



Nombre de alumno: Lizbeth De Coss Ruiz

**Nombre del profesor: Sandra Guadalupe
Hernández Hernández**

Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a Febrero de 2022.

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD



Medicina tradicional: Son los sistemas de atención a la salud que tiene sus raíces en conocimientos profundos sobre la salud y la enfermedad que los diferentes pueblos indígenas y rurales han acumulado a través de su historia



Terapias manuales: "Aplicación de una fuerza manual específicamente determinada y dirigida específicamente al cuerpo, para mejorar la movilidad en áreas restringidas, en las articulaciones, en los tejidos conectivos o en los músculos esqueléticos".

Drenaje linfático:

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

Tres formas notables de terapia manual son la manipulación, la movilización y el masaje.



Terapias naturales: Las terapias naturales tienen como objetivo primordial sintonizar los tres pilares del ser humano: el cuerpo, la mente y el espíritu.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) las define como «el conjunto de prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de manera individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades.

Entre sus beneficios destacamos:

- Disminución del estrés.
- Estimulación de la circulación.
- Destensa las contracturas musculares.
- Aumento del descanso.
- Activación del sistema inmunitario.
- Eliminación de toxinas.
- Nivelación los distintos sistemas orgánicos.



La energía en las terapias orientales

El principio fundamental de las terapias orientales es el Chi. El Chi es el nombre que recibe la energía vital y su distribución y flujo, determinan los estados de salud y enfermedad.



Energía y Salud

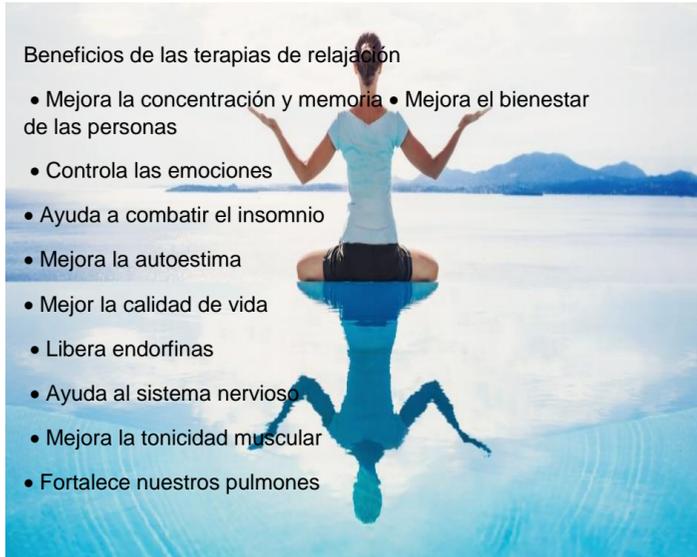
Terapias Orientales, S.C.

Algunas de las terapias orientales más conocidas son:

Acupuntura
Moxibustión
Medicina ayurvédica
Shiatsu
Tui na

Beneficios de las terapias de relajación

- Mejora la concentración y memoria
- Mejora el bienestar de las personas
- Controla las emociones
- Ayuda a combatir el insomnio
- Mejora la autoestima
- Mejora la calidad de vida
- Libera endorfinas
- Ayuda al sistema nervioso
- Mejora la tonicidad muscular
- Fortalece nuestros pulmones



Terapias de relajación: Las terapias de relajación son técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades, ya sean físicas o psicológicas que lleva a la persona a equilibrar sus niveles de ansiedad y estrés.

Tipos de terapias de relajación:

Relajación autógena.
Relajación muscular progresiva.
Masaje tailandés.
Yoga.
Aromaterapia.
Hidroterapia.
Meditación.