



**Nombre de alumnos: Juan Pablo
Aguilar Jiménez**

**Nombre del profesor: E.E.P. Silvino
Domínguez Pérez**

**Nombre del trabajo: Drenaje
Linfático/Reflexología
Podática/Osteopatía/Hidroterapia**

**Materia: Enfermería Y Prácticas
Alternativas De Salud**

Grado: 8°

Grupo: A

- Masaje linfático

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

• Efectos

→ Acción simpaticolítica: Se refiere a todas aquellas sustancias que reducen o suprimen por completo la acción del Sistema Nervioso Simpático. Con la inhibición del Sistema Nervioso Simpático se permite que el Sistema Nervioso Parasimpático actúe con mayor fuerza.

→ Acción analgésica

→ 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 presenta un estímulo para los mecanorreceptores, que van a hacer que se inhiba la transmisión de impulsos nociceptivos que origina por ciertas terminaciones nerviosas.

→ Como se ayuda a eliminar sustancias del tejido conectivo, se ayuda a eliminar sustancias fétidas cuyo acúmulo produce la estimulación de las terminaciones nerviosas del olfato.

→ Relajación

→ Acción lincorrutaria

→ Acción drenante

• Indicações

Gracias a los efectos que produce el masaje, está indicado en muchas patologías que cursan con dolor, hiperexcitación del sistema nervioso, edema o inflamación.

→ Alergias → Estímulo → Estrés y cansancio agudo

→ Cualquier proceso que curse con dolor agudo → Procedimientos estéticos.

• Contraindicaciones

→ Contraindicaciones absolutas: la aplicación del Masaje de Drenaje Linfático está terminantemente prohibida debido a que puede empeorar la condición de la persona

- Tumores malignos no controlados que hayan producido metástasis.
 - Infecciones agudas • Insuficiencias cardíacas • Trombosis recientes.
- Contraindicaciones relativas: El Masaje de Despeje Linfático se puede aplicar, pero con mucha precaución a la aparición de cualquier efecto no deseado en la persona.

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 determinadas a través de canales de energía.

Consiste en aplicar presión en áreas reflejas, para así poder eliminar los bloqueos de energía y promover la salud en el área del cuerpo relacionada. El objetivo es liberar el estrés y la congestión del sistema nervioso, y equilibrar la energía de una persona. Una sesión puede ser general o puede centrarse en áreas problemáticas específicas. No es un tratamiento médico ni trata enfermedades específicas.

Diferencia entre la reflexología podal y el masaje de pies

→ Reflexología podal: Se trabajan los áreas para promover una respuesta de curación en los órganos correspondientes

→ Masaje de pies: Nos manipulan, 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.

Casi todas las áreas del cuerpo tienen un punto de reflexología correspondiente en el pie. La aplicación de presión en una área del pie puede afectar el funcionamiento del órgano correspondiente.

No se basa en pruebas científicas, por lo que se necesita más investigación para demostrar los hechos concretos, pero la documentación científica apunta a la existencia de vínculos entre los órganos internos y ciertos puntos de la piel.

- Puntos de la reflexología podal con los áreas reflejas y sus correspondientes partes del cuerpo:
 - Los puntos de los dedos reflejan la cabeza
 - El corazón y el pecho están en la parte inferior del antepié.
 - El hígado, el páncreas y el riñón se encuentran en el puente del pie.
 - La parte baja de la espalda y los intestinos se reflejan en el talón

• Áreas principales de la reflexología

- ① Cabeza y cuello
- ② Columna vertebral
- ③ Pecho
- ④ Cintura
- ⑤ Zona pélvica

Osteopatía → No invasiva

Es un conjunto de técnicas manuales, empleados para aliviar numerosas dolencias mediante la búsqueda de la recuperación del equilibrio orgánico.

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. Se encaminan al alivio de la dolencia a través de la recuperación de equilibrio orgánico general, más que al alivio puntual del foco del dolor. Su uso está recomendado para una amplia variedad de trastornos y alteraciones orgánicas:

- Osteoarticulares y músculo-esqueléticos
- Digestivos
- Genitourinarios
- Sistema respiratorio
- Neurológicos
- Podológico
- Postoperatorios
- Trastorno del sueño, fatiga, vértigos, cansancio generalizado, estrés, ansiedad, etc.
- Obstetricia.

Hidroterapia

Es la técnica usada para aliviar tensiones, molestias y fatiga o traumas del uso del agua ya sea caliente o fría, los baños de hidroterapia estimulan la circulación y hace que haya una mejor respuesta a nivel de movilidad y relajación muscular.

Referencias

UDS Universidad del Sureste

2022. Antología de Enfermería Y Prácticas Alternativas De Salud pp. 98 – 115

PDF. Recuperado el 01 de abril de 2022