



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



LIC. EN ENFERMERÍA

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

ACTIVIDAD:

ENSAYO UNIDAD IV

NOMBRE DEL ALUMNO:

CARLOS FRANCISCO JIMENEZ OSORIO

DOCENTE:

LIC. EN ENFERMERIA: GUADALUPE CRISTELL RIVERA ARIAS

8vo CUATRIMESTRE

INTRODUCCION

Este ensayo esta elaborado con la finalidad de conocer algunas prácticas curativas que desde tiempo atrás se ha venido practicando, entonces conoceremos un poco de esas prácticas para empezar a entender mejor el tema veremos como en la medicina tradicional es la suma total de conocimientos, habilidades y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias oriundos de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados en el mantenimiento de la salud, así como en la prevención, diagnosis o tratamiento de las enfermedades físicas o mentales. La Medicina Tradicional Maya se basa en una cultura, cosmovisión y espiritualidad propias. Equilibrio de mente y cuerpo, meridianos de energía, enfoques biodinámicas y holísticos; son conceptos que han ganado terreno en las últimas décadas. La llamada medicina alternativa o naturopatía se ha convertido en una opción normalizada para conseguir salud sin costes secundarios. Existe un conocimiento adquirido a través del tiempo para trabajar con las plantas. Más allá de reconocer sus propiedades curativas es tratar su concepción espiritual, anímica y benefactora. Poco a poco, y sin hacer ruido, las diferentes disciplinas englobadas dentro de la naturopatía o medicina natural, han conquistado la confianza de miles de personas. La Medicina Tradicional Maya se practica en cada región del país de una forma particular, sin embargo, a pesar de las diferencias que puedan presentarse, algo que me pareció muy interesante fue la medicina de los aztecas tenían una relación amor-odio con sus dioses y se veían a sí mismos como meros peones en las manos de las deidades. Una enfermedad podía ser vista como una retribución por no seguir estrictamente una extensiva lista de rutinas del hogar. Las enfermedades podían también ser infligidas por la simple razón del entretenimiento de una deidad particular. Otra forma de intervención divina en la salud de los aztecas es la enfermedad pre-decretada. Los aztecas poseían una estructura de los signos de nacimiento bien establecida, tal y como la astrología moderna. Los bebés nacidos en días específico se esperaba que crecieran como niños enfermizos y que murieran a corta edad. En cambio, los bebés nacidos en otros días podían esperar la bendición de los dioses y vivir vidas felices y libres de enfermedades, estas son algunas entre otras.

DESARROLLO

UNIDAD IV: TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

4.1 Situación legal actual. Perspectivas profesionales.

¿MEDICINA TRADICIONAL QUE ES?

Según la definición de la OMS, la medicina tradicional es: 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, diagnósticos o tratamientos.

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

I.- Medicina tradicional: Son los sistemas de atención a la salud que tiene sus raíces en conocimientos profundos sobre la salud y la enfermedad que los diferentes pueblos indígenas y rurales han acumulado a través de su historia, fundamentados centralmente en una cosmovisión, que para los países latinoamericanos, es de origen precolombino y que se ha enriquecido en la dinámica de interacciones culturales, con elementos de la medicina española y portuguesa antigua

Conocimientos Tradicionales: Todo el conjunto de prácticas y saberes colectivos de los pueblos indígenas referidos a la biodiversidad, a la salud/enfermedad y al manejo de los recursos orientados al bienestar comunitario, los cuales han sido transmitidos de generación en generación, así como sus manifestaciones artísticas y culturales, que conjuntamente con aquellos, conforman su patrimonio cultural.

Pueblos Indígenas: Son aquellos que descienden de poblaciones que habitaban en el territorio actual de los países americanos al iniciarse la ocupación europea y que conservan sus propias instituciones sociales, económicas, culturales y políticas o parte de ellas y donde la conciencia de su identidad indígena es un criterio fundamental para definir su condición de pueblos indígenas.

