



**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

