

Nombre de alumnos:
Marleny Rodas De La Cruz

Nombre del profesor:
Lic. Sandra Guadalupe Hernández Hernández

Nombre del trabajo:
Super nota de las terapias alternativas para la salud

Materia:
Enfermería y practicas alternativas de salud

8vo cuatrimestre grupo "B"

Licenciatura en enfermería

Terapias alternativas Para la salud

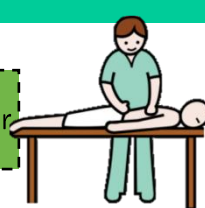
¿Qué son?

ENTENDEMOS POR TERAPIA ALTERNATIVA AL CONJUNTO DE TÉCNICAS QUE SE ENCUENTRAN DENTRO DEL ÁMBITO DE LA MEDICINA TRADICIONAL. ALGUNAS DE ELLAS, HAN SIDO RECONOCIDAS POR LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD OTRAS NO. ENTRE ESTAS TERAPIAS DESTACAN: TERAPIAS MANUALES, TERAPIAS NATURALES, TERAPIAS ORIENTALES Y TERAPIAS DE RELAJACIÓN.

Terapias manuales

¿QUÉ ES?

Terapia manual, o terapia manipulativa, es un tratamiento físico utilizado principalmente por fisioterapeutas, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales para tratar el dolor y la discapacidad musculoesqueléticos; incluye principalmente amasar y manipular los músculos, movilización conjunta y manipulación articular. Los estilos de terapias manuales incluyen el tacto terapéutico, drenaje linfático manual, reflexología podal y osteopatía.



Tacto terapéutico

¿Qué es?

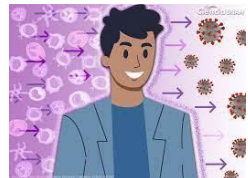
El tacto terapéutico es una práctica de curación alternativa en la que el terapeuta aproxima sus manos al paciente sin tocarlo, siendo, supuestamente, capaz de detectar su energía vital, y de manipularla en alguna forma favorable para su salud.



Drenaje linfático manual

¿Qué es?

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



- ✓ Acción Simpaticolítico: Reduce la acción del Sistema Nervioso Simpático.
- ✓ Acción analgésica: Disminuye la presión local con la estimulación del drenaje de la inflamación.
- ✓ Relajación: Al aumentar la actividad del sistema parasimpático se produce un estado de relajación
- ✓ Acción Inmunitaria: Estimula el movimiento de la linfa y la acción de los ganglios linfáticos.
- ✓ Acción Drenante: El efecto drenante se basa en la evacuación de sustancias y líquido del tejido superficial.

Efectos

Indicaciones

Entre estas patologías podemos mencionar: Acné, estreñimiento, estrés y cansancio crónico (por su efecto relajante), cualquier proceso que curse con dolor agudo dado su efecto analgésico es un buen tratamiento inicial, antes de otras terapias más agresivas y procedimientos estéticos



-Contraindicaciones absolutas:

- Tumores malignos no controlados
- Infecciones agudas
- Insuficiencias cardíacas descompensadas (porque con el DLM estamos aumentando el gasto cardíaco pues aumentamos el retorno venoso)
- Trombosis recientes

-Contraindicaciones Relativas:

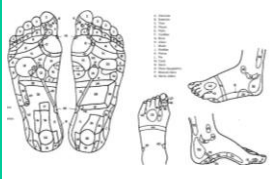
- Hipertiroidismo
- Hipotensión arterial
- Infecciones crónicas
- Tumores tratados o controlados
- Embarazo

Contraindicaciones

Reflexología

¿Qué es?

La 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.



Los puntos de la reflexología podal, con las áreas reflejas y sus correspondientes partes del cuerpo:

- Las puntas de los dedos reflejan la cabeza.
- El corazón y el pecho están en la parte inferior del antepié.
- 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.

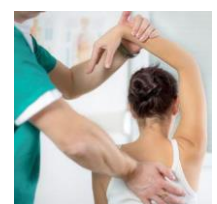


Puntos correspondientes

Osteopatía

¿Qué es?

La osteopatía es un tipo de medicina alternativa que enfatiza la manipulación física del tejido muscular y óseo, es una disciplina cuya máxima reside en la visión holística del cuerpo humano, entendiendo este como una unidad, y no como un conjunto independiente de órganos y estructuras. Los tratamientos osteopáticos se encaminan al alivio de la dolencia a través de la recuperación del equilibrio orgánico general, más que el alivio analítico del foco del dolor.



- Osteo-articulares y músculo-esqueléticas: esguinces, contracturas, tendinitis, radiculopatías (pérdida de sensibilidad), dolencias fruto de disimetrías estructurales (miembros de distintas longitudes), etcétera.
- Digestivas: colon irritable, meteorismo, estreñimiento, gases, hernia de hiato, gastritis.
- Genito-Urinarías: incontinencia, amenorrea, dismenorrea, cistitis, trastornos menopáusicos y otros.
- Sistema respiratorio: asma, tos, bronquitis.
- Trastorno del sueño, fatiga, vértigos, cansancio generalizado, estrés, ansiedad, etcétera.

¿Para quien está indicada?

Terapias naturales

¿QUÉ ES?

La OMS las define como el conjunto de prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicina basada en plantas y terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de manera individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir diversas enfermedades.



BENEFICIOS

Disminución del estrés, Estimulación sanguínea, Alivia las contracturas musculares, Aumento del descanso, Activación del sistema inmunológico, Eliminación de Toxinas y Nivelación de los distintos sistemas orgánicos.



Terapias orientales

¿QUÉ SON?

Las terapias orientales son terapias que equilibran la energía consiguiendo mejorar nuestro estado natural de salud y proporcionar una mejor calidad de vida. En todos los tratamientos se utilizan productos naturales y aceites esenciales adaptados a las necesidades individuales. Estas prácticas contemplan a la persona como un TODO, por lo tanto, se tiene presente la unión entre cuerpo, mente y espíritu para conseguir la armonía.



TÉCNICAS

- 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.
- 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

¿QUÉ SON?

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, a través de técnicas variadas que tienen como objetivo canalizar emociones, ansiedades, depresión, rabia, y estrés, por medio de Terapias personales, masajes, yoga y más.



TIPOS

- Relajación autógena: esta técnica consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés.
- Relajación muscular progresiva: consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular.
- Masaje tailandés: técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y de profundidad.
- Yoga: es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental.
- Pránayama: es una técnica que consiste en equilibrar la respiración se utiliza en el yoga cuyo objetivo es controlar la energía interna.
- Aromaterapia: consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias.
- Hidroterapia: es la técnica usada para aliviar tensiones musculares y fatiga a través del uso del agua ya sea caliente o fría.
- Meditación: es el arte de la atención y la concentración, entre más adquiere la capacidad de concentrarse mayor es el nivel de la meditación.



BENEFICIOS

Mejora la concentración y memoria, mejora el bienestar de las personas, controla las emociones, ayuda a combatir el insomnio, mejora la autoestima, mejor la calidad de vida, libera endorfinas, ayuda al sistema nervioso, mejora la tonicidad muscular y fortalece nuestros pulmones

Bibliografía

Universidad Del Sureste. (12 de febrero de 2022). *Antología de enfermería y practicas alternativas de salud*. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f829e59a6ba3c2d320fd074ddc52707-LC-LEN802.pdf>