



**Mi Universidad**

**Ensayo**

**Nombre del Alumno:** José Leonardo Arias Cruz

**Nombre del tema:** Introducción y Generalidades

**Parcial:** I

**Nombre de la Materia:** Enfermería en urgencia y Desastre

**Nombre del profesor:** Guadalupe Cristel Rivera Arias

**Nombre de la Licenciatura:** Lic. Enfermería

**Cuatrimestre:** 8vo

## Introducción

La salud y medicina integradora y la medicina alternativa y complementaria abarcan diversos métodos y terapias curativos que históricamente no se contemplan en la medicina convencional occidental. Muchos aspectos de la medicina alternativa y complementaria tienen sus orígenes en antiguos sistemas de curación indígenas, como los de China, India, el Tíbet, África y el continente americano.

La medicina convencional tiende a basar sus prácticas en la mejor evidencia científica disponible. En contraste, la medicina alternativa y complementaria tiende a basarlas en prácticas respaldadas por pruebas experimentales, unas pruebas que no necesariamente satisfacen los criterios más estrictos de eficacia e inocuidad. La acupuntura y algunos tratamientos de manipulación manual (por ejemplo, la manipulación quiropráctica u osteopatía) constituyen ejemplos de estos tratamientos. Debido al interés y el uso cada vez más frecuente de este tipo de medicina, cada vez más facultades de Medicina incluyen información acerca de tratamientos de Medicina alternativa y complementaria como la acupuntura, la medicina a base de plantas.

## **Terapias alternativas para la salud**

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, la influencia de medicinas africanas y la medicina científica, además de incorporar elementos terapéuticos de otras prácticas que les son afines y que son susceptibles de ser comprendidos y utilizados desde su propia cosmovisión y marco conceptual.

### **Terapias manuales**

La terapia manual, o terapia manipulativa, es un 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 musculo esqueléticos; generalmente incluye amasamiento y manipulación de los músculos, movilización articular y manipulación articular.

### **Tacto terapéutico**

El Tacto Terapéutico (TT) es una forma de "curación por energía" popular en la comunidad de cuidados estadounidense. En las palabras de su organización oficial, "El Tacto Terapéutico es un proceso intencionalmente dirigido de intercambio de energía durante el cual el médico usa las manos como un foco para facilitar el proceso de curación. Generalmente el Tacto Terapéutico se administra en una sesión que dura cerca de 20 minutos. Se le pedirá acostarse inmóvil, relajarse y permanecer quieto. El médico colocará sus manos unas cuantas pulgadas encima de su cuerpo y las moverá lentamente y de manera rítmica

## **Drenaje linfático manual**

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

### **Efectos del Drenaje Linfático Manual**

El masaje de drenaje linfático tiene los siguientes efectos en nuestro organismo (3):

#### **Acción Simpaticolítico**

Acción simpaticolítico se refiere a todas aquellas sustancias que reducen o suprimen por completo la acción del Sistema Nervioso Simpático (sistema que nos pone en alerta, nos prepara para la acción, para la lucha, la huida o la pelea).

#### **Acción analgésica**

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
- El masaje representa un estímulo para los mecano receptor, que van a hacer que se inhiba la transmisión de impulsos nociceptivos (impulsos de dolor) que viaja por ciertas terminaciones nerviosas (terminaciones nerviosas gruesas)
- ayuda a evacuar sustancias del tejido conectivo, se ayuda a evacuar sustancias tóxicas cuyo acúmulo produce la estimulación de las terminaciones nerviosas del dolor.

## **Reflexología podal**

La reflexología podal consiste en una forma de terapia corporal que tiene como teoría la existencia de determinados puntos o áreas reflejadas en los pies y las manos que están conectadas energéticamente a órganos específicos y partes del cuerpo determinados a través de canales de energía. La reflexoterapia consiste en aplicar presión en las áreas reflejas, para así poder eliminar los bloqueos de energía y promover la salud en el área del cuerpo relacionada. El objetivo de la reflexología es liberar el estrés y la congestión del

sistema nervioso y equilibrar la energía de una persona. Una sesión de este tipo de práctica puede ser general o puede centrarse en áreas problemáticas específicas.

### **Diferencias entre la reflexología podal y el masaje de pies**

Aunque en un masaje de pies podremos sentir lo mismo que en un tratamiento de reflexología podal, en la reflexoterapia se trabajarán las áreas para promover una respuesta de curación en los órganos correspondientes. En cambio cuando nos realizan un masaje de pies nos manipularán los músculos y otros tejidos blandos para mejorar la circulación, aliviar el dolor y curar las lesiones en el área o para inducir la relajación general.

### **Osteopatía**

La osteopatía es un conjunto de técnicas manuales no invasivas para tratar diversos problemas físicos. 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.

### **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 de manera rigurosa y efectiva

## Conclusión

El lugar de la medicina alternativa en el sistema de salud no es pues marginal por ello, es imperativo su estudio y análisis. Varias opiniones han sido vertidas frente al desarrollo creciente de la medicina alternativa. Algunos opinan que no debemos confundir la charlatanería con la genuina medicina tradicional y alternativa, la cual valdría por sí misma sin necesidad de clamar a la ciencia, Hay quienes creen que la medicina alternativa puede ser la solución frente al creciente encarecimiento de la medicina occidental, hecho más crítico en los países pobres, como el nuestro. En fin, el debate está abierto y, al juzgar por el volumen de publicaciones, la tolerancia parece ser la vencedora por lo tanto en el campo laboral medico tenemos que respetar sus costumbres y tradiciones.

# Referencias

[http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina\\_tradicional.pdf](http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina_tradicional.pdf)

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

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

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f829e59a6ba3c2d320fd074dddc52707-LC-LEN802.pdf>