



Nombre del alumno:

José Caralampio Jiménez Gómez

Nombre del profesor:

Silvino Domínguez Pérez

Nombre del trabajo:

Ensayo

Materia:

Enfermería y practicas alternativas de salud

Grado:

Octavo cuatrimestre de la licenciatura en enfermería

Grupo: A

Drenaje linfático, reflexología, osteopatía e hidroterapia.

¿De qué trata este ensayo? Este ensayo habla de temas importantes como son el drenaje linfático, reflexología, osteopatía y la hidroterapia.

El drenaje linfático es la terapia manual destinada a facilitar la circulación linfática, es importante saber cuáles son los efectos del drenaje linfático, en ello entra lo que es la acción simpaticolítica, acción analgésica, relajación, acción inmunitaria, acción drenante, así como indicaciones que hay que tener en cuenta del drenaje linfático, las contraindicaciones etc. La reflexología podal consiste en la terapia corporal que tiene como teoría la existencia de determinadas puntos o áreas reflejadas en los pies y las manos que se conectan energéticamente a órganos específicos y partes del cuerpo determinados, en cambio la osteopatía es el conjunto de técnicas manuales empleadas para aliviar numerosas dolencias mediante la búsqueda de la recuperación del equilibrio orgánico y la hidroterapia es un tratamiento que hay que utilizar el agua para tratar determinadas patologías, y esta indicada ya sea como preparación física para una intervención quirúrgica o como rehabilitación en el agua en postoperatorio.

Para comenzar, es importante saber cada definición de los temas a tratar es por eso que comienzo

con lo que es el drenaje linfático manual, en donde entendemos que es una terapia manual que se encarga de facilitar la circulación linfática, es por eso que es utilizada cuando existe un acúmulo de líquido o de sustancias en el tejido conectivo y cuando el sistema linfático está alterado. Los efectos que tiene el drenaje linfático en nuestro organismo son los siguientes: La acción simpaticolítica es cual se refiere a aquellas sustancias que reducen o suprimen por completo la acción del sistema nervioso simpático, la acción analgésica se da a través de varios mecanismos, los cuales son: al disminuir la presión local con la estimulación del drenaje de la inflamación o acumulación de líquidos, también el masaje representa un estímulo para los mecanorreceptores, que hacen que se inhiba la transmisión de impulsos nociceptivos que viaja por ciertas terminaciones nerviosas, ayuda a evaluar sustancias del tejido conectivo, se ayuda a evacuar sustancias tóxicas cuyo acúmulo produce la estimulación de las terminaciones nerviosas del dolor.

Acción inmunitaria son las maniobras del masaje de drenaje linfático favorecen los mecanismos inmunológicos del organismo, al estimular el movimiento de la linfa y la acción de los ganglios linfáticos.

La acción drenante es la acción de más importancia

del drenaje ya que va a facilitar la evacuación de líquido y de sustancias del tejido conectivo, sobre las indicaciones del drenaje linfático es necesario saber que este mismo es indicado en muchas patologías que cursen con dolor, hiperexcitación del sistema nervioso, edema o inflamación.

Contraindicaciones: existen patologías en las que no es posible su aplicación o se le debe aplicar con especial atención a sus efectos es por eso que hay que saber que se clasifican en 2 grupos el primero es sobre las contraindicaciones absolutas y el grupo de contraindicaciones relativas.

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. Consiste en aplicar presión en las áreas reflejadas, para así poder eliminar los bloqueos de energía y promover la salud en el área del cuerpo relacionada, su principal objetivo es liberar el estrés y la congestión del sistema nervioso y equilibrar la energía de una persona, las áreas principales de la reflexoterapia son: cabeza y cuello, columna vertebral, pecho, cintura, zona pélvica, etc.

La osteopatía son un conjunto de técnicas

manuales empleadas para aliviar numerosas dolencias mediante la búsqueda de la recuperación del equilibrio orgánico, son técnicas no invasivas para tratar diversos problemas físicos.

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.

La hidyoterapia es el tratamiento que utiliza el agua para tratar determinadas patologías.

La hidyoterapia está indicada en esguinces, luxaciones, fracturas, dolor de espalda, hernia ciática, dolores cervicales o artrósicos, lumbalgia y osteoporosis avanzada. también es utilizada para aumentar el tono muscular antes de someterse a una intervención etc.

Para concluir, como bien observamos, estos temas son de gran importancia y sirven para tratar patologías que un ser humano presenta por eso es importante conocer como hacer un drenaje linfático ya que así ayuda a que la persona tenga una buena circulación linfática, en la reflexiología podal es la terapia que consiste en aplicar presión en los pies para producir cambios en el dolor y generar beneficios en otras partes del cuerpo. Las personas que se someten a un masaje de pies para producir

cambios en el dolor y generar beneficios en otras se sienten muy relajados y notan mejoras en su estado de salud. Entonces la osteopatía es el conjunto de técnicas manuales empleadas para aliviar numerosas dolencias mediante la búsqueda de la recuperación del equilibrio orgánico. Es la disciplina cuya máxima reside en la visión holística del cuerpo humano, entendiendo este como una unidad, y no como el conjunto independiente de órganos y estructuras y por último la hidroterapia es la que ayuda a las personas a tratar esguinces, luxaciones, fracturas, etc ya que es el tratamiento donde se utiliza agua para tratar determinadas patologías y también para la preparación física para una intervención quirúrgica o ya sea como rehabilitación postoperatoria.