ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

CATEDRATICO:

Lic. Ámbar Jaqueline Alcázar Cancino.

Alumna:

Karla Guadalupe Domínguez Sánchez.

Trabajo:

- "Mapa conceptual"

Tema:

Terapias manuales

Licenciatura: **Enfermería** Cuatrimestre: **8°**

OCOSINGO CHIAPAS

30 / Marzo / 2024

Terapias manuales

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.

La función de esta técnica es la de mejorar la contracción automática de los vasos linfáticos, ayudando a eliminar edemas y otras alteraciones derivadas de una mala circulación de la Linfa.

El sistema linfático se encarga de transportar los deshechos derivados de la nutrición de las células hasta la sangre, que posteriormente los lleva hasta el sistema excretor para eliminarlos.

Los edemas aparecen cuando el sistema linfático no puede depurar ciertas zonas, por lo que los líquidos y sustancias se estancan.

La presión que se aplica durante el drenaje linfático ayuda a arrastrar los líquidos retenidos hacia el sistema circulatorio y la sangre.

El hecho de que se acumulen líquidos en los tejidos puede deberse a varias causas, como un mal funcionamiento del propio sistema linfático, natural o inducido

¿En qué consiste el drenaje linfático manual?

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.

Beneficios para la salud

El drenaje linfático se utiliza cada vez más en el área de oncología para el tratamiento de edemas traumáticos, linfedemas y complicaciones linfáticas derivadas de una cirugía.

También se utiliza a menudo con fines estéticos. 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.

Contraindicaciones

en algunas circunstancias no es recomendable debido a los efectos que puede producir.

- Infecciones agudas
- Flebitis y trombosis.
- Insuficiencia cardiaca
- Hipotensión arterial

El sistema linfático es un sistema de conductos que discurre de manera paralela al sistema circulatorio

sólo que en lugar de transportar sangre, transporta linfa, un líquido blanquecino capaz de movilizar moléculas muy grandes, como las proteínas.

El papel de la linfa es transportar el líquido sobrante, que contiene sustancias de desecho, hasta el sistema circulatorio, hasta la sangre, para que el organismo pueda desprenderse de Esos desechos.

El edema o retención de líquido se produce cuando el sistema linfático no es capaz de depurar esas zonas, es decir, cuando el líquido y las sustancias se estancan.

Reflexología podal

La planta del pie y el pie en su conjunto, representa en forma esquemática la totalidad del cuerpo y sus órganos.

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 (el pie en este caso).

Esta tiene su origen en el descubrimiento de la medicina alopática, en la que se observó que a causa de la organización embrionaria primaria en segmentos, existen interconexiones entre órganos internos y zonas de la piel.

Así, es típico, el dolor de vejiga reflejado en el hombro, las afecciones de corazón reflejadas en el brazo izquierdo

incluso el dolor de estómago reflejado y relacionado con afecciones del raquis dorsal.

La Reflexología Podal aprovecha los conocimientos sobre las conexiones de nervios entre segmentos internos de órganos, músculos y piel, para influir a nivel reflejo, sobre dolencias desde el exterior.

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 gratificante para quién la 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.

observaremos su morfología ya que:

El pie plano influye de forma negativa a nivel refleja sobre el raquis.

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 raquis cervical, tiroides y corazón.

Deformaciones de los dedos del pie como los dedos en garra o en martillo, tienen influencia refleja sobre los órganos de la cabeza.

El valgo o varo exagerado del calcáneo junto al astrágalo, llevan a nivel reflejo a trastornos de los órganos del abdomen y pelvis, sobre todo del intestino.

los dolores en zonas reflejas sugieren trastornos, agotamiento o sobrecarga de determinados órganos o sistemas, trastornos funcionales psíquicos o nerviosos, etc.

