



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Carlos Oswaldo Garcia Aguilar

Nombre del tema: Terapias alternativas para la salud

Parcial: Unidad 4

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales

Nombre de licenciatura: Enfermería LEN

Cuatrimestre: 8

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

Situación legal actual. Perspectivas profesionales

Para los propósitos de la presente ley, se entenderá por:

- Medicina tradicional:** son los sistemas de atención a la salud que tiene sus raíces en conocimientos profundos sobre la salud y la enfermedad que los diferentes pueblos indígenas y rurales han acumulado a través de su historia.
- Terapeutas o prácticos tradicionales:** son las personas que realizan acciones en el ámbito comunitario para prevenir las enfermedades, curar o mantener la salud individual física.
- Pueblos indígenas:** son aquellos que descienden de poblaciones que habitaban en el territorio actual de los países americanos al iniciarse y que conservan sus propias instituciones sociales, culturales y políticas.
- Comunidades indígenas:** son comunidades integrantes de los pueblos indígenas aquellas que forman una unidad social, económica y cultural.
- Conocimientos tradicionales:** todo el conjunto de prácticas y saberes colectivos de los pueblos indígenas referidos a la biodiversidad, a la salud enfermedad y al manejo de los recursos orientados al bienestar comunitario.

Terapias manuales

Son técnicas específicas para el tratamiento del dolor y otros síntomas de disfunción neuro-músculo-esquelética de la columna vertebral y de las extremidades.

Algunas de estas técnicas son:

- TERAPIA MANUAL ARTICULAR:** técnicas de baja velocidad, de alta velocidad, técnicas articulatorias según el Concepto Maitland, Método McKenzie, Sohier, Método McConnell.
- TERAPIA MANUAL MIOFASCIAL:** inhibición por tensión mantenida, masaje con movimiento activo, técnicas de deslizamiento transversal/longitudinal miofascial, deslizamientos con carga neural, fibrolisis diacutánea.
- TERAPIA MANUAL NEURAL:** como las técnicas de neurodinamia, movilización y estiramiento de troncos nerviosos periféricos, de pares craneales.
- TERAPIA MANUAL VISCERAL:** técnicas de masaje, presión sobre los diferentes órganos y vísceras para mejorar el funcionamiento de éstos y aliviar los dolores irradiados provocados por dichas estructuras.

Tacto terapéutico

Es una forma de "curación por energía" popular en la comunidad de cuidados estadounidenses. Es un proceso dirigido de intercambio de energía durante el cual el médico usa las manos como un foco para facilitar el proceso de curación.

El toque terapéutico se utiliza para tratar dolor, el cáncer, la artrosis y muchas otras condiciones.

Posiblemente eficaz para:

- Ansiedad:** la mayoría de la investigación muestra que el toque terapéutico puede reducir la ansiedad en personas con tipos diferentes de ansiedad.
- Dolor:** el toque terapéutico parece disminuir el dolor en comparación con la ausencia del toque terapéutico en personas con dolor prolongado o por tiempo breve.
- Estrés:** hay alguna evidencia de que el toque terapéutico puede ayudar a los estudiantes universitarios a sentirse menos estresados.

Drenaje linfático manual

Es una técnica de masoterapia que consiste en aplicar masajes suaves sobre diferentes zonas del cuerpo con el objetivo de mejorar la circulación de la linfa y el sistema linfático.

El masaje que se aplica en el drenaje linfático debe seguir una serie de pautas determinadas que le permitan cumplir con su función:

- Tiene que ser un masaje muy suave e indoloro, por lo que suele tener un efecto placentero y relajante.
- Las manos deben hacer un movimiento lento y repetitivo que debe seguir, en cierta medida, la dirección de los conductos linfáticos.
- El drenaje linfático no suele durar menos de una hora.

Los beneficios que aporta esta técnica son:

- Reactiva la circulación linfática y ayuda a eliminar el exceso de líquidos y sustancias de desecho del organismo.
- Reduce la inflamación derivada de la retención de líquidos, regulando el tono muscular.
- Contribuye a mejorar las defensas del organismo al favorecer la función de los ganglios linfáticos.

Las principales contraindicaciones se dan en casos de:

- Infecciones agudas:** mejorar la circulación de la linfa puede ayudar a que la infección se propague por el organismo.
- Flebitis y trombosis.**
- Insuficiencia cardíaca:** con el drenaje linfático se exige un esfuerzo cardíaco mayor, algo no recomendado cuando se sufre una insuficiencia cardíaca.
- Hipotensión arterial:** después de una sesión de drenaje linfático, la presión arterial baja, por lo que no es recomendable someterse a esta terapia en casos de hipotensión previa.

Reflexología podal

La Reflexología se basa en el tratamiento de zonas reflejas, o lo que es lo mismo, en masajear ciertas zonas que son el reflejo, en una zona concreta del cuerpo, en este caso, el pie.

Beneficios de la reflexología:

- Es relajante.
- Reduce el estrés.
- Mejora la circulación.
- Permite la liberación de toxinas.
- Equilibra los distintos sistemas.
- Revitaliza la energía.
- Actúa de forma preventiva.
- Es gráficamente para quién le da y para quien la recibe.

Contraindicaciones:

- Enfermedades agudas o crónicas.
- Durante la menstruación en la mujer, no actuar sobre el aparato genital.
- Durante el embarazo, sobre todo en caso de peligro de abortos o parto prematuro o incluso en embarazadas con antecedentes de los mismos.

