



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Iván Darinel Abadía Aguilar*

*Nombre del tema: Terapias Alternativas Para La Salud*

*Nombre de la Materia: Enfermería Y Practicas Alternativas De La Salud*

*Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales*

*Nombre de la licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8° Cuatrimestre*

En el siguiente trabajo daremos a conocer la importancia que tiene nuestra materia retroalimentando cada uno de nuestros temas abordados de nuestra antología.

#### 4.1 Situación legal actual. Perspectivas profesionales

**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, fundamentados centralmente en una cosmovisión, que para los países latinoamericanos, es de origen precolombino y que se ha enriquecido en la dinámica

**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 o espiritual, colectiva y comunitaria, enmarcados en una forma de interpretar el mundo que les rodea (cosmovisión) acorde a su cultura y los marcos explicativos de sus sistemas médico tradicional.

**Comunidades Indígenas:** Son comunidades integrantes de los pueblos indígenas aquellas que formen una unidad social, económica y cultural, asentadas en un territorio y que reconocen autoridades propias de acuerdo a sus usos y costumbres.

**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, los cuales han sido transmitidos de generación en generación

#### 4.2 Terapias manuales

Las técnicas de Terapia Manual tienen como principales objetivos recuperar el movimiento cuando las articulaciones presentan una restricción en el mismo, aliviar el dolor articular, muscular, Las técnicas de Terapia Manual son técnicas específicas para el tratamiento del dolor y otros síntomas de disfunción neuro-músculo-esquelética de la columna vertebral y de las extremidades, que se caracterizan por ser aplicadas manualmente.

**TERAPIA MANUAL ARTICULAR:** técnicas de baja velocidad, de alta velocidad, técnicas articulatorias según el Concepto Maitland, Método McKenzie, Sohler, Método McConnell

TERAPIA MANUAL MIOFASCIAL: inhibición por tensión mantenida, masaje con movimiento activo, técnicas de deslizamiento transversal/longitudinal miofascial, deslizamientos con carga neural

La manipulación es la introducción ingeniosa de una fuerza de rotación, cizalla o distracción. Dentro de la profesión de terapia física, la terapia manual se define como un abordaje clínico que utiliza técnicas prácticas específicas, que incluyen pero no se limitan a la manipulación / movilización, utilizada por el fisioterapeuta para diagnosticar y tratar tejidos blandos y estructuras articulares con el fin de modular el dolor,

#### 4.3 Tacto terapéutico.

En las palabras de su organización oficial, "El Tacto Terapéutico es un proceso intencionalmente dirigido de intercambio de energía durante el cual el médico usa las manos como un foco para facilitar el proceso de curación."

La mayoría de las personas encuentran al TT generalmente relajante, pero algunos sufren experiencias emocionales catárticas

**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.

#### 4.4 Drenaje linfático manual.

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. La presión que se aplica durante el drenaje linfático ayuda a arrastrar los líquidos retenidos hacia el sistema circulatorio y la sangre. Además de transportar las sustancias de desecho de las células, el sistema linfático también actúa como defensa del organismo; esto se debe a los ganglios linfáticos, unas estructuras que se sitúan en varias zonas del sistema y que actúan depurando los agentes patógenos y neutralizando los daños que puedan producir.

Contraindicaciones del drenaje linfático manual Aunque el drenaje linfático tenga numerosos beneficios sobre el organismo, en algunas circunstancias no es recomendable debido a los efectos que puede producir. Las principales contraindicaciones, El hecho de que el sistema linfático y el inmunológico estén tan estrechamente relacionados se debe a la existencia de los ganglios linfáticos.

#### 4.5 Reflexología podal.

Los buenos resultados de la reflexología podal y la escasez de efectos secundarios, hace que hoy en día, sean aplicados con más frecuencia por los profesionales sanitarios, entre ellos los fisioterapeutas, La planta del pie y el pie en su conjunto, representa en forma esquemática la totalidad del cuerpo y sus órganos. Este es el principio de la reflexología podal, 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, Esto indica trastornos funcionales o afecciones de los órganos internos correspondientes. Estas zonas deberán ser tratadas con especial hincapié durante la sesión de reflexología,

#### 4.6 Osteopatía

Una de las características de la osteopatía es su visión holística del cuerpo, es decir, entiende el cuerpo humano como una unidad completa y no como un conjunto de órganos. De esta forma, trata las lesiones desde su origen, analizando las posibles causas. Además, 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, Por último, existe la osteopatía craneal, que estudia la relación entre la estructura del cráneo y el sistema nervioso. Mediante este tipo se estimula la movilidad del líquido cefalorraquídeo, para recuperar el equilibrio orgánico.

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

#### 4.7 Terapias naturales.

Existen muchos tratamientos o fármacos de salud que se podrían englobar dentro de estas terapias alternativas. Por lo tanto, estas terapias tienen como finalidad complementar un tratamiento convencional y reforzar sus efectos positivos para la salud, Es una terapia multidisciplinar que trata de complementar productos naturales y libres de cualquier rastro de química o artificialidad creada en laboratorio

Dentro de esta clasificación se dividen prácticas concentradas en la interacción entre la mente, el cuerpo y comportamiento. Son técnicas de control mental que afectan las funciones físicas y promueven la salud. Destaca: Yoga

La OMS se refiere a las Terapias Naturales como Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas, o MTCl. Otro término anteriormente usado por la OMS era el de Medicina Complementaria y Alternativa o CAM por sus siglas en inglés, Por otro lado, 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.

Conclusión: hemos llegado a la conclusión de nuestras tenas abordados en nuestra antología entendemos que Son aquellas terapias que contribuyen al mantenimiento de la salud, así como a la prevención y al tratamiento de enfermedades físicas o mentales, respetando el funcionamiento natural del organismo y potenciando la capacidad auto curativa del cuerpo humano, Por otro lado, 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.