4.2 Terapias manuales

Son:

Las Terapias Manuales o Terapias Manipulativas son un conjunto de terapias que se basan en la **manipulación manual articular** y de tejidos blandos, con el propósito de aliviar dolor, reducir inflamaciones, eliminar contracturas musculares, incrementar la amplitud de movimiento, facilitar el movimiento, etc. y en definitiva, para restablecer la salud.

tratamiento físico utilizado principalmente por fisioterapeutas, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, quiroprácticos, masajistas, entrenadores de atletismo, osteópatas y médicos osteópatas para tratar el dolor y la discapacidad musculoesqueléticos; generalmente incluye amasamiento y manipulación de los músculos, movilización articular y manipulación articular

otra definición es

Tres formas notables de terapia manual son la manipulación, la movilización y el masaje. La manipulación es la introducción ingeniosa de una fuerza de rotación, cizalla o distracción rápida en una articulación. La manipulación a menudo se asocia con un sonido audible causado por la ruptura instantánea de burbujas de gas que se forman durante la cavitación articular. La movilización es un proceso más lento y controlado de estiramientos articulares y de tejidos blandos (miofasciales)

destinados a mejorar la biopsia. elasticidad mecánica. Por lo general, el masaje consiste en frotar repetidamente, pelar o amasar los tejidos

4.2.1 Tacto terapéutico

El tacto terapéutico es una opción bastante solicitada hoy día, ya que se desde esta corriente se trabaja con los campos energéticos del paciente con el fin de mejorar su salud.

Este tipo de recursos es considerado dentro de la medicina alternativa, pues, hay quienes creen en sus bondades, mientras que otros prefieren guardar distancia y recurrir a los métodos de la medicina tradicional. Sin embargo, vale la pena analizar algunos puntos que ofrece el tacto terapéutico para establecer conclusiones claras. El tacto terapéutico es una forma de aplicar la medicina en donde lo que prevalece es el tacto. Ya desde tiempos remotos se conoce la importancia del tacto y del masaje en sí para aliviar dolencias.

Por ejemplo, la autora Vernaza Paola, en su estudio sobre el masaje como técnica en el manejo del dolor, detalla que hoy día se han reconocido más de 80 formas en las que se pueden aplicar los masajes y que, aunque sus fines sean diferentes para cada uno de ellos –tales como la relajación, el alivio del dolor, mejorar el funcionamiento en atletas, entre otros-, el objetivo de todos, al final, es mejorar la calidad de vida y generar bienestar.

En el caso de la medicina que emplea el tacto energético, su principal fuente de trabajo es la energía en sí, pues, el terapeuta es quien actúa manejando esa energía, siendo su principal medio de acción el biocampo, tanto el propio como el del paciente.

4.2.2 Drenaje linfático manual.

Es una terapia manual destinada a facilitar la circulación linfática. Es un masaje suave que se utiliza cuando existe acúmulo de líquido o de sustancias en el tejido conectivo (edema) y cuando el sistema linfático está alterado.

El Drenaje Linfático Manual produce analgesia a través de varios mecanismos, entre los que podemos mencionar 3:

- Al disminuir la presión local con la estimulación del drenaje de la inflamación o acumulación de líquidos, las terminaciones nerviosas libres dejan de ser estimuladas.
- El masaje representa un estímulo para los mecanorreceptores, que van a hacer que se inhiba la transmisión de impulsos nociceptivos (impulsos de dolor) que viaja por ciertas terminaciones nerviosas (terminaciones nerviosas gruesas). Es decir: el cerebro da prioridad al estímulo del masaje, y 'olvida' el estímulo doloroso.
- Como se ayuda a evacuar sustancias del tejido conectivo, se ayuda a evacuar sustancias tóxicas cuyo acúmulo produce la estimulación de las terminaciones nerviosas del dolor.

4.2.3 Reflexología podal.

La técnica de la reflexología 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. Por supuesto, además de todo esto se ejerce tratamiento directo y localizado en los pies, ayudando a tratar y prevenir muchos problemas de la zona. Para su realización no se requiere de ninguna sustancia o herramienta más que las propias manos, si bien acostumbra a utilizar algo de aceite para poder masajear con más facilidad y fluidez.

