



**Nombre de alumnos: Salma Jacqueline Morales Santizo**

**Nombre del profesor: E.E.P. Silvino Dominguez**

**Nombre del trabajo: Actividad**

**Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud.**

**Grado: 8°**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a Abril 2022

## DRENAJE LINFÁTICO

Es una técnica de masoterapia que se engloba en los campos de la fisioterapia y la medicina alternativa. Está basado en una hipótesis no comprobada de que se puede estimular el drenaje natural de la linfa, que transporta los productos de desecho de los tejidos hacia el corazón.

El drenaje linfático combinado con reflexología es una forma de tratar el sistema linfático del cuerpo entero, mediante el tratamiento desde la cara es posible controlar y aumentar el drenaje a diferentes partes del cuerpo con esta poderosa combinación. Con el fin de utilizar y lograr un mejor efecto, utilizamos movimientos semi-circulares muy suaves con nuestros dedos ayudando a mover suavemente el líquido linfático y también aplicar una suave acción de bombeo, que debe hacerse con mucha precisión. Esta técnica debe ser rítmica con el aumento y la disminución de la presión. Un tratamiento de drenaje es muy relajante, además tiene efectos benéficos sobre el sistema nervioso parasimpático que es el sistema de relajación del cuerpo. El tratamiento funciona tanto en el sistema linfático superficial como en el profundo.

Funciones: del sistema linfático.

- **Inmunológica:** se encarga de patrullar por nuestro cuerpo para defenderlo de cualquier agente externo o interno. El cuerpo humano se defiende de agentes patógenos externos que entran a nuestro organismo a través de células.
- **Homeostática:** El sistema linfático se encarga de mantener el equilibrio de los tejidos orgánicos, regula el fluido intersticial drenado y transporta aquellas sustancias que el sistema circulatorio sanguíneo no ha podido devolver al torrente

**O**STEOPATÍA es un conjunto de técnicas manuales y tratamientos no invasivos, que se emplean para tratar lesiones y aliviar molestias y dolores a través de la recuperación del equilibrio orgánico. Una de las características es su visión holística del cuerpo, es decir, entiende el cuerpo humano y no como un conjunto de órganos. Así trata las lesiones desde su origen, analizando los posibles causas. Además trabaja potenciando la homeostasis, es decir, la capacidad de los organismos vivos de mantener unas condiciones estables favorables para la realización de las funciones orgánicas. Los tipos son:

- Osteopatía estructural: centrado en el sistema musculoesquelético.
- Osteopatía visceral: centrado en la estimulación y rehabilitación de las vísceras y órganos vitales.
- Osteopatía craneal: estudia la relación entre la estructura del cráneo y el sistema nervioso.

**H**IDROTERAPIA es un tipo de tratamiento que utiliza el agua para relajar y fortalecer las articulaciones, aliviar posibles dolores y promover el movimiento corporal. Los efectos se consiguen por los estímulos térmicos que se generan en el medio acuático como los cambios de temperatura (frío y calor), el uso de preparaciones que se incorporan en el agua y la presión mecánica en cada una de las extremidades. Las técnicas de hidroterapia se realizan generalmente de forma personalizada para atender las necesidades físicas y patológicas de cada persona, principalmente relacionadas con el aparato locomotor:

- Fibromialgia
- Artritis.
- Esclerosis múltiple.
- Atrofia muscular
- Ciático
- Hernias
- Luxaciones
- Hernias
- Fracturas



## Bibliografía

- UDS universidad del sureste. 2022. Antología de Enfermería y prácticas alternativas de salud. PDF. Recuperado Abril del 2022.