



Carrera: Lic. En enfermería

Nombre de alumno: Antonia Viridiana Pérez jiménez

Nombre del profesor: Sandra Guadalupe Hernández H.

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.

Grado: 8vo Cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de febrero de 2022.

UNIDAD IV

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

4.1 SITUACION LEGAL ACTUAL. PERSPECTIVAS PROFESIONALES.

LEY MARCO EN MATERIA DE MEDICINA TRADICIONAL

Definiciones Artículo 1.- Para los propósitos de la presente Ley, se entenderá por:

I.- MEDICINA TRADICIONAL:
→ Son los sistemas de atención a la salud que han sido usados en conocimientos profundos sobre la salud y la enfermedad que los diferentes pueblos indígenas y rurales han acumulado a través de su historia.

II.- TERAPEUTAS O PRACTICOS TRADICIONALES:
→ Son personas que realizan acciones en el ámbito comunitario.
Para prevenir, las enfermedades, curar o mantener la salud individual física y espiritual, colectiva y comunitaria.

III. PUEBLOS INDIGENAS:
→ Son aquellos que descienden de poblaciones que habitaron en el territorio actual de los países americanos al iniciarse la ocupación europea.
Conservan, sus propios rasgos sociales, económicos, culturales y políticos o parte de ellos.
Conciencia de su identidad indígena: Criterio fundamental para definir su condición de pueblos indígenas.

IV. COMUNIDADES INDIGENAS:
→ Son aquellas comunidades que forman una unidad social, económica y cultural.
Asentadas: En un territorio y que reconocen autoridades propias de acuerdo a sus usos y costumbres.

V. CONOCIMIENTOS TRADICIONALES:
→ 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.
Se transmiten: De generación en generación, así como sus manifestaciones artísticas y culturales, que conjuntamente con aquellos, conforman su patrimonio cultural.

4.2.1 TACTO TERAPEUTICO

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.

UTILIZADO POR:
→ Enfermeros en una variedad de escenarios, desde la oficina hasta la Unidad de Cuidado Intensivo (ICU, por sus siglas en inglés).

SE ADMINISTRA:
→ En una sesión que dura entre 20 minutos. Se le pedirá al paciente acostarse cómodo, relajado y permanecer quieto. El médico colocará sus manos sobre el paciente, eligiendo primero las zonas y luego moviendo lentamente a la siguiente zona.

SE DESARROLLO:
• Inicio de los años de la década de 1970 por dos personas: Dolores Krieger, PhD, RN y una curandera autoprofesada llamada Dora Van Gelder Kunz.

4.2 TERAPIAS MANUALES

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 musculoesqueléticas.

FORMAS NOTABLES DE LA TERAPIA MANUAL:

- 1.- La manipulación:** Introducción progresiva de una fuerza de rotación, tracción o distensión repetida en una articulación.
- 2.- La modificación:** Es un proceso que implica el control de movimiento muscular (o fibras tenues, tendones) mediante el apoyo de la manipulación manual.
- 3.- El masaje:** Consiste en frotar repetidamente, presionar o amasar los tejidos, necesarios para mejorar propiamente la dinámica del líquido intersticial.

De manera general:
• Amasamiento y manipulación de los músculos.
• Movilización articular y manipulación articular.

4.2.2 DRENAJE LINFATICO

Es una terapia manual destinada a facilitar la circulación linfática.

SE UTILIZA:
• Cuando existe acumulo de líquido o de sustancias en el tejido conectivo (edema) y cuando el sistema linfático está alterado.

EFFECTOS DEL DRENAJE LINFATICO MANUAL:

- Acción Simpaticolítica:** Se refiere a todas aquellas sustancias que reducen la actividad por completo la acción del Sistema Nervioso Simpático (sistema que nos pone en alerta, nos prepara para la acción, para la lucha, la huida o la pelea).
- Acción analgésica:** El drenaje se realiza con la estimulación del drenaje de la circulación linfática de los tejidos, las perturbaciones nerviosas desde donde se originan.
- Relajación:** El Masaje de Drenaje Linfático tiene efecto simpaticolítico. Al aumentar la actividad del sistema parasimpático se produce un estado de relajación, y cualquier terapia que produzca relajación va a inducir a la sedación del paciente.
- Acción Inmunitaria:** Las maniobras del Masaje de Drenaje Linfático favorecen los mecanismos inmunológicos del organismo, al estimular el movimiento de la linfa y la acción de los ganglios linfáticos.
- Acción Drenante:** Es la acción más importante del drenaje. El Drenaje Linfático es a través de la acción de las sustancias del tejido conectivo.

