

Nombre del alumno:

Alfredo Hernández Pérez.

Nombre del profesor:

Mtra. Ludbi Isabel Ortiz.

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Enfermería y prácticas alternativas de salud

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico del tema:

“Medicina tradicional china”

8º cuatrimestre grupo “C”.

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Medicina tradicional china

Se ocupa hace miles de años y tiene una gran aceptación por la forma en que tratan las enfermedades, por su gran efectividad, sencillez y economía.

La energía en las terapias orientales

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

Todas las terapias orientales utilizan la palpación de doce pulsos principales para establecer diagnósticos energéticos, en el organismo

Algunas Terapias orientales más conocidas

- Acupuntura: se basa en la inserción de agujas en puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo.
- Moxibustion: usa las propiedades curativas de la planta artemisa y del calor para equilibrar el estado de salud en general.
- Shiatsu: es una terapia que actúa como una suave presión sobre determinados puntos del organismo.

Acupuntura

Para empezar, la acupuntura es una práctica surgida de la medicina tradicional china (MTC) en la que se insertan agujas en lugares específicos del cuerpo para tratar enfermedades. Implican la estimulación de localizaciones anatómicas sobre o en la piel mediante una variedad de técnicas. En la mayoría de los casos, agujas metálicas delgadas.

Beneficios de la acupuntura

- Estimula la fertilidad: Para empezar, la acupuntura parece ser una herramienta útil para mejorar la tasa de embarazo. Esta técnica puede reducir las hormonas del estrés que promueven la infertilidad.
- Dolor de espalda: El uso de la terapia de la acupuntura para aliviar el dolor de espalda crónico es cada vez más frecuente.
- Dolores de cabeza: La terapia de acupuntura regular es efectiva para prevenir o reducir la intensidad del dolor de cabeza. En particular de las migrañas.

Tipos de relajación

- 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: técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y de profundidad.
- Yoga: es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental.
- Pranayama: técnica que consiste en equilibrar la respiración se utiliza en el yoga cuyo objetivo es controlar la energía interna.
- Aroma terapia: consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias

Terapias de relajación para el insomnio

La terapia de respiración consiste en estar cómodo en un lugar tranquilo como un cuarto y estando en cama, comienza inspirando lentamente y botando el aire por la boca la mano debe ir en el abdomen y otra por el pecho, cuando se expira el aire se cuenta hasta 5, se hace eso durante los minutos que sean necesarios

Terapias de relajación para la menopausia

- Acupuntura: esta terapia ayuda a equilibrar las emociones y algunos trastornos corporales y hormonales. Combaten las sudoraciones que se presentan en la menopausia ayuda a mejorar la calidad del sueño.
- Bailoterapia: es una disciplina que consiste en bailar y ejercitar el cuerpo de forma divertida y resulta relajante ya que ayuda al sistema cardiovascular y ayuda a la liberación de endorfinas.

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.