

# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE.**

**Nombre de la Alumna:**

Nelly Viridiana Díaz López

**8to Cuatrimestre Grupo: "A"**

**Docente:**

Dra. Itzel Citlalhi Trejo Muñoz.

**Materia:**

Enfermería y Prácticas Alternativas de Salud

**Tema:**

Terminología.

**Tapachula de Córdova y Ordóñez, Chiapas.**

**A 26 de Enero 2022.**

- ✚ **MEDICINA TRADICIONAL (OMS):** La suma total de conocimientos, habilidades y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias oriundos de las diferentes culturas, sean o no explicables, y usados en el mantenimiento de la salud, así como en la prevención, diagnóstico o tratamiento de las enfermedades físicas o mentales.
  
- ✚ **MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA (OMS):** se utilizan para referirse a un amplio grupo de prácticas sanitarias que no forman parte de la tradición de un propio país, o no están integradas en su sistema sanitario prevaleciente.
  
- ✚ **MEDICINA NATURISTA:** Rama de la ciencia que se basa en el uso de las maravillas que nos ofrece la naturaleza; su objetivo es conocer y aplicar estos elementos naturales para lograr el fomento, promoción, y restitución de la salud, a partir de las necesidades que tiene el hombre en su medios ecológico, social, físico y psicológico. La medicina natural se basa en los métodos que el hombre tiene para seguir la línea de la naturaleza, y considera que el organismo humano posee capacidades de autodefensa y de autocuración contra múltiples enfermedades.
  
- ✚ **TERAPIAS ALTERNATIVAS Y COMPLEMENTARIAS:**

#### **Terapias para la mente y el cuerpo (técnicas mente-cuerpo):**

- **Meditación:** concentración en la respiración o repetición de palabras o frases para calmar la mente.
- **Biorretroalimentación:** método por el que la persona aprende a usar aparatos sencillos para controlar ciertas funciones del cuerpo de las que no suele estar consciente, como la frecuencia cardíaca (latidos del corazón o pulso).
- **Hipnosis:** estado de relajación y atención en el que la persona se concentra en una sensación, idea o sugestión para ayudar a sanar.
- **Yoga:** sistema de poses y estiramientos en el que se presta atención especial a la respiración.
- **Tai chi:** serie de movimientos lentos y suaves centrados en la respiración y la concentración.
- **Imágenes guiadas:** técnica por la que la persona se concentra en imágenes, fotos o experiencias para ayudar a sanar.
- **Intereses creativos:** actividades como el arte, la música o la danza.

#### **Prácticas de manipulación del cuerpo**

- **Masaje:** técnica por la que se presionan, frotan o golpean los tejidos blandos del cuerpo.
- **Terapia quiropráctica:** tipo de terapia en la que se manipula la columna vertebral, las articulaciones y el esqueleto.
- **Reflexología:** tipo de presión en ciertos puntos de las manos o los pies para afectar otras partes del cuerpo.

## Terapia bioenergética

En la terapia bioenergética, que también se llama terapia de biocampos, se afirma que el cuerpo tiene campos de energía que sirven para sanar a la persona y darle bienestar. Los terapeutas presionan el cuerpo o lo mueven con las manos colocadas en estos campos energéticos o pasándolas a través de estos.

- **Reiki:** técnica por la que se equilibra la energía a distancia o al colocar las manos sobre la persona o cerca de esta.
- **Toque terapéutico:** técnica por la que se mueven las manos por los campos energéticos del cuerpo.

## Sistemas médicos holísticos

- **Medicina ayurvédica:** sistema de India cuyo propósito es purificar el cuerpo y restaurar el equilibrio en el cuerpo, la mente y el espíritu.
- **Medicina tradicional china:** sistema que se fundamenta en la creencia de que la salud es el equilibrio en el cuerpo de dos fuerzas, que se llaman *yin* y *yang*.
- **La acupuntura** es una práctica común de la medicina china que estimula ciertos puntos del cuerpo para promover la salud o para aliviar los síntomas de una enfermedad y los efectos secundarios del tratamiento.
- **Homeopatía:** terapia que usa dosis muy pequeñas de sustancias para que el cuerpo se sane solo.
- **Naturopatía:** usa varios métodos que ayudan a que el cuerpo se sane solo de forma natural. Un ejemplo son los tratamientos con hierbas o herbarios.

### ✚ MÉTODOS NATURALES DE SALUD OPCIONALES:

Los métodos Anticonceptivos Naturales: Son aquellos métodos que ayudan a la mujer a saber cuáles son los días del mes en que es más probable que se produzca un embarazo. Una mujer puede aprender a darse cuenta cuando está ovulando, observando y prestando atención a su cuerpo y anotando sus cambios físicos.

**CUIDADOS ALTERNATIVOS:** Es el cuidado proporcionado a los niños y niñas por cuidadores que no son sus padres biológicos. Este cuidado puede asumir la forma de acogimiento informal o formal.