

**Nombre de alumnos:**

Vanessa Monserrat Gómez Ruiz.

**Nombre del profesor:**

Silvino Domínguez

**Nombre del trabajo:**

Ensayo

**Materia:**

Enfermería y prácticas alternativas de salud

**Grado:** "8"

**Grupo:** "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de abril del 2022.

# ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

## DRENAJE LINFATICO MANUAL

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

Efectos del drenaje linfático manual son:

### ○ Acción simpaticolítica:

Se refiere a todas aquellas sustancias que reducen o suprimen por completo la acción del sistema nervioso simpático. Se permite que el sistema nervioso parasimpático actúe con mayor fuerza logrando o consiguiendo (con esta acción la relajación del paciente, un total estado de descanso).

### ○ Acción analgésica:

Al disminuir la presión local con la estimulación del drenaje de la inflamación o acumulación de líquidos. El masaje representa un estímulo para los mecanorreceptores, que van a hacer que se inhiba la transmisión de impulsos nociceptivos (impulsos de dolor). Como se ayuda a evacuar sustancias del tejido conectivo, se ayuda a evacuar sustancias tóxicas cuyo acúmulo produce la estimulación de las terminaciones nerviosas.

### ○ Relajación:

Al aumentar la actividad del sist. parasimpático se produce un estado de relajación, y cualquier terapia que produzca relajación va a inducir la sedación del paciente.

### Acción inmunitaria:

Las maniobras de masaje linfático favorecen los mecanismos inmunológicos del organismo, al estimular el movimiento de la linfa y la acción de los gánglios linfáticos.

### Acción drenante:

Este va a evitar la evacuación de líquido y de sustancias del tejido conectivo, el efecto drenante se basa en la evacuación de sustancias y líquido del tejido superficial y secundariamente se va a favorecer la circulación linfática más profunda.

### Indicaciones del drenaje linfático manual:

Gracias a los efectos que produce el masaje de drenaje esta indicado en muchas patologías que cursen con dolor, hiperexcitación del SN, edema o inflamación. Entre estas patologías pueden ser: Acné, estreñimiento, estrés y cansancio, etc.

### Contraindicaciones absolutas:

- ▶ Tumores malignos no controlados que hayan producido metástasis.
- ▶ Infecciones agudas
- ▶ Insuficiencias cardíacas descompensadas.
- ▶ Trombosis recientes.

## REFLEXOLOGIA PODAL

- ▶ Los Pies es una de las partes más importantes de nuestro cuerpo y además es donde se encuentran los puntos reflejos de nuestros órganos. La reflexología podal es una terapia que consiste en aplicar presión en los pies para producir cambios en el dolor y generar beneficios en otras partes del cuerpo.
- ▶ La reflexoterapia consiste en aplicar presión en las áreas reflejadas, para así poder eliminar los bloques de energía y promover la salud en el área del cuerpo relacionado.
- ▶ El objetivo de la reflexología es liberar el estrés y la congestión del sistema nervioso y equilibrar la energía de una persona. Una sesión de este tipo de práctica puede ser general o puede concentrarse en áreas problemáticas específicas.
- ▶ Algunos puntos de la reflexología podal, con las áreas reflejadas y sus correspondientes partes del cuerpo:
  - Los puntos de los dedos reflejan la cabeza.
  - El corazón y el pecho están en la parte interior 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 reflejan en el talón.
- ▶ Áreas Principales de la reflexoterapia:
  1. Cabeza y cuello (abarca los cinco dedos de los pies).
  2. Columna vertebral (se extiende por el interior de cada pie).
  3. Pecho (parte baja del antepié).
  4. Cintura (Pie es más ancho).
  5. Zona pélvica (se encuentra en el talón).

# OSTEOPATIA

- La osteopatía es un conjunto de técnicas manuales no invasivas para tratar diversos problemas físicos. A diferencia de algunas fisioterapias, consiste en un conjunto de tratamientos no invasivos como alternativa a los problemas y dolencias de la salud, evitando la aplicación, evitando la aplicación de métodos farmacológicos para su tratamiento.
- 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. Partiendo de esta premisa.
- Con estos antecedentes, encontramos en la osteopatía un instrumento dedicado a preservar todas las funciones orgánicas en su perfecta actividad (Sistema cardiovascular, respiratorio, nervioso, linfático, músculo esquelético).
- Su uso está recomendado para una amplia variedad de trastornos y alteraciones orgánicas. Son:
  - Osteo-articulares y músculo-esqueléticos: esguinces, contracturas, tendinitis, radioculopatías, dolencias fruto de dismetrias estructurales, etc.
  - Digestivos: Colon irritable, meteorismo, estreñimiento, gases.
  - Genito-urinarlos: incontinencia, anovulación, dismenorrea, cistitis.
  - Sistema respiratorio: asma, tos, bronquitis.
  - Neurológicos: Cefaleas, neuralgia trigeminal, migrañas tensionales.
  - Pediatría.
  - Postoperatorios.
  - Trastorno del sueño, fatiga, vértigo, cansancio, estrés y ansiedad.
  - Obstetricia.

# HIDROTERAPIA

- \* La hidroterapia es la utilización del agua como agente terapéutico, en cualquier forma, estado o temperatura. Es una disciplina que se engloba dentro de la naturopatía, talosoterapia, balneoterapia, fisioterapia y medicina. Se define como el arte y la ciencia de la prevención y el tratamiento de enfermedades y lesiones por medio del agua.
- \* El agua, por sus distintas propiedades físicas, es un medio que genera un sinnúmero de oportunidades únicas. La presión hidrostática da soporte y ayuda al paciente de manera más activa sin riesgo a caerse, permitiendo así la realización de un tratamiento de "hands free". Por otro lado, el empuje de la flotación es un estímulo sensorial permanente, gracias a su constante variedad mantiene alerta al sistema nervioso y el cuerpo se vuelve fisiológicamente más activo facilitando así la elaboración de respuestas motrices.
- \* Las alteraciones músculo-esqueléticas.  
Trabaja sobre las lesiones de origen traumático, por un golpe, lujada o proceso inflamatorio.
- \* Alteraciones sensitivo-motoras.  
Intervienen dentro del agua, sobre problemas de movilidad derivadas del sistema nervioso, así mismo el entorno multisensorial, para estimular sistemas que limitan la autonomía del paciente, con el objetivo de mejorar sus capacidades y garantizar una buena calidad de vida.

## BIBLIOGRAFIA;

UDS. Universidad delo sureste. Enfermería y prácticas alternativas en salud.  
Recuperado el 3 de abril del 2022.