



CASANDRA GUADALUPE ORTIZ AGUILAR

SANDRA GUADALUPE HERNANDEZ HERNANDEZ

SUPER NOTA: UNIDAD IV

ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

Grado: 8°

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Febrero de 2022.

Conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias oriundos de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales.



TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD



TERAPIAS MANUALES

La terapia manual es el conjunto de técnicas para evaluar y tratar cualquier alteración corporal articular-nerviosa-muscular; que busca recuperar la función y el movimiento normal de las estructuras, así como aliviar el dolor y facilitar su recuperación.



Toque o tacto terapéutico



Reflexología podal



Osteopatía



Drenaje linfático manual



Terapias naturales

Las terapias naturales son una alternativa a los métodos médicos convencionales. La mayoría de ellas se pueden mezclar con la medicina occidental y reforzar los efectos positivos para la salud. El objetivo principal de estas terapias es igual al de cualquier práctica relacionada con el sector salud. Esto quiere decir que se busca eliminar los síntomas de las dolencias, patologías y enfermedades. También, se quiere combatir el dolor físico y mental que afecta mayormente a todas las personas.



Hidroterapia



Homeopatía



Fitoterapia



Terapias orientales

Las terapias orientales tratan 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.



Acupuntura



Medicina tradicional china



Las técnicas de relajación nos ayudan a desconectar la mente y relajar el cuerpo, es por ello que ayudan a encontrar un equilibrio entre cuerpo y mente.

ACTIVIDAD FÍSICA

Cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético, que trae como resultado un GASTO DE ENERGÍA. Son actividades de nuestro día a día, profesión, ocio y transporte.

EJERCICIO FÍSICO

Es una actividad planeada, estructurada y repetitiva, realizada para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. Son actividades como gimnasio, pilates, yoga.

DEPORTE

Ejercicio físico practicado individualmente o por equipos que se rige por un reglamento y su finalidad es la competencia.

Bibliografía

1. Hobert, I. (1999). *Medicina natural*. Alemania: Gaia Ediciones.
2. OMS. (2002). *Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional*. . Ginebra: McGraw Hill.
3. UDS. (ENERO-ABRIL 2022). *ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD*. LICENCIATURA EN ENFERMERÍA: OCTAVO CUATRIMESTRE. PÁG.:92-117.
4. Viñas, F. (2000). *Medicina Alternativa*. Barcelona: Integral.
5. William, A. (2003). *Medicinas alternativas y complementarias*. . Barcelona : ELSEVIER.