

PRESENTACIÓN



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA: Lic. en enfermería.

MATERIA: Enfermería y practicas alternativas de salud.

ACTIVIDAD 2: Mapa conceptual de terapias naturales.

UNIDAD IV: Terapias alternativas para la salud

DOCENTE: Maura Decker Rodríguez Pérez.

ALUMNA: Deyanira Santiago Pacheco.

CUATRIMESTRE: 8vo.

PARCIAL: 4to.

MATRICULA: 422419083.

FECHA: 04/04/22.

TERAPIAS NATURALES

Son aquellas terapias que contribuyen al mantenimiento de la salud. Dichas terapias utilizan o están basadas en recursos naturales. Su objetivo final es la prevención y al tratamiento de enfermedades físicas o mentales, respetando el funcionamiento natural del organismo y potenciando la capacidad autocurativa del cuerpo humano. De igual manera eliminar los síntomas de las dolencias, patologías y enfermedades. También busca terminar tanto con el dolor físico como mental.

HIDROTERAPIA

Es un tipo de tratamiento que utiliza el agua, ya sea de forma térmica, mecánica (ejerciendo presión) o química, para relajar y fortalecer las articulaciones, aliviar posibles dolores y promover el movimiento corporal.

CARACTERÍSTICAS

Se caracteriza por la utilización del agua con fines terapéuticos para prevenir y tratar diferentes tipos de dolencias musculares. Se aplica en diversos escenarios como:

- Bañerios.
- Saunas.
- Piscinas y baños termales.

PROCEDIMIENTO

BAÑOS: Se sumerge en el agua el cuerpo entero o una parte del mismo. El agua se puede utilizar a distintas temperaturas (fría, caliente) dependiendo del problema a tratar, las características personales de cada individuo, la duración y otras variables a tener en cuenta por el especialista.

DUCHAS: El cuerpo no se sumerge sino que recibe el impacto del agua fragmentado a través de varios orificios.

CHORRO: El agua sale a través de un único orificio.

ENVOLTURAS: Se recubre el cuerpo con un tejido poroso, a distintas temperaturas o grados de humedad, para evitar la "maderación" del cuerpo.

BENEFICIOS

- Mejora la circulación sanguínea y favorece la vasodilatación.
- Estimula el sistema inmunitario.
- Produce un gran alivio muscular en contracturas, lumbalgias o tendinitis.
- Reduce el estrés, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo.
- Produce un efecto analgésico gracias a la vasodilatación y el efecto de relajación.
- Reduce el impacto de los movimientos en las articulaciones.
- Favorece la relajación mental.
- Permite aumentar la fuerza muscular.
- Facilita los movimientos y además permite alcanzar mayor rango en ellos.
- Favorece la respiración.

CARACTERÍSTICAS

Se caracteriza por el uso de medicamentos o remedios homeopáticos elaborados a partir de sucesivas diluciones en alcohol o agua, de manera que la sustancia que originariamente produce los efectos de la enfermedad quede ampliamente reducida. Los productos utilizados pueden ser tanto de origen animal, como vegetal o químico (orgánicos o minerales).

PROCEDIMIENTO

Los medicamentos homeopáticos se pueden administrar por cualquier vía convencional: oral, sublingual, tópica, intravenosa, intralesional, etc.

Los preparados orales son: comprimidos, gotas, glóbulos y gránulos. Deberán tomarse ½ hora antes de las comidas o 1 hora después, se administran por vía sublingual, manteniéndose en la boca aproximadamente 2 minutos.

Los glóbulos (bolitas de lactosa impregnadas de la solución homeopática) son monodosis, es decir se toma el tubo entero de una sola vez.

Las ampollas que son para administración por vía general, también se pueden administrar por vía oral, en este caso se mezclarán con agua mineral y se mantendrán en la boca 1 ó 2 minutos, para a continuación ingerirlas. El mismo mecanismo seguiremos con las gotas.

Las pomadas homeopáticas son de aplicación tópica.

BENEFICIOS

- Mejora el sistema inmunológico del cuerpo. Al fortalecerlo, las enfermedades infecciosas son menos probables.
- Tiene efectos satisfactorios para tratar problemas de salud agudos y crónicos, como alergias, dermatitis atópica, artritis reumatoide y síndrome del intestino irritable.
- Equilibra el metabolismo junto con ejercicio y alimentación adecuada.
- Fortalece al cuerpo para que se cure a sí mismo.
- También la han usado para tratar lesiones menores, como cortes y raspones y distensiones musculares o esguinces.

CARACTERÍSTICAS

Ofrece un tratamiento terapéutico y de rehabilitación no farmacológica para diagnosticar, prevenir y tratar síntomas de múltiples dolencias, tanto agudas como crónicas, por medio de ejercicios terapéuticos y agentes físicos como la electricidad, ultrasonido, láser, calor, frío, agua, técnicas manuales como estiramientos, tracciones, masoterapia.

PROCEDIMIENTO

La mayoría de los fisioterapeutas usan una combinación de técnicas para aliviar el dolor y mejorar la coordinación, la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la amplitud de movimiento. Con frecuencia, los fisioterapeutas les piden a sus pacientes que usen un equipo de ejercicio, como bicicletas o caminadoras.

Un fisioterapeuta también puede tratar el área afectada con calor o frío, estimulación eléctrica, ultrasonido, masajes e incluso terapia acuática (ejercicios en una piscina). En muchos casos, los fisioterapeutas hacen masajes suaves usando las manos sobre el tejido de las zonas lesionadas y supervisan al paciente mientras realiza rutinas de estiramiento.

BENEFICIOS

- Alivia el dolor.
- Fortalecimiento y desinflamación.
- Mejora la fuerza y la movilidad muscular.
- Identifica, corrige y mejora la disfunción del movimiento.
- Previene y controla el deterioro físico y las lesiones.
- Mejora la flexibilidad.
- Mantiene en buenas condiciones las articulaciones.
- Favorece la recuperación luego de una cirugía.