE 2.000 AÑOS, SE BASA EN LA FILOSOFIA DE QUE LA ENFERMEDAD ES CONSECUENCIA DEL FLUJO INADECUADO DE LA FUERZA VITAL.

SE RESTABLECE LA CIRCULACION DE QI MEDIANTE EL EQUILIBRIO DE LAS FUERZAS OPUESTAS DEL YIN Y EL YANG, QUE SE MANIFIESTAN EN EL CUERPO COMO FRIO Y CALOR, INTERNO Y EXTERNO, Y DEFICIENCIA Y EXCESO.

SE UTILIZAN DIVERSAS PRACTICAS PARA PRESERVAR Y RESTAURAR EL QI Y POR LO TANTO LA SALUD. LO MAS COMUNMENTE UTILIZADO SON:

- HIERBAS MEDICINALES
- ACUPUNTURA

## EVIDENCIA SOBRE MEDICINA TRADICIONAL CHINA

LA OBTENCION DE PRUEBAS DE ALTA CALIDAD ES DIFICIL, SOBRE TODO PORQUE LOS INGREDIENTES ACTIVOS DE LAS HIERVAS DE MTC NO SE PURIFICAN A MENUDO NO SE IDENTIFICAN Y PUEDEN SER NUMEROSAS.

POR LO TANTO, LA DETERMINACION DE LA DOSIS ES DIFICIL O IMPOSIBLE Y LA DOSIS PUEDE VARIAR DE UNA FUENTE HERBACEA A OTRA.

LA INFORMACION SOBRE LA BIODISPONIBILIDAD, FARMACOCINETICA Y FARMACODINAMICA NO SUELE ESTAR DISPONIBLE. A DEMAS LOS INGREDIENTES ACTIVOS PUEDEN INTERACTUAR ENTRE SI DE MANERA COMPLEJA Y VARIABLE.

# ACUPUNTURA

LA ACUPUNTURA CONSISTE EN LA INSERCIÓN DE AGUJAS MUY FINAS EN LA PIEL EN PUNTOS ESTRATEGICOS DEL CUERPO.

LA ACUPUNTURA, UN COMPONENTE CLAVE DE LA MEDICINA CHINA TRADICIONAL, SE UTILIZA CON FRECUENCIA PARA TRATAR EL DOLOR. SU USO ES CADA VEZ MAS FRECUENTE PARA MEJORAR EL BIENESTAR GENERAL, POR EJEMPLO, PARA MEJORAR EL ESTRÉS.

LA MEDICINA CHINA TRADICIONAL EXPLICA LA ACUPUNTURA COMO UNA TECNICA PARA EQUILIBRAR EL FLUJO DE ENERGIA O FUERZA VITAL, CONOCIDA COMO CHI O QI, QUE SE CREE QUE FLUYE A TRAVEZ DE CANALES MERIDIANOS EN EL CUERPO.

## ¿PORQUE SE REALIZA?

SE USA PRINCIPALMENTE PARA ALIVIAR LAS MOLESTIAS ASOCIADAS CON DISTINTAS ENFERMEDADES Y AFECCIONES, ENTRE ELLAS:

- ✓ NAUSEAS Y VOMITOS POSTOPERATORIOS E INDUCIDOS POR LA QUIMIOTERAPIA,
- ✓ DOLOR EN LOS DIENTES.

## RIESGOS

LOS EFECTOS SECUNDARIOS FRECUENTES COMPRENEN DOLOR, Y MORETONES O SANGRADO LEVE EN EL LUGAR DONDE SE INTRODUCEN LAS AGUJAS. EN LA ACTUALIDAD, USAR AGUJAS DESECHABLES DE UN SOLO USO, ES LA PRACTICA HABITUAL, POR LO QUE EL RIESGO DE INFECCION ES MINIMO.

# TERAPIAS DE RELAJACION

LA TERAPIA DE RELAJACION SE BASA FUNDAMENTALMENTE EN MASAJES RELAJANTES, UN TIPO DE TRATAMIENTO MANUAL QUE SE APLICA DE FORMA FIRME Y PROGRESIVA CON OBJETO DE DESCARGAR LA TENCION ACUMULADA SOBRE EL CUERPO Y CALMAR LA MENTE.

IDEADOS CON EL PROPOSITO DE RELAJAR LOS MUSCULOS, LOS MASAJES RELAJANTES ESTIMULAN FISICAMENTE AL ORGANISMO Y HACEN QUE SURGAN CON EL REACCIONES BENEFICAS DE TIPO MUSCULAR, BIOLOGICO, METABOLICO Y HASTA PSICOLOGICO.

EL MASAJE RELAJANTE ES UN PROCEDIMIENTO EXTERNO, NATURAL Y RELAJADO, SIN EFECTOS SECUNDARIOS, QUE SE APLICA POR MEDIO DE LAS MANOS Y ANTEBRAZOS, SIN EL AUXILIO DE APARATOS.

EN ESTOS TRATAMIENTOS RELAJANTES EL TERAPEUTA EXPERTO VALORA, A TRAVEZ DE LA PALPACION, EL GRADO DE TENSION PSICO-FISICA QUE AFECTA AL PACIENTE Y TRATA DE REMEDIARLA MEDIANTE LA PRESION MECANICA DE SUS MANOS.