



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: MARIO DE JESUS
SANTOS HERRERA**

**Nombre del profesor: MANUEL EDUARDO
LOPEZ**

Licenciatura: MEDICINA HUMANA

Materia: INTERCULTURALIDAD

**Nombre del trabajo: terapéuticas o medicinas
alternativas**

San Cristóbal De Las Casa, Chiapas a 15 de junio del 2021

1. Terapia del masaje

En la masoterapia (una práctica de manipulación basada en el cuerpo) los tejidos del cuerpo son manipulados para reducir el dolor, aliviar la tensión muscular y reducir el estrés. Es ampliamente aceptado el valor terapéutico del masaje para muchos síntomas musculoesqueléticos. Se demostró que el masaje ayuda o alivia los síntomas en los siguientes casos:

- Cefaleas
- Dolor (p. ej., posoperatorio, crónico, musculoesquelético, al final de la vida, pélvico, del trabajo de parto, por quemaduras, en la demencia)
- Fibromialgia
- Trastornos del estado de ánimo (p. ej., ansiedad, depresión)
- Estado de ánimo y síntomas en pacientes con cáncer (p. ej., dolor, fatiga, estrés, ansiedad, drenaje linfático)
- Síntomas en recién nacidos prematuros (p. ej., para promover el sueño, el crecimiento y el aumento de peso y la salud digestiva) (1, 2, 3)
- HIV/sida (p. ej., calidad de vida, estrés, función inmunitaria) (4)

El masaje puede provocar hematomas y sangrado en pacientes con trombocitopenia o trastornos hemorrágicos. Los terapeutas deben evitar ejercer presión sobre los huesos afectados por osteoporosis o cáncer metastásico.

2. Ventosas

Las ventosas (una práctica de manipulación y base corporal) usadas en la medicina tradicional china. Se cree que las ventosas aumentan el flujo de sangre al sitio de aplicación, lo que mejora la curación en esa área.

Se calienta el aire dentro de una ventosa, a menudo utilizando una bomba de goma en la práctica moderna. La ventosa caliente se invierte de inmediato y se coloca sobre la piel. El vacío resultante succiona la piel parcialmente en la ventosa, que puede dejarse en su lugar durante varios minutos.

Las ventosas se han utilizado para tratar el herpes zóster, la parálisis facial, el acné, la espondilosis cervical, los síntomas respiratorios y el dolor.

Las ventosas se enrojecen y pueden quemar la piel.

3. Quiropráctica

La quiropráctica es similar a la osteopatía, pero acá el quiropráctico trata síntomas de problemas generalmente en la columna vertebral mediante ajustes manuales, ya sea vía masajes o el uso de máquinas especiales.

La quiropráctica podría ser útil para aliviar algunos síntomas, pero no ofrece curas y, si personas sin conocimientos sobre el sistema músculo esquelético la realizan pueden llevar a lesiones graves.

4. El yoga

es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.

5. hipnosis

Se realizan terapias de hipnosis para tratar problemas como la tartamudez, la enuresis nocturna (orinarse en la cama) y también en algunos casos de asma crónico. Por último, se utiliza sobre todo para tratar fobias y miedos muy profundos, ataques de pánico, comportamientos compulsivos y obsesivos, exceso de estrés e insomnio, entre otras.