



Nombre del alumno:

Iván Cruz Moreno

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Licenciatura:

En enfermería

Materia:

Enfermería y Practicas Alternativas de Salud

Nombre del trabajo:

Cuadro Sinóptico

Frontera Comalapa Chiapas a 11 de abril del 2021

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.

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

El Qi 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.

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

Esta energía vital, fluye a través de una serie de canales inscritos en la superficie del cuerpo y llamados meridianos, en los cuales se detectan puntos sensibles con funciones particulares por las diferentes terapias se pueden ejercer acciones terapéuticas y reguladoras.

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.

ALGUNAS DE LAS TERAPIAS ORIENTALES MÁS CONOCIDAS SON:

Son muchas las terapias que nos han llegado desde oriente y que han demostrado la gran efectividad a la hora de ayudarnos a resolver problemas de salud.

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.

ACUPUNTURA

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 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.

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

TEORÍAS DE RELAJACIÓN

Las 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.

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 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.

Hoy en día las personas sufren de ansiedad y nerviosismo, causadas por los problemas diarios, preocupaciones, es por eso que se necesitan el uso de técnicas para reflexionar y cambiar la actitud.

TIPOS DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

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.

- ✚ Relajación autógena, significa algo voluntario, algo que viene del interior.
- ✚ Relajación muscular progresiva, es una técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos.
- ✚ Masaje tailandés, es una de las ramas de la medicina china, es una técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y de profundidad.

- ✓ Yoga, es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental.
- ✓ 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.
- ✓ 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. Lo que trae una serie de consecuencias que repercuten en la mente y en la salud, causando ansiedades, miedos, preocupaciones, estrés e insomnio.

Puede ser causado por agentes orgánicos como problemas de metabolismo, factores ambientales como malos hábitos y causas psicológicas y mentales.

Se puede tratar con la terapia de respiración consiste en ir inspirando lentamente y botando el aire por boca, la mano debe ir en el abdomen y otra sobre el pecho.

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.