



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Rosa Angelica Rios Morales

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: Guadalupe Cristel Rivera Arias

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Octavo

Introducción

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 musculoesqueléticos; generalmente incluye amasamiento y manipulación de los músculos, movilización articular y manipulación articular.

En el ensayo que nos ocupa tiene como objetivo principal, indagar en las profundidades de la medicina tradicional y sus diferentes terapias para mantener un bienestar físico y mental. Para ello definiremos conceptos, tipos y como se lleva a cabo cada terapia, así como el marco legal de estos, hablaremos sobre las terapias orientales.

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

Situación legal actual. Perspectivas profesionales.

La 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 que se han acumulado a través de su historia. Los terapeutas o prácticos tradicionales, son personas que realizan acciones para prevenir las enfermedades, curar o mantener la salud individual física o espiritual. Los pueblos indígenas son aquellos que descienden de poblaciones que habitaban en el territorio de los países americanos al iniciarse la ocupación europea y que conservan sus instituciones sociales, económicas, culturales y políticas. Los conocimientos tradicionales son el conjunto de prácticas y saberes colectivos de los pueblos indígenas los cuales han sido transmitidos de generación en generación.

Terapias manuales

Terapia manual o terapia manipulativa es un tratamiento físico utilizado por fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, quiroprácticos, masajistas, entrenadores de atletismo, osteópatas y médicos osteópatas para tratar el dolor y la discapacidad musculoesqueléticos que incluye amasamiento y manipulación de los músculos, movilización articular y manipulación articular. Korr (1978) la describió como la “aplicación de una fuerza manual específicamente determinada y dirigida específicamente al cuerpo, para mejorar la movilidad en áreas restringidas, en las articulaciones, en los tejidos conectivos o en los músculos esqueléticos”.

Tacto terapéutico

Es una curación por energía realizada en cuidados estadounidenses, fue desarrollado a inicio de los años de la década de 1970 por Dolores Krieger y una curandera auto profesada llamada Dora Van Gelder Kunz.

Drenaje linfático manual

Terapia manual usada para facilitar la circulación linfática, tiene como efectos la acción simpaticolítica, la acción analgésica, la relajación, la acción inmunitaria y la acción drenante.

Esta contraindicada en tumores malignos no controlados que hayan producido metástasis, infecciones agudas, insuficiencias cardíacas, trombosis recientes.

Reflexología podal

Terapia que consiste en aplicar presión en los pies para producir cambios en el dolor y generar beneficios en otras partes del cuerpo. El objetivo de la reflexología es liberar el estrés y la congestión del sistema nervioso y equilibrar la energía. En la reflexoterapia se trabajarán las áreas para promover una respuesta de curación en los órganos correspondientes. Un masaje de pies manipulará 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. Las áreas principales de la reflexoterapia son: cabeza y cuello, columna vertebral, pecho, cintura y la zona pélvica.

Osteopatía

Conjunto de técnicas manuales empleadas para aliviar numerosas dolencias mediante la búsqueda de la recuperación del equilibrio orgánico, fue desarrollada por el estadounidense Andrew Taylor Still en el año 1874, y actualmente se encuentra reconocida por la Organización Mundial de la Salud. Está recomendado para una amplia variedad de trastornos y alteraciones orgánicas: esguinces, contracturas, tendinitis, radiculopatías, dolencias fruto de disimetrías estructurales, colon irritable, meteorismo, estreñimiento, gases, hernia de hiato, gastritis, incontinencia, amenorrea, dismenorrea, cistitis, trastornos menopáusicos, asma, tos, bronquitis, cefaleas de distintos orígenes, neuralgia trigeminal, migrañas tensionales, trastorno del sueño, fatiga, vértigos, cansancio generalizado, estrés, ansiedad, etcétera.

Terapias naturales

Conjunto de prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de manera individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades. Tienen como objetivo primordial sintonizar los tres pilares del ser humano: el cuerpo, la mente y el espíritu. Entre sus beneficios destacan; disminución del estrés, estimulación de la

circulación, destensa las contracturas musculares, aumento del descanso. activación del sistema inmunitario, eliminación de toxinas, nivelación los distintos sistemas orgánicos.

Terapias orientales

La medicina tradicional china se ocupa hace miles de años y tiene una gran aceptación por la forma en que se tratan las enfermedades, por su gran efectividad, sencillez y economía. Para la medicina tradicional china el ser humano no es algo aislado de lo que le rodea, sino que forma parte del cosmos. El Qi, el ying y el yang son claves en esta terapia oriental y lo que hacen son orientarnos para prevenir enfermedades y conocer sus comienzos o manifestaciones plenas, nuestro deber es reconocer las expresiones de la naturaleza en nosotros para mantenernos siempre sanos. El principio fundamental de las terapias orientales es el Chi. El Chi es el nombre que recibe la energía vital y su distribución y flujo, determinan los estados de salud y enfermedad. Todas las terapias orientales utilizan la palpación de doce pulsos principales para establecer diagnósticos energéticos en el organismo. Estos pulsos se palpan colocando los dedos índices, medio y anular del terapeuta sobre la arteria radial del paciente, en cada mano y de manera superficial y profunda. Las terapias más conocidas son: acupuntura, moxibustión, medicina ayurvédica, shiatsu, tui na.

Terapias de relajación

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. Tienen como objetivo canalizar emociones, ansiedades, depresión, rabia, y estrés. Algunos de los tipos de relajación son los siguientes: relajación autógena, relajación muscular progresiva, masaje tailandés, yoga, pranayama, aromaterapia, hidroterapia y meditación.

Conclusión

Según los datos expuestos, podemos concluir que la medicina tradicional no solo es en América ya que hablamos sobre la medicina oriental. Como se puede notar las terapias son técnicas que nos ayudan a estar bien física y mentalmente, nos alivian malestares como asma, tos, bronquitis, cefalea por mencionar algunos, la medicina oriental se basa más en la energía vital, su distribución y flujo, por eso su fuerte son las terapias de relajación que tienen como objetivo nuestro bienestar mental ya que esas terapias nos eliminan el estrés y nos mantienen tranquilos, por lo antes mencionado y como comentario personal es bueno empezar una a tomar algunas de las terapias en nuestros ratos libres para que estemos relajados.

Bibliografía

UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2021). *ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD*.