UNIDAD IV: TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

4.2.1 TACTO TERAPÉUTICO

Forma de "curación por energía" popular en la comunidad de cuidados estadounidenses, "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. "Fue desarrollado a inicio de los años de la década de 1970 por dos personas: Dolores Krieger PhD, RN y una curandera auto profesada llamada Dora Van Gelder Kunz.

Generalmente el Tacto Terapéutico se administra en una sesión que dura cerca de 20Minutos. Se le pedirá acostarse inmóvil, relajarse y permanecer quieto. El médico colocará sus manos unas cuantas pulgadas encima de su cuerpo y las moverá lentamente y de manera rítmica.

4.2.2 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 connectivo (edema) y cuando el sistema linfático está alterado.

"Acción analgésica"

El Drenaje Linfático Manual produce analgesia a través de varios mecanismos:

- Al disminuir la presión local con la estimulación del drenaje de la inflamación o acumulación de líquidos, las terminaciones nerviosas libres dejan de ser estimuladas.
- El masaje representa un estímulo para los mecano receptores, que van a hacer que se inhiba la transmisión de impulsos nociceptivos (impulsos de dolor) que viaja por ciertas terminaciones nerviosas (terminaciones nerviosas gruesas).
- Al facilitar y acelerar acelerar sustancias del tejido conectivo, se ayuda a evacuar sustancias tóxicas cuyo acúmulo produce la estimulación de las terminaciones nerviosas del dolor.

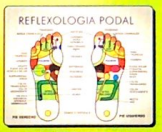
"Acción Simpaticolítica"

se refiere a todas aquellas acciones que reducen o suprimen 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)

"Contraindicaciones absolutas"

- Tumores malignos no controlados que hayan producido metástasis
- Infecciones agudas
- Trombosis recientes

4.2.3 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. También un 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. Otra forma sería hacer presión en las áreas reflejas, para así poder eliminar los bloqueos de energía y promover la salud en el área del cuerpo relacionada.

4.2.4 OSTEOPATÍA.

Conjunto de técnicas manuales no invasivas para tratar diversos problemas físicos. Considerada también como una de las disciplinas fisioterapéuticas consistentes en un conjunto de técnicas manuales y tratamientos no invasivos como alternativa a los problemas y dolencias de la salud, evitando la aplicación de métodos farmacológicos para su tratamiento. 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.

Gracias al concepto holístico de la osteopatía (que entiende el cuerpo como un todo), su uso está recomendado para una amplia variedad de trastornos y alteraciones orgánicas:

- Osteo-articulares y músculo-esqueléticas: esguinces, contracturas, tendinitis, radiculopatías (pérdida de sensibilidad), dolencias fruto de dismetrías estructurales (miembros de distintas longitudes).
- Digestivas: colon irritable, meteorismo, estreñimiento, gases, hernia de hiato, gastritis...
- Genito-Urinarias: incontinencia, amenorrea, dismenorrea, cistitis, trastornos menopáusicos y otros.
- Sistema respiratorio: asma, tos, bronquitis...
- Neuronales: cefaleas de distintos orígenes, neuralgia trigeminal, migrañas tensionales.
- Pediatría.
- Postoperatorios.
- Obstetricia.

4.2.- TERAPIAS MANUALES

es un tratamiento físico utilizado principalmente por fisioterapeutas, osteópatas, quiroprácticos, masajistas, entrenadores de atletismo, ostepatas y médicos osteópatas para tratar el dolor y la discapacidad musculoesqueléticos; generalmente incluye amasamiento y manipulación de los músculos, movilización articular y manipulación articular.

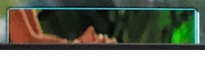
- Acupresión
- Amma
- Campana (medicina alternativa)
- Coalfiguración ósea
- Técnica Bowen
- Quiropráctica
- Terapia craneo-sacral
- Método Dorn
- Medicina Manual Integrativa
- Manipulación conjunta
- Movilización conjunta+ Manipulación espinal
- Movilización espinal
- Terapia de Masajes
- Drenaje linfático manual
- Acupuntura médica
- Técnica de energía muscular
- Liberación miofascial (MFR)
- Mioterapia
- Reeducación
- Medicina manipulativa osteopática
- Osteopatía
- Fisioterapia
- Terapia de polaridad
- Rolfing
- Equilibrio cero

4.3.- TERAPIAS NARURALES

Tienen como objetivo primordial armonizar los tres pilares del ser humano: el cuerpo, la mente y el espíritu. Son un complemento de la medicina tradicional que colabora en el restablecimiento de la salud atendiendo a cada persona de manera única y holística.

EL QUIROMASAJE: SALUD Y RELAJACIÓN

Reúne una serie de técnicas que se utilizan, principalmente, para estimular, relajar y distender los músculos y tejidos del cuerpo. Los expertos lo definen como la acción de las manos o manipulación sobre la piel que se realizan con una velocidad y un ritmo precisos.



4.4.- TERAPIAS ORIENTALES.

4.5.- TERAPIAS DE RELAJACION.