La reflexoterapia forma parte del conjunto de medicinas alternativas o complementarias que trata tanto la parte física del organismo, como la parte emocional. Este último factor es también muy importante para saber sobrellevar una enfermedad o patología y permite incluso llegar al origen para su proceso curativo. Al hablar de la parte terapéutica del masaje debe quedar muy claro desde el principio que la reflexoterapia no sustituye al médico, sino que lo acompaña. Nunca debemos retrasar o posponer una visita médica por el hecho de estar realizando terapia podal.

4.2.4 Osteopatía

La medicina osteopática se encuentra enclavada dentro del amplio abanico de las disciplinas fisioterapéuticas, consistente en un conjunto de técnicas manuales y tratamientos no invasivos como alternativa a los problemas y dolencias de la salud, evitando la aplicación de métodos farmacológicos para su tratamiento.

La osteopatía es una disciplina cuya máxima reside en la visión holística del cuerpo humano, entendiendo este como una unidad, y no como un conjunto independiente de órganos y estructuras. Partiendo de esta premisa, los tratamientos osteopáticos se encaminan al alivio de la dolencia a través de la recuperación del equilibrio orgánico general, más que el alivio analítico del foco del dolor.

A este concepto se suma la aplicación de la homeostasis, es decir, la propiedad de los organismos vivos para mantener una condición estable compensando los intercambios internos y externos (metabolismo), como por ejemplo la autorregulación de la temperatura o de los niveles corporales de pH.

4.3 Terapias naturales

Son un complemento de la medicina tradicional que colabora en el restablecimiento de la salud atendiendo a cada persona de manera única y holística. Los

profesionales que ejercen como terapeutas naturales se forman convenientemente para poder aplicar estas disciplinas milenarias

La Organización Mundial de la Salud (OMS) las define como «el conjunto de prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales

KINESIOLOGÍA HOLÍSTICA

En la kinesiología holística el tratamiento se concentra en cuatro zonas principales e interrelacionadas entre sí: el campo energético, el campo emocional, el campo estructural y la parte química. Las terapias naturales desarrollan y armonizan la salud de manera integral buscando el equilibrio natural de la esencia humana.

4.4 Terapias orientales

Dos de las más importantes forma de tratar con medicina china son la acupuntura y la moxabustión, ambas previenen y tratan enfermedades mediante los puntos energéticos, los cuales podemos pinchar con agujas o moxarlos (aplicar calor natural, a distancia y en forma de moxa, que es una especie de volcán en miniatura que concentra calor ayudando a tratar los puntos de energía afectados).

El yin y el yang son básicos para explicar todos los cambios y fenómenos naturales, tanto dentro del cuerpo como fuera de él, representan la dualidad y relatividad de todo, nada es absoluto. Sin estas dos fuerzas no sería posible el movimiento y la vida misma Yang es lo masculino, lo activo, el fuego, lo luminoso, lo brillante, lo ligero, el sur, lo caliente, el día, tiende a subir hacia arriba, lo exterior, el polo positivo. Yin es lo frío, el agua, la tierra, lo femenino, lo oscuro, lo pasivo, lo pesado, el norte, la noche, tiende a bajar hacia abajo, lo interior, el polo negativo.

Algunas de las terapias orientales más conocidas son: Son muchas las terapias que nos han llegado desde oriente y que han demostrado la gran efectividad a la hora de ayudarnos a resolver problemas de salud. • Acupuntura: Se basa en la inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo. Estos puntos están ubicados dentro de unos canales invisibles llamados meridianos, por donde

circula la energía. • Moxibustión: Es otra de las terapias orientales y usa las propiedades curativas de la planta artemisa y del calor para reequilibrar el estado de salud en general y para trabajar sobre trastornos más específicos como la debilidad de energía, artrosis, problemas musculares crónicos, etc.

