



**Mi Universidad**

**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA.**

**8°VO CUATRIMESTRE**

**ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD**

**MEDICINA TRADICIONAL Y COMPLEMENTARIA**

**E.L.E.: ALLYN GABRIELA FARFAN CÓRDOVA.**

**CATEDRÁTICO: L.E. MAURA DECKER RÓDRIGUEZ**

**TAPACHULA, CHIAPAS DE CÓRDOVA Y ORDOÑEZ**

**31 – MARZO - 2022**



## TACTO TERAPEUTICO

DEFINICIÓN	CARACTERÍSTICAS	OBJETIVO	MANIPULACIONES
<p>Forma de medicina complementaria y alternativa que se basa en la creencia de que existe una energía vital que recorre todo el cuerpo humano. Se dice que esta energía se equilibra o se fortifica cuando los profesionales pasan las manos por encima del cuerpo de un paciente o tocan suavemente el cuerpo.</p>	<p>Se basa en utilizar la energía del terapeuta para influir en el biocampo del paciente.</p> <p>En general, los practicantes no tocan físicamente al paciente; en cambio, mueven sus manos a una distancia sobre este.</p>	<p>Calmar la tensión; Disminuir el estrés; Mejorar los cuadros de depresión. Aminorar cualquier dolor en el cuerpo, entre otras.</p>	<p>En general, los practicantes no tocan físicamente al paciente; en cambio, mueven sus manos a una distancia sobre este.</p>

# DRENAJE LINFÁTICO MANUAL

DEFINICIÓN	CARACTERÍSTICAS	OBJETIVO	MANIPULACIONES	MANIOBRAS
<p>Es un tipo de masaje muy diferente al masaje convencional, que mediante diferentes técnicas de suave presión sobre la piel moviliza el exceso de linfa acumulada para su correcta reabsorción y filtrado.</p>	<p>Los 5 pilares en los que se basa el drenaje linfático son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No resbalar ni friccionar la piel</li> <li>- Aplicar la fuerza justa y con la dirección adecuada según los ganglios</li> <li>- Fase de contacto, presión y descompresión en cada movimiento</li> <li>- Ritmo lento pero armónico y continuo</li> <li>- Presión determinada medida en unidades de presión, correspondería a una presión media-baja (entre 15 y 40 Torr).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acción analgésica.</li> <li>- Acción simpaticolítica (relajante).</li> <li>- Favorece el sistema inmunológico y por lo tanto ayuda a mejorar las defensas.</li> <li>- Acción drenante.</li> </ul> <p>Facilitar la circulación linfática mediante un masaje suave y lento.</p>	<p>1º: estimulación del sistema linfático.                  2º: drenaje linfático facial.                  3º: drenaje linfático en brazos y manos.                  4º: drenaje linfático de tórax y mamas.                  5º: drenaje linfático en la barriga.                  6º: drenaje linfático en piernas y pies.                  7º: drenaje linfático de la espalda y glúteos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Círculos con los dedos (sin el pulgar): se realizan movimientos circulares presionando levemente la piel y se realizan círculos varias veces consecutivas por el área de piel a tratar;</li> <li>-Presión con la parte lateral de la mano: posicionar la parte lateral de la mano (dedo meñique) sobre la región a ser tratada y girar la muñeca hasta que los otros dedos toquen la piel. Realizar ese movimiento varias veces a lo largo de la región a tratar;</li> <li>-Deslizamiento: usada con mayor frecuencia en los brazos y piernas o lugares donde sea posible cubrir con la palma de la mano. Se debe colocar la mano cerrada sobre la zona a ser tratada y presionar la zona con un ligero movimiento de arrastre y comenzar de la región más próxima de los ganglios e irse alejando;</li> <li>-Presión con el pulgar, con movimiento circular: apoyar solamente el pulgar en la región a ser tratada y realizar movimientos circulares concéntricos presionando levemente la piel de forma consecutiva en la zona, sin hacer fricción en la región.</li> </ul>