UNIDAD IV: TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

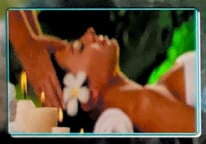
- Masaje shiatsu
- Terapia Manual Integrativa
- Manipulación conjunta
- Movilización coccígea+ Manipulación sacra
- Movilización sacra
- Terapia de Masajes
- Drenaje linfático manual
- Acupuntura médica
- Técnicas de energía muscular
- Tratamiento miofascial (MFR)
- Quiropraxia
- Osteopatía
- Medicina manipulativa osteopática
- Osteopatía
- Fisioterapia
- Terapia de polaridad
- Rolfing
- Equilibrio cero

4.3.- TERAPIAS NATURALES.

Tienen como objetivo primordial alimentar los tres pilares del ser humano; el cuerpo, la mente y el espíritu. Son un complemento de la medicina tradicional que colabora en el restablecimiento de la salud atendiendo a cada persona de manera única y holística.

EL QUIROMASAJE: SALUD Y RELAJACIÓN

Reúne una serie de técnicas que se utilizan, principalmente, para estimular, relajar y destensar los músculos y tejidos del cuerpo. Las expertas lo definen como la acción de las manos o manipulación sobre la piel que se realizan con una velocidad y un ritmo precisos.



Beneficios de las terapias naturales:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) las define como el conjunto de prácticas, terapias, 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

- Disminución del estrés.
- Estimulación de la circulación.
- Destensa los contracturas musculares.
- Aumento del descanso.
- Activación del sistema inmunitario.
- Eliminación de toxinas.
- Activación los distintos sistemas orgánicos.

KINESIOLOGIA HOLÍSTICA

Agrupación de métodos que se utilizan para restaurar los distintos movimientos del cuerpo. Surgieron a través de la información que facilitaban cadenas musculares o AR (Arc Reflex). Wallace Fitzgerald, investigador de la reflexología moderna, fue aquel que descubrió que el cuerpo disponía de diez meridianos, uno en cada parte relacionados con el resto de organos. El objetivo es descubrir qué ocurre, cómo y por qué para f[a]r el control natural más adecuado a cada persona. Con el tratamiento concentrado en cuatro zonas principales e interrelacionadas entre sí: el campo energético, el campo emocional, el campo estructural y la parte química.

4.4.- TERAPIAS ORIENTALES.

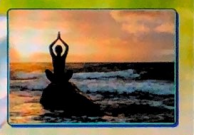
"La energía en las terapias orientales"
El principio fundamental de las terapias orientales es el Chi. Hablamos que recibe la energía vital y la distribuyen a todo el cuerpo a través de unos canales llamados meridianos. A través de una serie de ejercicios muchos en la superficie del cuerpo llamados meridianos; los los cuales se efectúan puntos secundarios con funcionan particulares desde los cuales y con ese -todos los métodos usados por los diferentes terapias se pueden suscitar sensaciones terapéuticas y reparadoras.

La medicina tradicional china se ocupa hace miles de años y tiene una gran aceptación por la eficacia en tratar las enfermedades, por la gran efectividad, sencillez y economía. Una de las más importantes formas de tratar con medicina china son la acupuntura y la moxibustión, ambas previenen y tratan enfermedades mediante los puntos energéticos, los cuales (pudiendo pinchar con agujas o moxas (aplicar calor natural, a distancia o en forma de moxa, que es una especie de cilicio en miniatura que concentra calor ayudando a tratar los puntos de energía afectados).

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 una 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 tanto la debilidad de energía, artrosis, problemas musculares o crónicos.
- 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 buena 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, digito punturas, fricciones y manipulaciones.

4.5.- TERAPIAS DE RELAJACION.



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 objetivos canalizar emociones, sensaciones depresión, rabia, y estrés por medio de Terapias personales, masajes yoga y más.

La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar un pasatiempo, sino también un proceso que disminuye los efec-tos del estrés de la mente y el cuerpo, existen diversas técnicas para realizarlo y La meditación es una disciplina milenaria que busca la quietud y el orden en los pensamientos con la atención concentrada.

Tipos de técnicas de relajación:

- Relajación inteligente, significa algo voluntario, algo que viene del interior, algo único esta técnica consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés.
- 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.
- 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, para que la persona este equilibrada y pueda resultar cómodo y relajante la serie de estiramientos que estimula al sistema nervioso, libera las tensiones y permite la flexibilidad de la persona.
- Yoga, es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental, técnica de raíces milenarias que se originó en la India y busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través de posi-ciones, estiramientos corporales, posturas que a su vez va acompañado de una serie de respiraciones y quietud mental

UDS
PASIÓN POR EDUCAR

ASESOR ACADEMICO: LIC. SANDRA GUADALUPE HERNANDESHERNANDEZ
NOMBRE DEL ALUMNO: FRANKLIN RAMIREZ MENDEZ
GRADO Y GRUPO: 8 ° CUATRIMESTRE "C"
MATERIA EN CURSO: ENFERMERIAY PRACTICAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD
TRABAJO A ENTREGAR: MAPA UNIDAD IV.