

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.