



Ensayo de Terapias Alternativas para la Salud

Juan Luis Hernández Sántiz

Licenciatura en Enfermería, Universidad del Sureste

LEN802-6 - Enfermería Y Practicas Alternativas De Salud

Octavo Cuatrimestre

Lic. Pedro Alejandro Bravo Hernández

12 de febrero de 2022

INTRODUCCIÓN

En este ensayo se va a hablar acerca de las terapias alternativas y describir cada uno de esas formas de terapias ya que hay muchas terapias y tienen su técnica y su procedimiento.

Es producto de la actividad del hombre y de conocimiento muy antiguo, de su desarrollo social, y se origina cuando su instinto de conservar la vida y aliviar dolores llega a ser objeto de conciencia colectiva, y se concreta e impulsa la voluntad de influir sobre la naturaleza. A lo largo de la historia, el hombre se ha planteado la problemática del equilibrio entre la salud y la enfermedad.

TERAPIAS ALTERNATIVAS DE LA SALUD

Suele incluir aquellas prácticas curativas que estos no forman parte de la práctica que no se enseñe en las facultades de medicina que no se utilice frecuentemente en las consultas de médicos titulados ni en los hospitales.

A continuación vamos a mencionar cada uno de esos terapias alternativas de la salud.

❖ Terapias manuales.

Concebimos como terapia manual a las técnicas o terapias que se realizan específicamente con las manos, estas son o pueden ser administradas o colocadas sobre la piel, tendones, músculos, ligamentos, articulaciones, nervios, fascias. Sirve para aliviar el dolor, inflamaciones, facilitar el movimiento. Hay múltiples tipos de terapia manual, los más conocidos son:

- Drenaje linfático manual.
- Reflexología.
- Kinesiología.
- Digitopuntura.
- Osteopatía.

❖ Terapias naturales

Son métodos naturales para la conservación y recuperación de la salud. Prescribe productos naturales y trata los disturbios físicos y psicológicos que perturban al individuo. Propone cambios en la alimentación, utilización de plantas, ejercicios de relajación, masajes o baños termales. Hay diferentes tipos de terapias naturales que son:

- Fitoterapia.
- Terapias de recuperación como: quiromasaje, reflexología, kinesología holística.
- Homeopatía.
- Naturopatía.
- Terapias orientales
- Entre otros terapias

❖ Terapias orientales

Consideran al cuerpo como un todo, y atribuye la enfermedad al desequilibrio entre los diferentes elementos del mismo, por lo que su tratamiento, más que destinado a la curación de un síntoma concreto, se enfoca al restablecimiento del equilibrio corporal, enfatizando la necesidad de llevar una vida sana, la relajación, los

ejercicios respiratorios, entre otros métodos. Estos son algunos de las diferentes terapias orientales existentes:

- Acupuntura.
- Moxibustion.
- Shiatsu
- Tui na
- Medicina ayurvedica.

Existen más terapias orientales y son diferentes los métodos en cada país oriental como Japón, China, Tailandia, Indonesia, Vietnam, India, entre otros.

❖ **Terapias de relajación**

Es una terapia de cuerpo y mente que se usa para calmar la mente y el cuerpo. La meta de esta terapia es relajarse, respirar profundo, estar en paz con la mente si estrés ni preocupación, todo positivo. Esta forma de terapia se puede hacer solo o con alguien en compañía. Estos son algunos de las terapias de relajación.

- El más conocido la yoga.
- Masaje tailandés.
- Pranayama
- Aromaterapia
- Hidroterapia
- Meditación
- Relajación autógena y relajación muscular progresiva

CONCLUSIÓN

Se puede concluir que en la actualidad la medicina alternativa se ha vuelto un medio de tratamiento importante en la sociedad, a veces no como tratamiento eficaz para patologías graves, pero la medicina alternativa ayuda al alivio de trastornos o enfermedades tomando como base la salud y no la enfermedad.