4.5 Terapias de relajación

son técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades, ya sean físicas o psicológicas que lleva a la persona a equilibrar sus niveles de ansiedad y estrés. ¿Y cómo se logra? A través de técnicas variadas que tienen como objetivo canalizar emociones, ansiedades, depresión, rabia, y estrés ¿a través de que técnicas? Por medio de Terapias personales

Hoy en día las personas sufren de ansiedad y nerviosismo, causadas por los problemas diarios, preocupaciones, es por eso que se necesitan el uso de técnicas para reflexionar y cambiar la actitud y a que ayuden a solucionar cualquier situación adversa de la vida.

Tipos de técnicas de relajación

La relajación es la forma más natural y sencilla de brindarle al cuerpo tranquilidad, pueden reducir los síntomas del estrés y ayudarle a disfrutar de una mejor calidad de vida, especialmente si tiene enfermedad.

- Relajación muscular progresiva, es una técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular. Esto puede ayudar a diferenciar entre la tensión muscular y la relajación. Es un método de relajación progresiva, donde la persona comienza tensado y poco a poco va relajando

Terapias de relajación para el insomnio

Hoy en día las personas viven tan apresuradas el ritmo de la vida que poco a poco desgastan la mente y el cuerpo. Lo que trae una serie de consecuencias que

repercuten en la mente y en la salud, causando ansiedades, miedos, preocupaciones, estrés e insomnio. El insomnio es un trastorno del sueño que afecta a gran número de personas de entre 20 y 40 años de edad, puede ser causado por agentes orgánicos como problemas de metabolismo, factores ambientales como malos hábitos y causas

psicológicas y mentales. La terapia de respiración consiste en estar cómodo en un lugar tranquilo como el cuarto y estando en cama

CONCLUSION

En conclusión, la medicina siempre se ha practicado desde hace mucho tiempo solo que con diferentes tradiciones y en lo personal desde cualquier punto de vista de curación en diferentes tipos de tradiciones se debe de respetar porque somos libres de elegir las diferentes alternativas para la salud. Algo muy interesante fue Los numerosos practicantes de medicina debían haber buscado e investigado recetas e intercambiado entre sí las mismas, al igual que con historias y secretos. Los descubrimientos hechos por cada tribu eran discutidos, probados y experimentados. Los buenos eventualmente se implementarían en la práctica diaria de la medicina. Los Mexica incluso tenían en práctica un arcaico antepasado de la medicina dental. El decaimiento común de los dientes entre los Mexica era tratado con empastes rudimentarios y drogas analgésicas. Se usaban como instrumentos simples plumas y espinas de cactus. Algunas semillas y raíces de la planta de ortiga eran usadas para el tratamiento de encías podridas, El hogar común mexica mantenía un buen sentido de higiene personal y belleza y se bañaban a menudo, comúnmente una vez al día. La sociedad Azteca antes de la llegada de los españoles puede ser considerada como una sociedad sana. La medicina parecía estar enfocada estrictamente al tratamiento de enfermedades tanto físicas como espirituales, y no solo a las físicas, esto fue algo muy interesante porque de una u otra manera tenían

que curarse entonces para mí estos temas fueron de mucha curiosidad para mí y también muy interesante.

BIBLIOGRAFIA

<https://tucuerpohumano.com/c-sistema-esqueletico/sistema-musculo>

<https://tucuerpohumano.com/c-sistema-muscular/musculos-esqueleticos>

<https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/respiratorias.html>

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/respiratorias.htm>

<https://periodicosalud.com/terapias-alternativas>

<https://es.scribd.com/doc/20617857/TACTO-TERAPEUTICO>

<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/tecnica-de-drenaje>

https://www.medicina-regenerativa.co/grupo_romacel/internacional

www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf

<https://www.msmanuals.com/.../medicina-tradicional-china>

<https://silviapallerola.com/wp-content/uploads/2015/11/FORMACION-MEDICINATRADICIONAL-CHINA.pdf>