4.2.3 REFLEXOLOGIA PODAL

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.

CONSISTE EN:
• Aplicar presión en las áreas reflejas, para así poder eliminar los bloqueos de energía y promover la salud en el área del cuerpo relacionada.

OBJETIVO:
→ Liberar el estrés y la congestión del sistema nervioso y equilibrar la energía de una persona.

AREAS PRINCIPALES DE LA REFLEXOTERAPIA:

- 1. Cabeza y cuello:** El área de la cabeza y el cuello abarca los cinco dedos de los pies. En esta área encontramos los puntos correspondientes a los sentidos: vista, oído, tacto, etc.
- 2. Columna vertebral:** Esta es la zona de la reflexología podal más importante. Podemos considerar nuestro cerebro y nuestros nervios, huesos y músculos.
- 3. Pecho:** El área del pecho se encuentra en la parte superior del empeño, entre el pulgar y el dedo índice. Este área es generalmente de un color más oscuro que la mitad del pie. Se asocia con los pulmones, hígado, etc.
- 4. Cintura:** La línea de la cintura se encuentra donde el pie es más ancho. Esta sección se relaciona con el estómago, el hígado, los intestinos, etc. y generalmente es de un color más claro.
- 5. Zona pélvica:** La zona pélvica se encuentra en el talón. Es típicamente de un color más oscuro, como el área del pecho del pie. Esta zona del pie corresponde a las piernas y a los glúteos.

4.2.4 OSTEOPATIA

Es el conjunto de técnicas manuales no invasivas para tratar diversos problemas físicos. Empleadas para aliviar numerosas dolencias mediante la búsqueda de la recuperación del equilibrio orgánico.

SE BASA:
En la visión holística del cuerpo humano entendiendo este como una unidad, y no como un conjunto independiente de órganos y estructuras.

SE DEDICA:
→ A preservar todas las funciones orgánicas en su perfecta actividad (sistema cardiovascular, respiratorio, nervioso, linfático, músculo esquelético, etc.)

- SE RECOMIENDA:**
Su uso para una amplia variedad de trastornos y alteraciones orgánicas:
- **Osteo-articulares y músculo-esqueléticas:** esguinces, contracturas, tendinitis, radiocarpitis (pérdida de sensibilidad), dolencias fruto de dismetrias estructurales (miembros de distintas longitudes), etcétera.
 - **Digestivas:** colon irritable, meteorismo, estreñimiento, gases, hernia de hiato, gastritis.
 - **Genito-Urinas:** incontinencia, amenorrea, dismenorrea, cistitis, trastornos menopáusicos y otros.
 - **Sistema respiratorio:** asma, tos, bronquitis, etc.
 - **Neuronales:** cefaleas de distintos orígenes, neuralgia trigeminal, migrañas tensionales.
 - **Pediatría. Postoperatorios. Trastorno del sueño, fatiga, vértigos, cansancio generalizado, estrés, ansiedad, etcétera. Obstetricia.**

4.3 TERAPIAS NATURALES.

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 de manera individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades.

OBJETIVO:
• Sintetizar los tres pilares del ser humano: el cuerpo, la mente y el espíritu.

TECNICAS QUE CUMPLEN CON LOS REQUISITOS EXPRESADOS POR LA OMS

- BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS NATURALES:**
 - Disminución del estrés.
 - Estimulación de la circulación.
 - Destensa las contracturas musculares.
 - Aumento del descanso.
 - Activación del sistema inmunitario.
 - Nivelación los distintos sistemas orgánicos.
- EL QUIROMASAJE, SALUD Y RELAJACIÓN:** El quiromasaje reúne una serie de técnicas que se utilizan, principalmente, para estimular y relajar y destensar los músculos y tejidos del cuerpo. Los efectos se definen como la acción de las manos o manipulación sobre la piel que se realizan con una velocidad y un ritmo precisos.
- LA REFLEXOLOGIA: 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.
- KINESIOLOGIA HOLISTICA:** Es una agrupación de métodos que se utilizan para realinear los distintos movimientos del cuerpo humano a través de la información que facilitan las cadenas musculares o AR (Arcos de flexión).

