



Nombre De Alumno: Julio Cesar Hidalgo Albores

Nombre Del Profesor: Lic. Sandra Gpe. Hernández Hernández

Nombre del trabajo: Súper Nota Unidad IV

Materia: Enfermería Y Practicas Alternativas De Salud

Grado: 8vo Cuatrimestre

Grupo: "B"

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de enero de 2022

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

Pueblos Indígenas: Son aquellos que descienden de poblaciones que habitaban en el territorio actual de los países americanos al iniciarse la ocupación europea y que conservan sus propias instituciones sociales, económicas, culturales y políticas

Comunidades Indígenas: Son comunidades integrantes de los pueblos indígenas aquellas que formen una unidad social, económica y cultural, asentadas en un territorio y que reconocen autoridades propias de acuerdo a sus usos y costumbres.

Conocimientos Tradicionales: Todo el conjunto de prácticas y saberes colectivos de los pueblos indígenas referidos a la biodiversidad, a la salud enfermedad y al manejo de los recursos orientados al bienestar comunitario, los cuales han sido transmitidos de generación en generación

La terapia manual, o terapia manipulativa, es un tratamiento físico utilizado principalmente por fisioterapeutas, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, quiroprácticos, masajistas, entrenadores de atletismo, osteópatas y médicos osteópatas para tratar el dolor y la discapacidad musculo esqueléticos



Tres formas notables de terapia manual son la manipulación, la movilización y el masaje

Medicina tradicional: Son los sistemas de atención a la salud que tiene sus raíces en conocimientos profundos sobre la salud y la enfermedad que los diferentes pueblos indígenas y rurales han acumulado a través de su historia

UNIDAD IV: TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

Estilos de terapia manual Hay muchos estilos diferentes de terapia manual. Es una característica fundamental de la medicina ayurvédica, la medicina tradicional china y algunas formas de medicina alternativa

- Acupresión • Anma • Carrocería (medicina alternativa) • Configuración ósea • Técnica Bowen • Quiropráctica • Terapia craneo-sacral • Método Dorn • Terapia Manual Integrativa • Manipulación conjunta • Movilización conjunta • Manipulación espinal • Movilización espinal • Terapia de Masajes • Drenaje linfático manual • Acupuntura médica • Técnicas de energía muscular • Lanzamiento miofascial (MFR) • Mioterapia • Naprapatía • Medicina manipulativa osteopática • Osteopatía • Fisioterapia • Terapia de polaridad • Rolfing • Seitai • Sota • Shiatsu • Integración estructural • Tracción • Tui na • Equilibrio cero



Reflexología podal. Los pies es una de las partes más importantes de nuestro cuerpo y además es donde se encuentran los puntos reflejos de nuestros órganos. La reflexología podal es una terapia que consiste en aplicar presión en los pies para producir cambios en el dolor y generar beneficios en otras partes del cuerpo



"El Tacto Terapéutico 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."

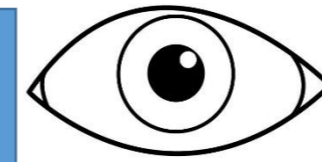
Drenaje linfático manual. Es una terapia manual destinada a facilitar la circulación linfática. Se utiliza cuando existe acúmulo de líquido o de sustancias en el tejido conectivo (edema) y cuando el sistema linfático está alterado.



Osteopatía a osteopatía es un conjunto de técnicas manuales empleadas para aliviar numerosas dolencias mediante la búsqueda de la recuperación del equilibrio orgánico



LA REFLEXOLOGÍA: ESTIMULACIÓN REFLEJA
La reflexología es una disciplina que consiste en la estimulación con las manos los pies y la cara actuando, simultáneamente, en otros puntos del cuerpo llamados zonas de reflejo



KINESIOLOGÍA HOLÍSTICA

El tratamiento se concentra en cuatro zonas principales e interrelacionadas entre sí: el campo energético, el campo emocional, el campo estructural y la parte química. Las terapias naturales desarrollan y armonizan la salud de manera integral buscando el equilibrio natural de la esencia humana

Terapias naturales

Las terapias naturales tienen como objetivo primordial sintonizar los tres pilares del ser humano: el cuerpo, la mente y el espíritu

