



**CATEDRÁTICO:  
FELIPE ANTONIO MORALES HERNANDEZ**

**ALUMNA:  
FANY YARENI HERNANDEZ LOPEZ**

**OCTAVO  
A**

**MATERIA:  
ENFERMERIA Y PRÁCTICAS ALTERNAS DE LA  
SALUD**

**TEMA:  
UNIDAD IV TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA  
SALUD**

**LICENCIATURA EN ENFERMERIA  
COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS 31 DE  
MARZO DE 2023**

## INTRODUCCIÓN

Las terapias alternativas hoy en día sigue siendo un tema controversial, ya que muchas personas creen en ellas y otras no, son más convencionales, algunas personas utilizan esas terapias como complemento o ven que las medicinas convencional no surten efecto en su organismo y surge un “efecto placebo” para ellos; anteriormente este tipo de medicinas eran tan comunes y naturales que la gente solía acudir a ellas y tenían un buen efecto en su organismo, en este ensayo aprenderemos cuales son algunas alternativas para mejorar nuestra salud, aprenderemos sus pro y contras, y como que se debe tener en cuenta al utilizar una de ellas.

## TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

La medicina tradicional tiene su origen en los pueblos indígenas prehispánicos y que se ha conservado a lo largo de la historia, ayudando en las enfermedades y tratamientos, teniendo influencia la medicina africana, española y portuguesa; los terapeutas y prácticas tradicionales conocidos como normalmente se les llama médicos tradicionales, ayuda a prevenir o curar las enfermedades individuales o colectivas; estas prácticas son más conocidas por las comunidades indígenas y sus conocimientos ya sea de salud, tradición, biodiversidad se transmite de generación en generación.

Las terapias manuales como su nombre lo dice, se aplican manualmente o utilizando algún instrumento manual, consiste en tratar el dolor o síntomas del esqueleto, músculo y articulaciones, algunas de ellas son: terapia manual articular, terapia manual miofascial, terapia manual neural y la terapia manual visceral; la aplicación se hace ya sea de manera lenta, rápida o de manera mecánica ayuda a relajar los músculos, mejorar el dolor, acomodar articulaciones o huesos, desinflamar tejidos facilitando el movimiento y mejorar la función. En algunos lugares los procedimientos son hechos por personas profesionales, estudiadas en el ámbito, pero en otros lugares no son profesionales, aprendieron más bien de familia en familia, muchas personas no recurren a estas alternativas debido a los mitos que se han difundido, pero la calidad de información revisada es útil para disipar cualquier duda que se tenga.

El tacto terapéutico consiste en la “curación por energía” o en su definición es una sanación a distancia 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, aunque no hay evidencia de que sea efectivo; se inició en los años 70s una curandera llamada Dora Van Kunz aplico ese método con un paciente y este se recuperó rápidamente y hoy en día algunos especialistas médicos lo llevan a cabo, ya que se dice que funciona por la fe por creencias espirituales de la gente, más bien que de ciencia; según los practicantes todos tenemos un campo de

energía y al tener contacto con la energía de otra persona de manera relajada moviendo las manos rítmicamente, esta energía se modifica, equilibrando o curando su campo de energía, curando la ansiedad, el estrés o dolor; pero se vuelve a reiterar que no hay evidencia científica de estas creencias, más bien se vuelve un efecto placebo.

El drenaje linfático es aplicando masajes suaves en el cuello, cara, abdomen, brazos, nuca, zona dorsal, zona lumbar, glúteos y piernas con el objetivo de mejorar el sistema linfático derivada de la mala circulación de la linfa cuando estas sustancias se quedan estancadas en una zona, ese masaje ayuda a la circulación de esos líquidos que se quedan en las zonas específicas ya sea por edemas, un trauma, embarazo o mala alimentación; ese masaje consiste de manera suave y relajante, haciéndolo con movimiento lentos y dura menos 1 hr. Los beneficio que aportan son: el tratamiento de edemas, complicaciones por cirugías, eliminar retención de líquidos, desinflama, y favorece las defensas del organismo; también tiene sus contras como infecciones, trombosis, insuficiencia cardiaca, hipertensión arterial. Por esos se debe de hacer solo si el paciente ya es detectado con algún padecimiento quede verdad amerite la aplicación como ya se mencionaron por edemas o retención de líquidos, el sistema linfático está muy relacionado con los ganglios y si estos se inflaman es seña de que algo no está funcionando bien en el cuerpo; el drenaje linfático manual se utiliza cada vez ms en el área de oncología ya que ofrece muy buenos resultados ayudando a la recuperación rápida de los pacientes.

