



Nombre de alumno: Karla Jazmín Aguilar Díaz

Nombre del profesor: Silvino Domínguez Pérez

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud

Grado: 8°

Grupo: A

Licenciatura en enfermería

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de abril de 2022

Drenaje Linfatico

El drenaje linfatico es una terapia usada para facilitar la circulación linfatica, que es cuando hay edema en el tejido conectivo lo que causa alteración en el sistema linfático.

El Drenaje Linfático Manual es una técnica que se usa cuando existe acúmulo de líquido. Estimula la circulación linfática para disminuir ese aumento de líquido.

El Drenaje Linfático Manual permite llegar a un estado de tranquilidad o relajación del paciente, disminuye el dolor (gracias a que libera la presión de las terminaciones nerviosas libres, a que el cerebro le da prioridad al estímulo del masaje y no al estímulo doloroso y a que el Drenaje Linfático Manual limpia de sustancias tóxicas y nocivas a los tejidos), estimula la acción inmunitaria de nuestro cuerpo y disminuye, por supuesto, el volumen de líquido.

El Drenaje Linfático Manual se indica en patologías que cursen con dolor (como por ejemplo el acné, el estreñimiento, el estrés, etc.).

El Drenaje Linfático no se puede realizar en personas que tengan tumores malignos no controlados que hayan producido metástasis, infecciones, insuficiencias cardíacas y trombosis recientes, pero puede realizarse CON PRECAUCIÓN en personas con hipotiroidismo, hipotensión arterial, infecciones crónicas, tumores controlados, embarazo, entre otras.

Se debe tener en cuenta que el masaje convencional tiene la característica de que aumenta el tono muscular, puede provocar dolor y aumenta el enrojecimiento cutáneo por aumento del riego sanguíneo, se hace a alta velocidad con presiones moderadas-fuertes y es necesario el uso de cremas o lubricantes, entre muchas otras características.

El Drenaje Linfático Manual actúa sobre el sistema linfático, disminuye el tono muscular, no debe provocar dolor, se realiza a baja velocidad con presiones suaves y repetitivas (el ritmo debe mantenerse en todo momento), no se usan aceites o algún tipo de lubricantes y debe respetarse el recorrido linfático, es decir, la dirección del recorrido linfático hacia las zonas de evacuación.

Reflexología

Es una terapia holística utilizada para el tratamiento de diversas afecciones mediante el masaje en las manos, pies o cara, se basa en el tratamiento de zonas reflejas, o lo que es lo mismo, en el masaje de ciertas zonas o puntos de las manos o pies, que son el reflejo de una parte del cuerpo..

La reflexología actúa como un tratamiento relajante, también favorece la circulación sanguínea, reduce el estrés, permite la liberación de toxinas, además se encarga de equilibrar los diferentes sistemas, disminuir el dolor y revitalizar las energías del cuerpo mediante el masaje en los puntos reflejos de manos o pies.

Hidroterapia

Hacer ejercicio en agua caliente (hidroterapia) es útil para las personas con artritis. La resistencia del movimiento a través del agua aumenta la fuerza y la resistencia muscular.

La hidroterapia de colon consiste en la irrigación profunda de todo el intestino grueso con agua filtrada y depurada, a través de una cánula que se introduce en recto. Esta cánula es de doble vía, por lo tanto, entra agua por una vía (tubo de irrigación) y sale materia fecal varias veces durante la sesión por otra (tubo de evacuación), sin necesidad de ir al baño. Tanto el agua filtrada, como la presión, la temperatura y el caudal son regulados por un aparato electrónico manejado y controlado por el naturópata durante toda la sesión. En resumen, la hidroterapia de colon es una terapia maravillosa que permite limpiar el intestino de materia fecal circulante y lo más importante: ayudar a devolver el peristaltismo fisiológico normal del intestino grueso.

Osteopatía

La osteopatía otorga una gran importancia a la estructura corporal, por lo que es un tipo de medicina alternativa que se encarga de manipulaciones físicas del tejido muscular y los huesos. A pesar de que el National Health Service, entidad de prestaciones sanitarias públicas británicas, ha señalado que aunque existe buena evidencia de la osteopatía como tratamiento para el lumbago y «limitada evidencia

para sugerir que pueda ser efectiva para algunos tipos de dolor de cuello, hombros o extremidades inferiores o recuperación después de operaciones de cadera o rodilla», lo cierto es que no existe evidencia, o es insuficiente de que la osteopatía sea efectiva como tratamiento para enfermedades «no relacionadas» con los huesos y músculos.

Se diferencian tres tipos de osteopatías en función de la parte del cuerpo humano que se quiera tratar. En primer lugar hay que destacar la osteopatía estructural, que se encarga de restablecer el aparato músculo-esquelético y de la postura, centrándose en la columna vertebral. Por otro lado está la osteopatía craneal, que trata los problemas craneales y su influencia en el sistema nervioso. Por último hay que hablar de osteopatía visceral, enfocada en la curación de órganos y vísceras.

En resumen, hay diferentes terapias que ayudan a las personas a mejorar sus dolencias mediante el uso de agua, ya sea para eliminar agua del cuerpo, mejorar el funcionamiento del cuerpo, y como enfermeros, es importante conocerlos, ya que permitirá ofrecer a los pacientes medicina alternativa, por lo tanto podemos ayudar a los pacientes a no depender o llegar a tratamiento farmacológico y/u operaciones.

Bibliografía

UDS. 2022. Antología de Enfermería y prácticas alternativas de salud. Utilizada el 07 de enero de 2022. PDF. Unidad VI