

Nombre del alumno:

Paola González Pérez

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Grupo, semestre y modalidad:

8vo. Cuatrimestre grupo "C" enfermería (semiescolarizada)

Materia:

Enfermería y prácticas alternativas en salud

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico del tema; terapias alternativas para la salud

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 { 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 { 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

El Qi { Es la energía, lo es todo, porque todo está hecho de energía, más o menos sutil { El yin y el yang son básicos para explicar todos los cambios y fenómenos naturales, tanto dentro del cuerpo como fuera de él { 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 { 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 { 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 { **Método de diagnóstico en las terapias orientales**

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 y de manera superficial y profunda { **Algunas de las terapias orientales más conocidas son** { Acupuntura, Moxibustión, Medicina ayurvédica, Shiatsu, Tui na

ACUPUNTURA { Es la inserción de agujas estériles y muy delgadas en puntos anatómicos seleccionados del cuerpo que, según la medicina tradicional china, corresponden a meridianos energéticos { Existen más de 300 puntos de acupuntura localizados en la superficie del cuerpo { Esta terapia ayuda a equilibrar las emociones y algunos trastornos corporales y hormonales { Combate las sudoraciones que se presentan en la menopausia ayuda a mejorar la calidad del sueño. Es una técnica sencilla y sus resultados son notorios { Los puntos de acupuntura representan estaciones de energía a través de las cuales nosotros vamos a devolver el equilibrio perdido { La 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

TERAPIA DE RELAJACIÓN { Técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades, ya sean físicas o psicológicas { 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. { Al estar relajado nuestro consumo de energías es mínimo, relaja los dolores musculares y reduce los niveles de colesterol { La relajación es un estado donde el cuerpo y los músculos se relajan, se eliminan las tensiones y existen distintas técnicas para realizarlo { **Tipos de técnicas de relajación** { 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 { Relajación autógena: 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 { 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 { Aromaterapia: la aromaterapia consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias { Hidroterapia: es la técnica usada para aliviar tensiones musculares y fatiga a través del uso del agua ya sea caliente o fría

Meditación: es el arte de la atención y la concentración, entre más adquiere la capacidad de concentrarse mayor es el nivel de la meditación { **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 { El insomnio es un trastorno del sueño que afecta a grandes números de personas de entre 20 y 40 años de edad { La terapia de respiración consiste en estar cómodo en un lugar tranquilo como el cuarto y estando en cama { **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

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
- ✚ Ayuda al sistema nervioso
- ✚ Mejora la tonicidad muscular
- ✚ Fortalece nuestros pulmones