



**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

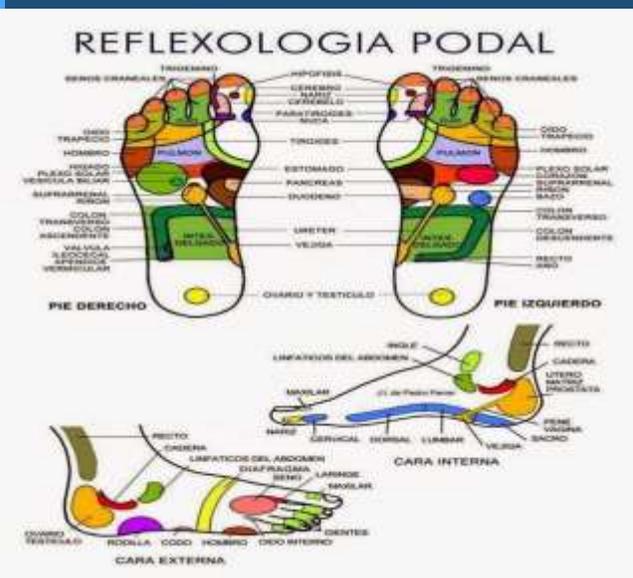
- ✓ Facilitar la circulación linfática
- ✓ Acción simpaticolítico
- ✓ Acción analgésica
- ✓ Relajación
- ✓ Acción inmunitaria
- ✓ Acción drenante

#### ❖ 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



### ❖ 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](http://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/tecnicade-drenaje>
-  [https://www.medicina-regenerativa.co/grupo\\_romacel/internacional](https://www.medicina-regenerativa.co/grupo_romacel/internacional)