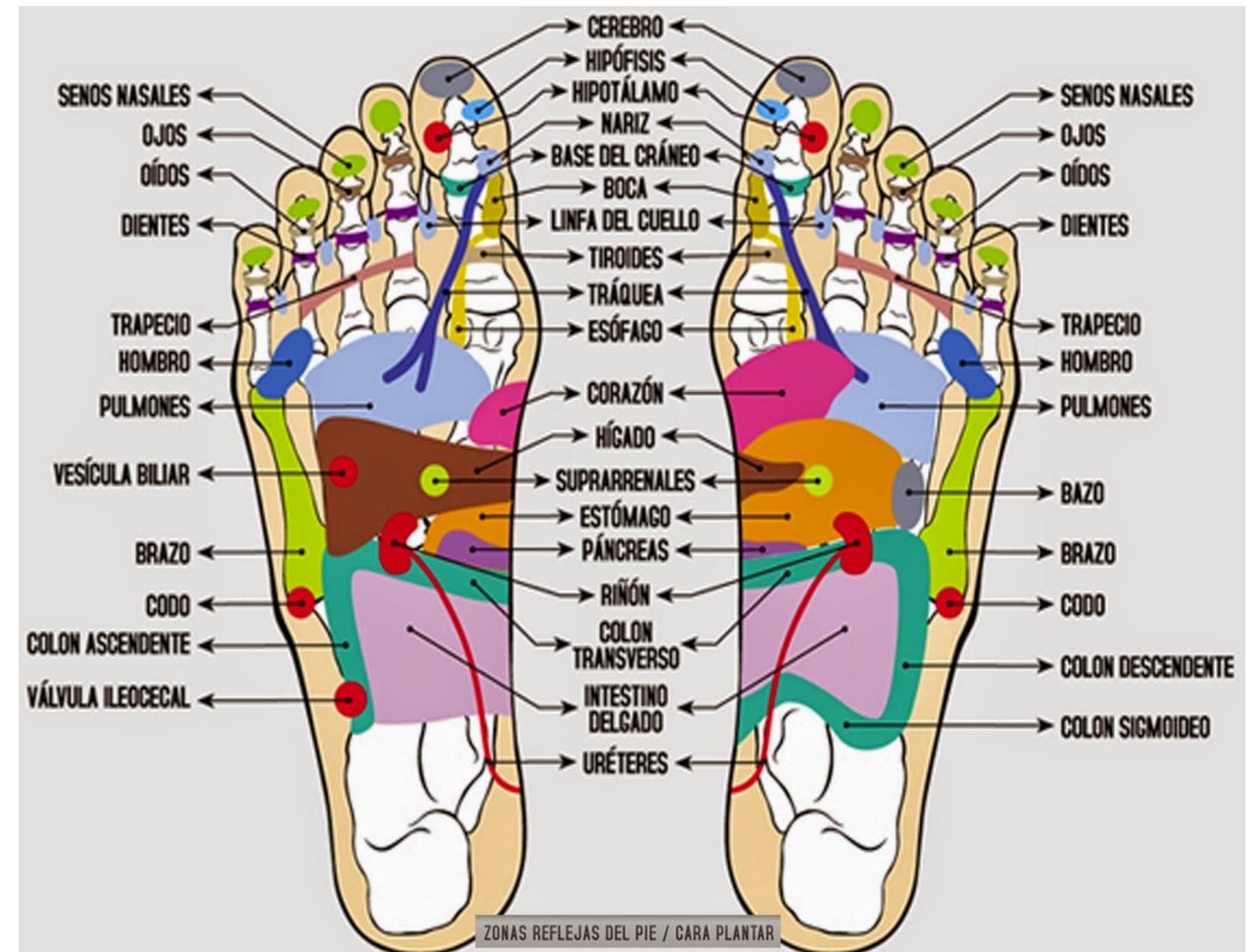


(OMS) las define como «el conjunto de prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados»



C

EL QUIROMASAJE: SALUD Y RELAJACIÓN El significado literal, atendiendo al origen griego de la palabra, es masaje con las manos o masaje manual. El quiromasaje reúne una serie de técnicas que se utilizan, principalmente, para estimular, relajar y destensar los músculos y tejidos del cuerpo



Terapias orientales



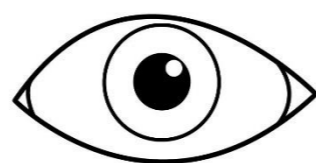
La medicina tradicional china se ocupa hace miles de años y tiene una gran aceptación por la forma en que se tratan las enfermedades, por su gran efectividad, sencillez y economía.