Todo este conjunto de signos, lo utilizaremos para realizar nuestro pequeño diagnóstico, que nos indicará cuáles son las zonas del pie que nos sugieren trastornos

mal funcionamiento de órganos o partes del organismo, en las que durante la sesión de tratamiento realizaremos más énfasis

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.

osteopatía es su visión holística del cuerpo, es decir, entiende el cuerpo humano como una unidad completa y no como un conjunto de órganos.

Trabaja potenciando la homeostasis, es decir, la capacidad de los organismos vivos de mantener unas condiciones estables favorables para la realización de las funciones orgánicas.

la osteopatía estructural

se centra en el sistema musculo esquelético. Es la más empleada para corregir las patologías y lesiones relacionadas con huesos y músculos.

se puede diferenciar la osteopatía visceral, que se centra en la estimulación y rehabilitación de las vísceras y órganos vitales, como el estómago, el páncreas o el aparato reproductor.

existe la osteopatía craneal, que estudia la relación entre la estructura del cráneo y el sistema nervioso.

La osteopatía es una técnica que, sin ser intrusiva, ofrece buenos resultados. Está Recomendada para pacientes de lesiones crónicas

Por ejemplo,

en el caso de enfermedades agudas, en las que se hayan consumido medicamentos durante un período largo de tiempo

la osteopatía puede contribuir a que el aparato hepático y digestivo recupere el equilibrio después de las alteraciones provocadas por la medicación.

La osteopatía, también, es recomendable para tratar el estrés emocional y psicológico, ya que trabaja la relajación muscular, lo que, en muchos casos es beneficioso para estas Patologías

es recomendable para tratar enfermedades digestivas y patologías genito-urinarias, como cistitis, amenorrea o trastornos menopáusicos. Además, puede ayudar con trastornos de incontinencia.

BENEFICIOS DE LA OSTEOPATÍA

Los beneficios de la osteopatía son numerosos, y pueden observarse buenos resultados a corto plazo.

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.

es una técnica muy recomendada para pacientes que ya han sido sometidos a otro tipo de tratamientos sin obtener buenos resultados.

Es una técnica poco invasiva, que mediante técnicas manuales puede ayudar en la prevención y el tratamiento de patologías de distinta índole, mejorando la calidad de vida del paciente.

Es un método diagnóstico y terapéutico manual que se encarga de tratar disfunciones de la movilidad articular y del tejido, lo que puede provocar la aparición de distintos síntomas y signos en relación con la patología que presente el paciente.

Principios

la enfermedad se desarrolla si existe un problema en la regulación de la estructura (huesos, ligamentos, músculos, vísceras, etc.).

La unidad del cuerpo: el cuerpo tiene una capacidad extraordinaria de reencontrar su Equilibrio (Homeostasia).

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 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.

es como el de cualquier práctica relacionada con el ámbito de la salud. Es decir, eliminar los síntomas de las dolencias, patologías y enfermedades. También busca terminar tanto con el dolor físico como mental.

Clasificación de terapias alternativas

Sistemas integrales o completos

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.

Es una forma de sanación que consiste en extraer todo el poder natural de los alimentos, el agua, las plantas, el sol, los minerales, etc. Y tiene como objetivo sanar el cuerpo físico, mente y espíritu.

Técnicas para la mente y el cuerpo

Son técnicas de control mental que afectan las funciones físicas y promueven la salud.

Yoga

Ayuda a conectar el cuerpo, la respiración y la mente. Y utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud.

Productos naturales

Las terapias biológicas se caracterizan por utilizar sustancias como hierbas, alimentos y vitaminas.

Fitoterapia

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.

Shiatsu

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 palmas de las como manos.

Terapias sobre la base de la energía

Consisten en emplear campos de energía para influir en el estado de salud

Tai Chi

trata de realizar un ejercicio físico suave y estiramientos. El cuerpo está en movimiento constante y todas las posturas van seguidas las unas de las otras.

El término Terapias Naturales, incluye un gran abanico de técnicas y sistemas terapéuticos.

Debido a esta gran diversidad es muy difícil encontrar una única definición que se ajuste a todas ellas.

Debido a esta gran diversidad es muy difícil encontrar una única definición que se ajuste a todas ellas.

