



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Karla del Rocío Chablé Reyes

Nombre del tema: Terapias Alternativas Para La Salud

Nombre de la Materia: Enfermería y Prácticas Alternativas de Enfermería

Nombre del profesor: Guadalupe Cristel Rivera Arias

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8ª

Lugar y Fecha de elaboración

**Carretera a Villahermosa-Aeropuerto KM.
10+400 Pob. Dos Montes a 14 de Febrero
del 2022**

INTRODUCCION

Existen muchas terapias alternativas, que hoy en día están siendo mas reconocidas en el mundo, estos tipos de terapias vienen de nuestros antepasados, pues ellos usaban lo que tenían a la mano, para realizar curaciones en heridas, curar enfermedades, se basaron mas que nada en la observación, pues dependiendo del efecto que tenían, lo podían realizar con otras personas. Por ejemplo, si alguien tenía alguna herida les ponían yerbas para cerrar la herida y que cicatrizara. Con el paso del tiempo, pasaron de observación a estudiar más a fondo los beneficios que podrían dar los componentes de las yerbas. Hoy en día existen personas encargadas de estos tipos de curaciones pero con un grado de estudio y experiencia que los mezclan con los fármacos que hoy en día nos da el área de medicina, sin embargo aun existe un porcentaje de la población sobre todo en comunidades que aun tienen este tipo de terapias medicinales, y que aun no creen en que los médicos puedan ayudar en las enfermedades.

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

Situación legal actual. Perspectivas profesionales

En el marco legal del artículo I definen algunos conceptos, por ejemplo, en la medicina tradicional nos habla de que los pueblos indígenas, fueron ellos los que realizaron curaciones con las cosas que tenían a la mano, y así poco a poco fue evolucionando; nos define a los pueblos indígenas como poblaciones que habitaban en los países americanos; existen terapeutas que son como médicos, solo que estos están arraigados a su cultura y sobre todo a su lengua, estos sopeen de conocimientos tradicionales.

Terapias manuales

La terapia manual es un tratamiento que como el mismo lo dice se realiza de manera manual para manipular los músculos y articulaciones, estos tipos de manipulaciones lo realizan los quiroprácticos, masajistas, fisioterapeutas y médicos osteópatas. Korr, lo describió como la “aplicación de una fuerza manual, específicamente al cuerpo, para mejorar la movilidad en áreas restringidas, en las articulaciones, en los tejidos conectivos o en los músculos esqueléticos”.

Existen otros tipos de personas que realizan estos tipos de manipulaciones, que no son ni fisioterapeutas ni quiroprácticos, sin embargo hoy en día, en muchos lugares existen los hueseros, que son muy reconocidos por algunas comunidades.

Existen muchos tipos de terapias como la medicina adyurvedica, medicina tradicional china medicinas alternativas de la nueva era, la carrocería que dentro de ella esta la acupuntura, acupresion, terapia de masajes, osteopatía, fisioterapia, entre otras.

Tacto terapéutico

El tacto terapéutico, es un proceso que realizan con las manos para el cambio de energía, este se realizan con solo poner las manos a unos centímetros del cuerpo de una persona para que haiga el cambio de energía, se realiza alrededor de 20 minutos, pasando las manos por todo el cuerpo de manera rítmica, pero sin tocar a la persona. Se desarrollo en la década de 1970.

Drenaje linfático manual

Este tipo de procesos también pertenece a las técnicas manuales, se utiliza cuando existen edemas o el sistema linfático este alterado, el proceso de esta técnica es realizar masajes sin mucha presión, nos sirve para facilitar la evacuación de la linfa y ayuda al sistema inmunológico, también ayuda a inhibir el sistema nervioso simpático, a no acumular mucho liquido, ayuda a evacuar toxinas del cuerpo, a la relajación del paciente, ayuda contra el acné, estreñimiento, estrés, etc.

