



Nombre de alumnos: FERNANDO NÁJERA GUILLEN

Nombre del profesor:

Nombre del trabajo: SÚPER NOTA

Materia: ENFERMERÍA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

Grado: 8vo CUATRIMESTRE

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de febrero de 2022

4.1 Situación legal actual. Perspectivas profesionales.



4.2 Terapias manuales

es un tratamiento físico utilizado principalmente por fisioterapeutas, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, quiroprácticos, masajistas.



Estilos de terapia manual

- Es una característica fundamental de la medicina ayurvédica
- característica fundamental de la medicina tradicional china
- Algunas formas de medicina alternativa de la Nueva Era

TRES FORMAS NOTABLES DE LATERAPIA MANUAL

- 1.-La manipulación: a menudo se asocia con un sonido audible causado por la ruptura instantánea de burbujas de gas que se forman durante la cavitación articular.
- 2.-La movilización: es un proceso más lento y controlado de estiramientos articulares y de tejidos blandos (miosofiales) destinados a mejorar la biopsia. elasticidad mecánica.
- 3.- el masaje consiste en frotar repetidamente, pelar o amasar los tejidos miosofiales para mejorar principalmente la dinámica del líquido intersticial.

I.- Medicina tradicional

Propósitos de la presente Ley

sistemas de atención a la salud que tiene sus raíces en conocimientos profundos sobre la salud y la enfermedad

II.- Terapeutas o prácticos tradicionales

personas que realizan acciones en el ámbito comunitario para prevenir las enfermedades, curar o mantener la salud individual física

III. Pueblos Indígenas:

Son aquellos que conservan sus propias instituciones sociales, económicas, culturales y políticas

IV. Comunidades Indígenas:

Son comunidades integrantes de los pueblos indígenas aquellas que formen una unidad social, económica y cultural.



4.2.2 Drenaje linfático manual.

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.



4.2.1

TACTO PERAPEUTICO

es un proceso intencionalmente dirigido de intercambio de energía durante el cual el médico usa las manos como un foco para facilitar el proceso de curación



4.2.3 Reflexología podal.

consiste en una forma de terapia corporal que tiene como teoría la existencia de determinados puntos o áreas reflejadas en los pies y las manos que están conectadas energéticamente a órganos específicos y partes del cuerpo determinados a través de canales de energía.



Áreas principales de la reflexoterapia

- Las puntas de los dedos reflejan la cabeza.
- El corazón y el pecho están en la parte inferior del ante pie
- El hígado, el páncreas y el riñón se encuentran en el puente del pie
- La parte baja de la espalda y los intestinos se reflejan en el talón.

la presión sobre los puntos reflejos también ayuda a equilibrar el sistema nervioso y a estimular la liberación de endorfinas que ayudan a reducir el dolor y el estrés

4.2.4 Osteopatía



es un conjunto de técnicas manuales empleadas para aliviar numerosas dolencias mediante la búsqueda de la recuperación del equilibrio orgánico y de diversos problema físico.

Siendo así un instrumento para preservar todas las funciones de su perfecta

Por ejemplo

- sistema cardiovascular.
- respiratorio
- nervioso
- linfático,
- músculo esquelético

4.3 Terapias naturales

Son un complemento de la medicina tradicional que colabora en el restablecimiento de la salud atendiendo a cada persona de manera única y holística.



OBJETIVO

sintonizar los tres pilares del ser humano: el cuerpo, la mente y el espíritu

Beneficios

- 1.-Disminución del estrés.
- 2.-Estimulación de la circulación
- 3.- Destensa las contracturas musculares.
- 4.-Aumento del descanso.
- 5.- Activación del sistema inmunitario.
- 6.- Eliminación de toxinas.

tres de las técnicas importantes

- EL QUIROMASAJE: SALUD Y RELAJACIÓN
- LA REFLEXOLOGÍA: ESTIMULACIÓN REFLEJA
- KINESIOLOGÍA HOLÍSTICA

4.4 Terapias orientales



La energía en 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.

Esta energía vital, fluye a través de una serie de canales inscritos en la superficie del cuerpo y llamados meridianos

las terapias orientales más conocidas

Acupuntura Se basa en la inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo	Moxibustión trabaja sobre trastornos más específicos como la debilidad de energía, artrosis, problemas musculares crónicos	Sitas es una terapia que actúa con una suave presión sobre determinados puntos del organismo.
Tui na es una terapia manual en la que se combinan maniobras de masaje, movilizaciones, digito puntura, tracciones y manipulaciones.		

conciben la energía como origen de todas las cosas y sus primeras condensaciones se observan en los cinco elementos de la naturaleza: el fuego, el aire (metal), el agua, la madera y la tierra.

4.5 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 tecnicas

- 1.-Relajación autógena: esta técnica consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés.
- 2.-Relajación muscular progresiva: consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular
- 3.- Yoga: es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental.
- 4.-Aromaterapia: la aromaterapia consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias.

Terapias de relajación para el insomnio

La terapia de respiración .consiste en estar cómodo en un lugar tranquilo comienza inspirando lentamente y botando el aire por boca, la mano debe ir en el abdomen y otra sobre el pecho, cuando se expira el aire, se cuenta hasta 5

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 endorfina, Ayuda al sistema nervioso y Mejora la tonicidad



BIBLIOGRAFÍA

- <https://periodicosalud.com/terapias-alternativas>
- <https://es.scribd.com/doc/20617857/TACTO-TERAPEUTICO>
- <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/técnica-de-drenaje>
- www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf