

Nombre del alumno:

Edali Yuvicza Lorenzo Hernández

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico:

Medicina tradicional China, Acupuntura, Terapias de relajación.

Grado, grupo y escolaridad:

8º cuatrimestre, "C" y semiescolarizado.

Frontera Comalapa, Chiapas a 11 de abril del 2021.

**TERAPIAS
ORIENTALES Y
DE RELAJACIÓN**

**MEDICINA
TRADICIONAL
CHINA**

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.

**FORMAS DE
TRATAR**

Acupuntura y la moxabustión, ambas previenen y tratan enfermedades mediante los puntos energéticos, los cuales podemos pinchar con agujas o moxarlos (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).

CONCEPTOS

- El Qi es la energía, lo es todo, porque todo está hecho de energía, más o menos sutil.
- 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 pesado, el norte, la noche, tiende a bajar hacia abajo, lo interior, el polo negativo.

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.

**METODO DE
DIAGNOSTICO**

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 índice, 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.

ACUPUNTURA

**ENFERMEDADES
Y AFECCIONES EN
QUE SE USA**

- 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.
- Náuseas y vómitos postoperatorios e inducidos por la quimioterapia
 - Dolor en los dientes
 - Dolores de cabeza, incluidos los dolores de cabeza por tensión y las migrañas
 - Dolores de parto
 - Lumbalgia
 - Dolor de cuello
 - Osteoartritis
 - Calambres menstruales
 - Trastornos respiratorios, como la rinitis alérgica

TERAPIAS ORIENTALES Y DE RELAJACIÓN

TERAPIA DE RELAJACIÓN

DEFINICIÓN

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

- ☒ **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, 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
- ☒ **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.

PARA EL INSOMNIO.

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.

PARA LA MENOPAUSIA

La acupuntura y el yoga como métodos de respiración profunda y meditación son buenas alternativas para reducir este síntoma, dice Sarmiento.