Para la medicina tradicional china el ser humano no es algo aislado de lo que le rodea, sino que forma parte del cosmos, así como forma una pieza mecánica parte de un motor completo y funcionando, el hombre está sometido a todos los cambios del universo.

En 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

Método de diagnóstico en las terapias orientales Todas las terapias orientales utilizan la palpación de doce pulsos principales para establecer diagnósticos energéticos en el organismo.

El Qi, el ying y el yang son claves en esta terapia oriental y lo que hacen son orientarnos para prevenir enfermedades y conocer sus comienzos o manifestaciones plenas, nuestro deber es reconocer las expresiones de la naturaleza en nosotros para mantenernos siempre sanos.



La energía en las terapias orientales El principio fundamental de 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.



El Qi es la energía, lo es todo, porque todo está hecho de energía, más o menos sutil.

El yin y el yang son básicos para explicar todos los cambios y fenómenos naturales, tanto dentro del cuerpo como fuera de él, representan la dualidad y relatividad de todo, nada es absoluto

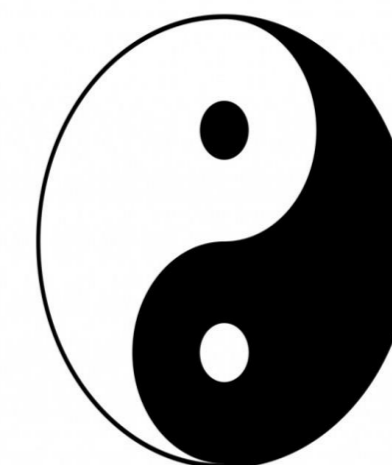
Yang es lo masculino, lo activo, el fuego, lo luminoso, lo brillante, lo ligero, el sur, lo caliente, el día, tiende a subir hacia arriba, lo exterior, el polo positivo.

Algunas de las terapias orientales más conocidas son:
Acupuntura: Se basa en la inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo.

Moxibustión: Es otra de las terapias orientales y usa las propiedades curativas de la planta artemisa y del calor para reequilibrar el estado de salud en general y para trabajar sobre trastornos más específicos como la debilidad de energía

Medicina ayurvédica: Ayurveda es un sistema holístico de medicina de la India que usa un modelo constitucional basado en la constitución física y mental de cada persona.

Shiatsu: El Shiatsu es una terapia que actúa con una suave presión sobre determinados puntos del organismo pero haciendo hincapié sobre todo en ambos lados de la columna vertebral



Tui na: El Tui na es una terapia manual en la que se combinan maniobras de masaje, movilizaciones, digitopuntura, tracciones y manipulaciones





Terapias de relajación. Las 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

La relajación es un proceso que disminuye los efectos del estrés de la mente y el cuerpo

Relajación autógena, significa algo voluntario, algo que viene del interior, algo único, esta técnica consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés.

Al estar relajado nuestro consumo de energías es mínimo, relaja los dolores musculares y reduce los niveles de colesterol.

La relajación es un estado donde el cuerpo y los músculos se relajan, se eliminan las tensiones y existen distintas técnicas para realizarlo y La meditación es una disciplina

Relajación muscular progresiva, es una técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular

- 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 endorfinas
 - Ayuda al sistema nervioso • Mejora la tonicidad muscular
 - Fortalece nuestros pulmones

Thai chi, es una técnica o arte marcial que está representado por una serie de movimientos corporales que mejora la calidad física como mental.

Masaje tailandés, es una de las ramas de la medicina china, es una técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y de profundidad, generalmente se realiza en el suelo, con una colcha suave, sábanas, almohadas y cojines,

Yoga, es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental. Es una técnica de raíces milenarias que se originó en la india y busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través de posiciones, estiramientos corporales, posturas que a su vez va acompañado de una serie de respiraciones y quietud mental

Hidroterapia, la hidroterapia es la técnica usada para aliviar tensiones musculares y fatiga a través del uso del agua ya sea caliente o fría, los baños de hidroterapia estimulan la circulación y hace que haya una mejor respuesta a nivel de movilidad y relajación muscular

Meditación, es el arte de la atención y la concentración, entre más adquiere la capacidad de concentrarse mayor es el nivel de la meditación

Aromaterapia, la aromaterapia consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias,

Pranayama, es una técnica que consiste en equilibrar la respiración se utiliza en el yoga cuyo objetivo es controlar la energía interna, en esta práctica se utilizan 3 tipos de respiración que se ponen en práctica con esta terapia, respiración abdominal, respiración torácica y respiración clavicular

