



Nombre de alumno: Karla Paulina López Santis

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre del trabajo: Terapias alternativas de salud

Materia: Practicas alternativas de salud

Grado: 8vo

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas 02 abril 2023

Terapias alternativas de la salud

Las terapias alternativas de la salud se refieren a tratamientos con bajo o sin riesgo que son utilizados en lugar de tratamientos convencionales. Entre alguno de sus beneficios encontramos: Desbloqueo de emociones reprimidas, disminuye el cansancio y estimula nuestro ánimo, reduce el ritmo cardíaco y aquieta inquietudes y preocupaciones, entre otros.

El artículo se la ley define como medicina tradicional como sistemas de atención de la salud que tiene raíces en conocimientos profundos a la salud y la enfermedad de los pueblos indígenas. A si también el mismo artículo define a los terapeutas o prácticos tradicionales como las personas que realizan acciones comunitarias para prevenir las enfermedades y mantener la salud individual.

Dentro de las terapias alternativas se encuentra la terapia manual es un conjunto de técnicas para evaluar y tratar cualquier alteración corporal articular-nerviosa-muscular. Utilizamos como herramienta de base el razonamiento clínico, la evidencia científica y clínica, así como el enfoque de cada paciente según el modelo biopsicosocial. Este tipo de valoraciones funcionales y/o tratamientos utiliza tanto técnicas manuales como ejercicios terapéuticos según el problema que presente el paciente. Dentro de la terapia manual existen algunas técnicas dentro de ellas están: la terapia manual articular, miofascial, neural y visceral. Los fisioterapeutas Francisco Minaya y Fermín Valera han sido formados en Terapia Manual Ortopédica e integran cada una de estas técnicas en su práctica clínica diaria.

Otra es el Tacto Terapéutico 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. Esto es una forma de medicina complementaria y alternativa que se basa en la creencia de que existe una energía vital que recorre

todo el cuerpo humano. Se dice que esta energía se equilibra o se fortifica cuando los profesionales pasan las manos por encima del cuerpo de un paciente o tocan suavemente el cuerpo. El tacto terapéutico es muy eficaz para: Ansiedad, dolor, estrés.

Así también se encuentran el drenaje linfático manual es una técnica de masoterapia que se engloba en los campos de la fisioterapia y la medicina alternativa. Está basado en una hipótesis no comprobada de que se puede estimular el drenaje natural de la linfa, que transporta los productos de desecho de los tejidos hacia el corazón. La finalidad principal es eliminar líquidos, mejorar la visibilidad de la piel y estimular el sistema linfático. El drenaje linfático suele utilizarse como tratamiento para problemas de retención de líquidos, estética y edemas, pero también ha cobrado mucha importancia en problemas del sistema inmunológico.

Otra sería la reflexología podal esta se basa en masajear ciertas zonas que son el reflejo, en una zona concreta del cuerpo (el pie en este caso). Es una técnica de terapia cuya finalidad es tratar aquellos puntos dolorosos detectados previamente. Una segunda finalidad es relacionar estos puntos con una enfermedad o dolencia.

Por último las terapias naturales que son un conjunto de técnicas que se encuentran dentro del ámbito de la medicina tradicional como una alternativa a estas prácticas médicas convencionales. Por lo tanto, estas terapias tienen como finalidad complementar un tratamiento convencional y reforzar sus efectos positivos para la salud. Su finalidad principal es la de reducir el dolor en determinadas zonas del cuerpo. También, disminuir emociones negativas como la ansiedad, el miedo o el estrés. Es compatible con todo tipo de dolencias, no tiene efectos secundarios.

Estas terapias son comúnmente usadas para mejorar su calidad de vida, reducir los efectos adversos derivados del tratamiento e incrementar la sensación de control y manejo sobre su enfermedad, así como aumentar su bienestar general. Siempre y cuando se utilicen de la manera correcta.

**Bibliografía: Antología de la materia practicas
alternativas de salud**