Las definía como "un amplio conjunto de prácticas de atención médica que no forman parte de la tradición o medicina convencional de ese país que no están completamente integradas en el sistema dominante de atención médica"

la Medicina Integrativa es un modelo asistencial basado en la utilización conjunta los mejores conocimientos de la medicina convencional a los de las medicinas o terapias naturales.

Tacto terapéutico

se deriva de la antigua imposición de manos.

su función es ejecer de transmisor, y con ello ayudar al paciente.

En principio y para e vitar que los resultados obtenidos se v ieran influenciados por el efecto placebo, decidió iniciar los experimentos con plantas y animales.

El ser humano es un sistema abierto de energía y está comprometido en una continua interacción con su entorno.

Tiene unas necesidades básicas fisiológicas que precisan ser cubiertas, como son el respirar, el equilibrio hídrico, el comer y la regulación del frío y del calor.

Si la persona está sana tiende al equilibrio, pero cubriendo nuestras necesidades básicas no tenemos suficiente, en realidad ni siquiera podemos vivir, necesitamos intercambiar pensamientos, amor, caricias, amistad, etc... ,sensaciones múltiples que abarcan a los cinco sentidos conocidos y uno más.

¿Cómo se re aliza el Tacto Te rapéutico ?

La aplicación del Tacto Terapéutico requiere calma y tranquilidad.

Aprender a escuchar a través de las manos, percibir la energía y sentir de forma intuitiva las zonas en que existe un desequilibrio energético.

Alcanzar una coordinación y armonización tal con el paciente hasta convertirse en un canal de transmisión de la energía.

Evidentemente esto requiere un entrenamiento previo. Hay que trabajar para aumentar la sensibilidad ante los campos de energía, ayudándose para ello de respiración profunda, relajación, concentración e interiorización. Lo que Krieger llama "centrarse".

Dora Kunz ha desarrollado unas frases para meditar e interiorizar, a fin de estar en situación de transmitir a través de las manos:

• Ver y comprender lo .que es, en lugar de lo que pudiera ser, hubiera sido o sería.

Decir lo que se siente y piensa, en lugar de lo que se debería decir.

Sentir lo que se siente, en lugar de lo que se cree que se debería sentir.

Pedir lo que se quiere, en lugar de estar esperando siempre a que lo adivinen,

Asumir los riesgos por ti mismo, en lugar de instalarte en la seguridad.

Principios básicos para llegar a ser un Buen canal o ayudante :

I . - Desarrollar la capacidad de la compasión.
2.- Trabajar para llegar a ser un "canal", un "instrumento", al margen de todo conflicto interior, de todo bloqueo de energía.

¿Quién utiliza el Toque Te rapéutico ?

3.- Abandonar todo deseo de obtener resultados concretos, toda expectativa con relación al otro, "dejar crecer lo que surja".

¿Quién utiliza el Toque Te rapéutico ?

Evidentemente es el colectivo de profesionales de enfermería quien pasa más horas junto al paciente, la que lo toca y cuida, conoce sus necesidades, y puede aplicar con mayor naturalidad y en el mejor momento el Tacto Terapéutico

Nos parece pues una herramienta muy válida en enfermería con la que mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Sin embargo todo aquel que preste cuidados y desee utilizar esta técnica, debe ser consciente de la necesidad de una preparación adecuada.

Tan importante es aprender a percibir el campo energético y sus posibles desequilibrios, como aprender a reconocer cómo se reequilibra

Y algo esencial, aprender a no cansarse, a que no sea la propia energía de quien ejerce de "canal", sino la energía circulante la que sea puesta en juego, aprender a ser transmisor, con lo cual se recibirán incontables beneficios sobre uno mismo.

BIBLIOGRAFIA

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD, OCTAVO CUATRIMESTRE, ANTOLOGIA, UDS.

Dialnet-ElTactoTerapeuticoUnaHerramientaAlServicioDeEnferm-4984761.pdf