



**Nombre de alumnos: López Márquez
Marín De Jesus**

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

Nombre del trabajo: Unidad IV

**Materia: Enfermería y Practica
Alternativas De Salud**

Grado: 8° Cuatrimestre

Grupo: "a"

Super Nota

UNIDAD IV: TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD



¿QUÉ ES?

Conjunto de técnicas que se encuentran dentro del ámbito de la medicina tradicional, algunas de ellas han sido reconocidas por la organización mundial de la salud otras no.

❖ 4.1 SITUACION LEGAL ACTUAL

- ✓ Medicina tradicional
- ✓ Sistemas de atención a la salud
- ✓ Terapéuticos o prácticos tradicionales
- ✓ Salud individual física o espiritual
- ✓ Pueblos indígenas
- ✓ Poblaciones que habitan en el territorio
- ✓ Comunidades indígenas
- ✓ Comunidades integrantes de los pueblos
- ✓ Conocimientos tradicionales



❖ 4.2 TERAPIAS MANUALES

- ✓ Tratamiento físico
- ✓ Abordaje clínico
- ✓ Manipulación/Movilización
- ✓ Sonido audible causado por la ruptura instantánea de burbujas de gas

❖ 4.2.1 TACTO TERAPEUTICO

- ✓ Forma de “curación por energía” y no por contacto
- ✓ Intercambio de energía
- ✓ Unidad de cuidados intensivos
- ✓ El cuerpo tiene un campo de energía

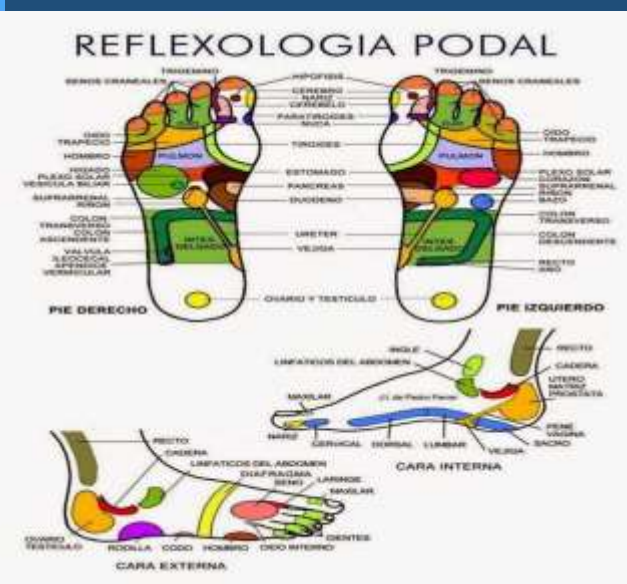


❖ 4.2.2 DRENAJE LINFATICO MANUAL

- ✓ Facilitar la circulación linfática
- ✓ Acción simpaticolítico
- ✓ Acción analgésica
- ✓ Relajación
- ✓ Acción inmunitaria
- ✓ Acción drenante

❖ 4.2.3 REFLEXOLOGIA PODAL

- ✓ Áreas reflejadas en los pies
- ✓ Eliminar los bloqueos de energía y promover la salud en el área del cuerpo
- ✓ Promueve la relajación en todo el cuerpo
- ▽ Áreas principales de la reflexoterapia
- ✓ Cabeza y cuello
- ✓ Columna vertebral y pecho
- ✓ Cintura y zona pélvica





❖ 4.3 TERAPIAS NATURALES

- ✓ Los tres pilares del ser humano:
 - El cuerpo, la mente y el espíritu
- ✓ Restablecimiento de la salud
- ✓ Beneficios
 - Disminución del estrés
 - Activación del sistema inmunitario
- ✓ El quiromasaje: salud y relajación
- ✓ Reflexología: estimulación refleja
- ✓ Kinesiología holística



❖ 4.2.4 OSTEOPATIA

- ✓ Técnicas manuales empleadas para aliviar numerosas dolencias
- ✓ Recuperación del equilibrio orgánico
- ✓ Alivio analítico del foco del dolor
 - ▽ **Amplia variedad de trastornos y alteraciones orgánicas:**
- ✓ Osteo-articulares y Musco-esqueléticas
- ✓ Digestivas, Neuronales, Genito-Urinarias
- ✓ Posoperatorios, Obstetricia, y Pediatría



Terapias naturales

❖ 4.4 TERAPIAS ORIENTALES

- ✓ El Qi, el yin, y el yang son claves en esta terapia oriental
- ✓ Yang es lo masculino y ying es lo frío
- ✓ La energía en las terapias orientales
- ✓ Energía vital y su distribución y flujo
- ✓ Acupuntura
- ✓ Moxibustion
- ✓ Medicina ayurvedica
- ✓ Shiatsu
- ✓ Tui na



❖ 4.5 TERAPIAS DE RELAJACION

- ✓ Técnicas saludables y estimulantes
- ✓ Canalizar emociones, ansiedades, depresión, rabia y estrés
- ✓ Disminuye los niveles de estrés en el organismo
- ✓ Relaja los dolores musculares
- ✓ Reduce los niveles de colesterol

❖ TIPOS DE TECNICAS DE RELAJACION

- ✓ Relajación autógena
- ✓ Relajación muscular progresiva
- ✓ Masaje tailandés
- ✓ Yoga
- ✓ Pranayama
- ✓ Aromaterapia
- ✓ Hidroterapia
- ✓ Meditación



DISMINUYE EL ESTRÉS
 En situaciones de estrés rebaja esos niveles y nos mantiene serenos.

AYUDA A DORMIR MEJOR
 El sueño es muy importante para la salud física y mental.

TE CENTRA EN LO IMPORTANTE
 Permite que focalices tu atención en las cosas que importan en cada momento para mejorar buscar soluciones.






PREVIENE PROBLEMAS DE ANSIEDAD
 La ansiedad es un problema de salud mental muy extendido. La relajación lo previene ayudando a mitigar los síntomas.

DECORactiva ★

❖ BENEFICIO DE LAS TERAPIAS DE RELAJACION

- ✓ Mejora la concentración y memoria
- ✓ Mejora el bienestar de las personas
- ✓ Controla las emociones
- ✓ Ayuda a combatir el insomnio
- ✓ Mejora la calidad de vida
- ✓ Fortalece nuestros pulmones
- ✓ Ayuda el sistema nervioso

BIBLIOGRAFÍA:

-  www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina_tradicional.pdf
-  <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/38477/LeyMarcoMedicinaTradicional.pdf>
-  <https://es.scribd.com/doc/20617857/TACTO-TERAPEUTICO>
-  <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/tecnica-de-drenaje>
-  https://www.medicina-regenerativa.co/grupo_romacel/internacional