



Nombre del alumno(a): Blanca Araceli Hernández Aguilar

Nombre del profesor: Sandra Guadalupe Hernández Hernández

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia: Enfermería y Prácticas Alternativas de Salud

Grado: 8º Cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de febrero de 2022



UNIDAD IV: TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

4.1. SITUACION LEGAL ACTUAL

- *Medicina tradicional
- *Terapeutas o prácticas tradicionales
- *Pueblos indígenas
- *Comunidades indígenas
- *Conocimientos tradicionales



4.2. TERAPIAS MANUALES

Tratamiento físico utilizado por fisioterapeutas para tratar el dolor y la discapacidad musculoesqueléticas

Estilos de terapia manual: Anma, dorn, rolfing, seital, sotal, shiatsu, tracción, tui na y equilibrio cero



4.2.1. TACTO TERAPEUTICO

*Curación por energía, popular en la comunidad de cuidados estadounidense

*Se administra en una sesión que dura cerca de 20 minutos



4.2.2. DRENAJE LINFATICO MANUAL

*Se utiliza cuando existe acumulo de líquido en el tejido conectivo

*Efectos: acción simpaticolítica, analgésica, relajación, acción inmunitaria, drenante

*Contraindicaciones: tumores, infecciones agudas



4.2.3. REFLEXOLOGIA PODAL

*Consiste en aplicar presión en los pies para producir cambios en el dolor y generar beneficios en otras partes del cuerpo

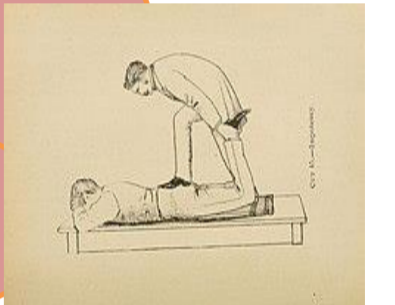
*Áreas principales de la reflexoterapia: cabeza y cuello, columna vertebral, pecho, cintura, zona pélvica



4.2.4. OSTEOPATIA

*Conjunto de técnicas manuales para aliviar numerosas dolencias de la recuperación del equilibrio orgánico

*Recomendado para: osteo-articulares, digestivas, genito-urinarias, sistema respiratorio, neuronales, pediatría, postoperatorios, trastorno del sueño y obstetricia



4.3. TERAPIAS NATURALES

El conjunto de prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales



BENEFICIOS

*Disminución del estrés

*Estimulación de la circulación

*Destensa las contracturas musculares

*Aumento del descanso

*Activación del sistema inmunitario

*Eliminación de toxinas

*Nivelación de sistemas orgánicas



TECNICAS

*El quiromasaje: salud y relajación

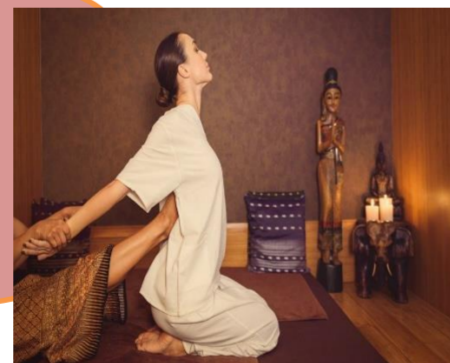
*La reflexología: estimulación refleja

*Kinesiolgía holística



4.4. TERAPIAS ORIENTALES

Concibe la energía como origen de todas las cosas y sus primeras condensaciones, se observa en cinco elementos de la naturaleza: fuego, aire, agua, madera y la tierra



METODO DE DIAGNOSTICO

Se utiliza la palpación de doce pulsos principales para establecer diagnósticos energéticos en el organismo



LAS MAS CONOCIDAS

*Acupuntura

*Moxibustion

*Medicina ayurvedica

*Shiatsu

*Tui na



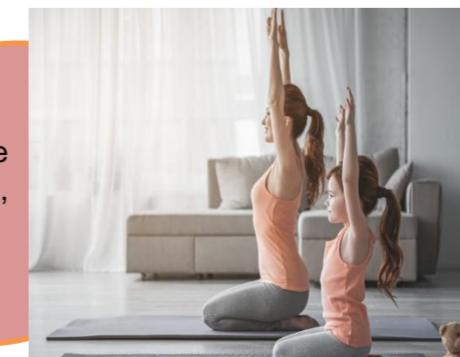
4.5. TERAPIAS DE RELAJACION

Son técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades, ya sean físicas o psicológicas que regulas los niveles de ansiedad y estrés



TIPOS

Relajación autógena, muscular, masaje tailandés, yoga, pranayama, aromaterapia, hidroterapia, meditación



BENEFICIOS

*Mejora la concentración y memoria

*Controla las emociones

*Mejora la autoestima

*Libera endorfinas

*Fortalece nuestros pulmones