La reflexología podal es una técnica de masaje en la que se aplica presión en puntos específicos de los pies para la relajación y terapia de regiones internas y externas del cuerpo como los órganos y las vísceras y no tiene ningún efecto secundario; la reflexología tiene sus orígenes en china hace 4 mil años, y ahora lo aplican los fisioterapeutas ya que son los más indicados para hacerlo, se dice que tenemos conexiones nerviosas entre nuestros órganos internos y las zonas de la piel de nuestros pies y que aplicando masaje en ciertas áreas ayuda al tratamiento de las dolencias. Los beneficios que aportan son: reduce el estrés ya que relaja, mejora la circulación especialmente de los pies, libera toxinas da equilibrio y energía al cuerpo. El fisioterapeuta que aplicara el masaje se debe asegurar que la persona que recibirá el tratamiento no sufra una enfermedad aguda o crónica en el sistema digestivo, que la mujer o este menstruando, o que este embarazada, también se debe fijar en el tipo de pie de la persona, si es de pie plano, pie cavo, si tiene juanete, si tiene alguna deformidad en los dedos o el talón, si tiene algún callo o verruga, estas zonas mencionadas deben ser tratadas con especial hincapié durante la sesión.

La osteopatía es el Método de tratamiento de las enfermedades que se basa en los masajes y la manipulación de las articulaciones; se fundamenta en la teoría de que el cuerpo es capaz de elaborar sus propios remedios contra las enfermedades y acepta el método terapéutico y de diagnóstico de la medicina científica, lo debe aplicar un osteópata profesional para evitar efectos colaterales; existen varios tipos de osteopatía, la estructural, la visceral y la craneal. Es recomendable para las lesiones crónicas, enfermedades agudas, para que el aparato hepático y digestivo recupere el equilibrio, para tratar el estrés, patologías osteo-articulaciones, muslo-esqueléticos, genito-urinarias, mejora el estado general del paciente y la calidad de vida. La osteopatía expone 4 principios clásicos: 1. La estructura gobierna la función, 2. El cuerpo tiene la capacidad de encontrar su equilibrio, 3. La auto curación, 4. La ley de la arteria.

Las terapias naturales también llamada “medicina tradicional y complementaria”, son técnicas de tratamiento que llevan practicándose desde tiempos ancestrales, tratan como un todo lo físico, mental y espiritual. Ayuda mantener el bienestar, así como tratar, diagnosticar o prevenir enfermedades físicas y mentales. Es un término amplio utilizado para referirse tanto a los sistemas de medicina tradicional, como a las diversas formas de medicina indígena, algunas terapias alternativas son: sistemas integrales completos, acupuntura, neuropatía, productos naturales, fitoterapia, técnica manual y natural, shiatsu, técnicas para la mente y cuerpo, yoga, terapias sobre la base de la energía, Tai Chi.

## **CONCLUSIÓN**

Como vimos aunque no es muy común que algunos profesionales en la salud utilicen estos tipos de terapia es necesario aplicarlo en los hospitales y centros médicos, ya que surgen mejor efecto sobre todo a personas que tienen enfermedades crónicas, y debemos de verlo como posibles soluciones a nuestros problemas de salud, es necesario saber cómo aplicar un tratamiento natural y personalizado, sin fármacos ni sustancias químicas, por medio de medidas higiénicas y dietas basadas en preparados naturales; incluyendo la prevención y el mantenimiento de salud posteriores. El personal médico debe ayudar al paciente a lo largo del proceso curativo, y confiar en la capacidad del cuerpo para autorregular su propio organismo.