Posición del paciente: colocaremos al paciente en decúbito supino sobre nuestra mesa de tratamiento y el fisioterapeuta en este caso, se colocará sentado en una silla con los pies del paciente a la altura del pecho.

Atentamente observaremos su morfología ya que:

- El pie plano influye de forma negativa a nivel refleja sobre el raquí.
- El pie cavo tiene consecuencias reflejas para los órganos de la respiración, hígado y vesícula biliar, corazón y articulaciones de los hombros.
- El hallux valgus, tiene consecuencias reflejas negativas en el raquí cervical, tiroides y corazón.
- Deformaciones de los dedos del pie como los dedos en garra o en martillo, tiene influencia refleja sobre los órganos de la cabeza.
- El valgo o varo exagerado del calcáneo junto al astrágalo, llevan a nivel refleja a trastornos de los órganos del abdomen y pelvis, sobre todo el intestino.

Osteopatía

Es un conjunto de técnicas manuales y tratamientos no invasivos, que se emplean para tratar lesiones y aliviar molestias y dolores a través de la recuperación del equilibrio orgánico.

Tipos de Osteopatía:

- Osteopatía estructural, se centra en el sistema músculo esquelético.
- Osteopatía visceral, se centra en la estimulación y rehabilitación de las vísceras y órganos vitales, como estómago, páncreas o aparato reproductor.
- Osteopatía craneal, que estudia la relación entre la estructura del cráneo y el sistema nervioso.

Aplicación de la Osteopatía:

Está indicada para el tratamiento de alteraciones orgánicas muy diversas, las patologías osteo-articulares y músculo-esqueléticas como, por ejemplo, esguinces, tendinopatía o contracturas musculares. También es recomendable para tratar enfermedades digestivas y patologías genito-urinarias, como cistitis, amenorrea o trastornos menopáusicos, ayuda a trastornos de incontinencia.

Beneficio de la osteopatía:

Los beneficios de la osteopatía son numerosos, y pueden observarse buenos resultados a corto plazo. Entre los beneficios más notables, encontraremos el equilibrio entre músculos y sistema nervioso, lo que mejora, de forma notable, la estabilidad y el equilibrio del cuerpo, reduciendo la probabilidad de sufrir lesiones. Además, al tratarse de un tratamiento poco invasivo, no es doloroso y el paciente no tendrá que consumir fármacos. La Osteopatía trata las patologías desde su origen, esto es muy beneficioso, ya que mejora el estado general del paciente y, por tanto, su calidad de vida.

Principios:

- La estructura gobierna la función: la enfermedad se desarrolla si existe un problema en la regulación de la estructura (huesos, ligamentos, vísceras, etc).
- La unidad del cuerpo: el cuerpo tiene una capacidad extraordinaria de reencontrar su equilibrio (homeostasis).
- La autocorrección: el cuerpo posee todos los elementos necesarios para su curación siempre y cuando esos elementos funcionen de manera libre.
- La ley de la arteria: entiende la arteria como método de transmisión de la sangre, permitiendo así el buen funcionamiento de los procesos de autorregulación del cuerpo.

Terapias naturales

Son un conjunto de técnicas que se encuentra dentro del ámbito de la medicina tradicional como una alternativa a estas prácticas médicas convencionales. Estas terapias tienen como finalidad complementar un tratamiento convencional y reforzar sus efectos positivos para la salud.

Clasificación de terapias alternativas:

- SISTEMAS INTEGRALES O COMPLETOS:** algunos de los ejemplos que forman parte de los sistemas integrales o completos, son los siguientes:
 - Acupuntura: es una práctica china tradicional la cual consiste en insertar agujas pequeñas y delgadas en la piel, en puntos específicos del cuerpo.
 - Neuropatía: es una terapia multidisciplinar que trata de complementar productos naturales y libres de cualquier rastro de química o artificialidad creada en laboratorio.
- PRODUCTOS NATURALES:** se caracterizan por utilizar sustancias como hierbas, alimentos y vitaminas, como son:
 - Fisioterapia: es una terapia natural que usa plantas medicinales para sanar enfermedades y prevenir futuras infecciones y patologías.
- TÉCNICAS MANUALES Y NATURALES:** estos métodos de manipulación y basados en el cuerpo se centran en manipular una o más partes del cuerpo, son:
 - Ghastu: es una terapia que consiste en conseguir una correcta canalización de la energía vital mediante la presión, en ciertos puntos del cuerpo, ejercida con los dedos y las plantas de las manos.
- TÉCNICAS PARA LA MENTE Y EL CUERPO:** son técnicas de control mental que afectan las funciones físicas y promueven la salud, destacan:
 - Yogi: ayuda a conectar el cuerpo, respiración y mente. Y utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud.
- TERAPIAS SOBRE LA BASE DE LA ENERGÍA:** consiste en emplear campos de energía para influir en el estado de salud, se encuentran:
 - Tai Chi: trata de realizar un ejercicio físico suave y estiramientos. El cuerpo está en constante movimiento y todas las posturas van seguidas las unas de las otras.

BIBLIOGRAFIA

Universidad Del Sureste. PDF. Recuperado en 2023. Antología de Enfermería y prácticas alternativas para la salud.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/683dd3447c7a0db1b59d450b5da47a32-LC-LEN802%20ENFERMERIA%20Y%20PRACTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD.pdf>