Reflexología podal

Se refiere al masaje de los pies, donde existen ciertos puntos que están conectados a nuestros órganos y que ayudan a nuestro organismo, por ejemplo: las puntas de los dedos reflejan la cabeza, el hígado, el páncreas y el riñón se refleja en le puente del pie, entre otros. Nos ayuda a relajar el cuerpo y a liberarnos de estrés, gracias a la presión que realizan sobre el pie y los diferentes masajes, sin embargo científicamente no esta comprobado que ayude, pero muchas personas que utilizan este tipo de prácticas les ha ayudado mucho en los distintos padecimientos que puede tener.

Osteopatía

La osteopatía es una disciplina fisioterapéutica, es una técnica manual que se usa para las dolencias del cuerpo y a preservar todas las funciones orgánicas del cuerpo. Esta fue desarrollada por Andrew Taylor Still en el año 1874.

Terapias naturales

Este tipo de terapias se basan en los tres pilares que son: el espíritu, el cuerpo y la mente. La OMS lo define como “conjunto de practicas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales o minerales”, ayudan a reducir el estrés, a estimular la circulación, eliminar toxinas.

Algunas de sus técnicas son el quiromasaje, estos son masajes que se realizan con las manos en algunas áreas del cuerpo, para relajar los músculos y ayudar a su relajación; otra técnica es la reflexología, que es el masaje de pies y manos en puntos específicos; la kinesiología trata a los músculos para relajarse mediante movimientos. Se centra en cuatro zonas principales: el campo energético, el campo estructural, el campo emocional y la parte química.

Terapias orientales

Estos tipos de terapias chinas se basan en la acupuntura, que es pinchar diversas partes del cuerpo para tratar enfermedades mediante puntos energéticos. Una de las energías que los chinos utilizan es el Chi, el chi para ellos es la energía que fluye en la superficie del cuerpo. Otros tipos de terapias son: la moxibustion, que son terapias con hojas, con el calor de las hojas ayudan a algunas enfermedades como la artrosis; el Tui Na, es un tipo de terapia de masajes.

Terapias de relajación

Son diversas técnicas que se utilizan para tratar el estrés, la depresión, la ansiedad, entre otras, estos tipos de terapia se centran más en la mente, pues dicen que si la mente se relaja, por consiguiente también los músculos y todo el cuerpo en si, además, de ayudar a dar tranquilidad y evitar el nerviosismo, las terapias son la yoga, la aromaterapia, la hidroterapia, la meditación, algunas terapias nos sirven para cuando una persona tiene menopausia, ayuda a relajarlas, para los que sufren insomnio, ayudándolos a dormir mejor.

CONCLUSION

Como profesionales de salud debemos conocer mas a fondo estos tipos de terapias alternativas, pues algunas comunidades lo utilizan en conjunto con la medicina, nosotros podemos darle a los pacientes una amplia platica de las alternativa de salud que pueden utilizar, y cuales no, pues como sabemos dependiendo del tipo de padecimientos que tengas, pueden realizar algunas de estas practicas, si el padecimiento es grave existen algunas terapias no se pueden llevar a cabo.

No existe evidencia científica que avale la eficacia y seguridad de las diferentes terapias alternativas que existen en todo el mundo, estos tipos de prácticas no deben de sustituir la atención médica brindada por los profesionales de salud. Pues existen padecimientos que incluso hoy en día se desconocen su procedencia, y alguna mala practica puede llevar a poner en riesgo a las personas, sobre todo si utilizan yerbas o algún otro tipo de pociones que sean ingeridas.

BIBLIOGRAFIA

Servicios humanos y departamento de salud. (Mayo 2004). Medicina complementaria y alternativa. Enero 2011, de institutos nacionales de salud Sitio web: <https://files.nccih.nih.gov/s3fs-public/informaciongeneral.pdf>

Prof. Dr. Enrique Barmaimon. (2019). -libros sobre medicina alternativa tomo III. Montevideo Uruguay: 1ra edición virtual.