# REFLEXOLOGÍA PODAL

DEFINICIÓN	CARACTERÍSTICAS	OBJETIVO	MANIPULACIONES
<p>Se basa en que las distintas partes del cuerpo están reflejadas en las plantas de los pies y que, masajeando dichas partes, se masajean de forma indirecta o refleja esas otras zonas del cuerpo; de ahí el nombre de la terapia. A través de la reflexología se pueden llegar a tratar los órganos, músculos y otras partes del cuerpo, estimulando los mecanismos autocurativos del propio organismo.</p>	<p>La Reflexología Podal aprovecha los conocimientos sobre las conexiones de nervios entre segmentos internos de órganos, músculos y piel, para influir a nivel reflejo, sobre dolencias desde el exterior.</p> <p>Esta técnica de aplicación, es adecuada para crear una estimulación en las zonas reflejas de los pies que refuercen las funciones corporales.</p>	<p>El principal objetivo de la reflexología podal es conseguir una respuesta positiva en órganos afectados, músculos doloridos o sistemas que no poseen un correcto funcionamiento. Es decir, ayuda a restablecer el equilibrio entre las estructura del cuerpo (músculos, sistemas, huesos...) y energía.</p>	<p>La Reflexología podal se realiza en los dos pies, empezando por el pie izquierdo, tratando todos sus puntos reflejos y terminamos tratando todos los puntos reflejos del pie derecho.</p> <p>Se recomienda trabajar los pies desde las zonas de la cabeza hasta el sistema linfático. Como regla general, para el tratamiento usamos el pulgar apoyado sobre el punto reflejo a tratar en un ángulo de 90°, podemos realizar el masaje de arriba hacia abajo o viceversa, en el sentido de las agujas del reloj o viceversa.</p> <p>El contacto del pulgar con la piel de la zona refleja nunca se interrumpe. La presión se dosifica de tal manera que no produzcamos un efecto doloroso y si este se produce no sobrepasar el umbral de dolor de cada paciente.</p>

# OSTEOPATÍA

DEFINICIÓN	CARACTERÍSTICAS	OBJETIVO	MANIPULACIONES	TIPOS
<p>Método de tratamiento de las enfermedades que se basa en los masajes y la manipulación de las articulaciones; se fundamenta en la teoría de que el cuerpo es capaz de elaborar sus propios remedios contra las enfermedades y acepta el método terapéutico y de diagnóstico de la medicina científica.</p>	<p>En la osteopatía, el experto, llamado osteópata, detecta, trata y previene problemas de salud al estirar y masajear los músculos, las articulaciones y los tejidos conjuntivos del paciente. Las técnicas y tratamientos no invasivos se basan en una visión holística del cuerpo humano donde es importante que los huesos, músculos y ligamentos trabajen juntos.</p>	<p>Uno de los principales objetivos que tiene el osteópata es devolver la armonía a todo el sistema, a nivel musculoesquelético, visceral y craneal.</p>	<p>consisten en técnicas con movimiento que se aplican sobre un paciente forzando una articulación por encima de su grado de movilidad habitual, aunque sin traspasar los límites que permite esa articulación en condiciones de normalidad. Son movimientos rápidos, cortos, secos, que no necesitan ir acompañados del característico crujido para que sean efectivos. Antes de realizar una manipulación es preciso realizar una anamnesis precisa, ya que en modo alguno se debe realizar en zonas con tumores, osteoporosis, procesos inflamatorios, etc. Las más reconocidas son las manipulaciones vertebrales y de extremidades.</p>	<p>-Osteopatía estructural Dirigida a las restricciones de movilidad a nivel músculo-esquelético y a la postura.</p> <p>-Osteopatía craneal: Enfocada en el tratamiento de los problemas relacionados con la estructura ósea del cráneo y la mandíbula y de su importancia sobre el sistema nervioso central, sistema nervioso autónomo, la postura y la esfera ORL*.</p> <p>-Osteopatía visceral: Son técnicas enfocadas en restaurar la movilidad de la víscera afectada, a través de la flexibilización del tejido fascial que lo envuelve, elongación de sus ligamentos y liberación de las fijaciones articulares de las zonas relacionadas con cada víscera.</p>

\*El término ORL engloba tres partes del organismo:

**O**to para las orejas, **R**ino para la nariz y **L**aringo para la boca y la garganta.