4.4 TERAPIAS ORIENTALES.

La medicina oriental trata de recuperar el equilibrio del cuerpo y la armonía entre las fuerzas naturales opuestas del ying y el yang, que pueden bloquear el qi y causar enfermedad. INCLUYE: Acupuntura, régimen de alimentación, terapia con hierbas, meditación, ejercicio físico y masaje.

ALGUNAS DE LAS TERAPIAS ORIENTALES MAS CONOCIDAS SON:

- ACUPUNTURA:** Se basa en la inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo. Estos puntos están ubicados dentro de unos canales invisibles llamados meridianos, por donde circula la energía.
- MOXIBUSTION:** 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 tratar sobre trastornos más específicos como la debilidad de energía, artrosis, problemas musculares crónicos, etc.
- MEDICINA AYURVEDICA:** 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. Sus objetivos son proveer una guía acerca de la dieta y estilo de vida para que las personas sanas se mantengan sanas y las personas con problemas de salud puedan mejorarla.
- 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. Es un tipo de masaje muy práctico ya que el paciente no necesita desvestirse. El paciente suele tumbarse en el suelo o sobre una superficie que no sea excesivamente blanda.
- TUINA:** Es una terapia manual en la que se combinan maniobras de masaje, movilizaciones, digitopuntura, tracciones y manipulaciones. Mediante estas técnicas se consigue estimular el flujo de Qi (energía) y Xue (sangre) del organismo, regular los órganos internos y equilibrar energéticamente el organismo.

METODO DE DIAGNOSTICO EN LAS TERAPIAS ORIENTALES

- UTILIZAN:**
• La palpación de doce pulsos principales para establecer diagnósticos energéticos en el organismo.
- PROCEDIMIENTO:**
• Estos pulsos se palpan colocando los dedos índice, medio y anular del terapeuta sobre la arteria radial del paciente, en cada mano (en el mismo lugar en el que normalmente evalúa el pulso la medicina occidental ortodoxa) y de manera superficial y profunda.

4.5 TERAPIAS DE RELAJACION

TIPOS DE TECNICAS DE RELAJACION

- RELAJACION AUTOCENTRADA:** Significa algo voluntario, algo que viene del interior, algo único. Esta técnica consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés.
- RELAJACION MUSCULAR PROFUNDA:** Es una técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular. Esto puede ayudar a diferenciar entre la tensión muscular y la relajación.
- INSUFLACION DE BOMBAS:** Estar en la línea de la medicina china, es una técnica de masaje que utiliza instrumentos corporales y profundidad, generalmente se realiza en el suelo, con una rodilla, sillas, sábanas, almohadas y cojines. La técnica consiste en aplicar presión y puede resultar cómodo, relaja la tensión y permite la flexibilidad de la persona.
- 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 posturas, estiramientos corporales, posturas que a su vez se acompañan de una serie de respiraciones y quietud mental.
- PCRAMA:** 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 son: respiración abdominal, respiración torácica y respiración clavicular.

• 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.

-OBJETIVOS
Canalizar emociones, ansiedades, depresión, rabia, y estrés.

→ BENEFICIOS 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 autoestima
- ◆ Mejora la calidad de vida
- ◆ Libera endorfinas
- ◆ Ayuda al sistema nervioso
- ◆ Mejora la tonicidad muscular
- ◆ Fortalece nuestros pulmones

⇒ TERAPIAS DE RELAJACION PARA EL INSOMNIO
• **TERAPIA DE RESPIRACION:** Consiste en estar cómodo en un lugar tranquilo como el cuarto y estando en cama, 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, se hace esto durante los minutos que sean necesario se recomienda colocar un aroma para hacer la terapia más relajante.

⇒ TERAPIAS DE RELAJACION PARA MENOPAUSIA
• **Terapias que se pueden utilizar:**
→ **Acupuntura:** esta terapia ayuda a equilibrar las emociones y algunos trastornos corporales y hormonales. Combate las sudoraciones que se presentan en la menopausia ayuda a mejorar la calidad del sueño. Es una técnica sencilla y sus resultados son notorios.
→ **Baño-terapia:** es una disciplina que consiste en bañar y ejercitar el cuerpo de forma divertida y resulta relajante ya que ayuda al sistema cardiovascular y ayuda a la liberación de endorfinas, que genera placer y alegría, lo que provoca motivación y buena autoestima.