



NOMBRE DEL ALUMNO: Carlos César López Ramírez

NOMBRE DE LA MATERÍA: Enfermería y Prácticas Alternativas de Salud

NOMBRE DEL PROFESOR: Felipe Antonio Morales Hernandez

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: Octavo

GRUPO: B

LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN;

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS A 11 DE MARZO 2024

MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA

El NCCAM define la medicina complementaria y alternativa como un conjunto de sistemas, prácticas y productos que, en general, no se consideran parte de la medicina convencional.

Medicina convencional

La medicina convencional (también denominada medicina occidental o alopática) es la medicina según la practican quienes poseen títulos de M.D (doctor en medicina) e DO. (doctor en osteopatía) y los profesionales sanitarios asociados, como fisioterapeutas, psicólogos y enfermeras tituladas

Medicina complementaria

Se refiere al uso de la medicina complementaria y alternativa junto con la medicina convencional: como el empleo de la acupuntura en forma adicional a los métodos usuales para aliviar el dolor

Medicina alternativa

Medicina alternativa se refiere al uso de la medicina complementaria y alternativa en reemplazo de la medicina convencional.

Tipos de medicina complementaria y alternativa

Suelen agruparse en categorías amplias, como productos naturales, medicina de la mente y el cuerpo, así como prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo.

Productos naturales
Este campo de la medicina complementaria y alternativa incluye el uso de diversos medicamentos de hierbas (también denominados productos botánicos), vitaminas, minerales y otros "productos naturales".

Los "productos naturales" de medicina complementaria y alternativa también comprenden los probióticos, microorganismos vivos (en general, bacterias). Los probióticos están presentes en los alimentos (por ejemplo, yogures) o en suplementos dietéticos.

Medicina de la mente y el cuerpo
Las prácticas de la medicina de la mente y el cuerpo se centran en las interacciones entre el cerebro, la mente, el cuerpo y el comportamiento

Las técnicas de meditación incluyen posturas específicas, concentrar la atención, o una actitud abierta respecto de las distracciones. La meditación se emplea para aumentar la calma y relajación, mejorar el equilibrio psicológico, sobrellevar enfermedades o promover la salud y el bienestar en general.

Yoga que se emplean con fines de salud combinan en general posturas físicas, técnicas de respiración, meditación o relajación.

La acupuntura es un conjunto de procedimientos que consiste en la estimulación de puntos específicos del cuerpo mediante diversas técnicas, como la inserción de agujas a través de la piel, que luego se manipulan manualmente o por estímulos eléctricos.

Prácticas de la mente y el cuerpo incluyen ejercicios de respiración profunda, ensoñación dirigida, hipnoterapia, relajación progresiva, qi gong y tai chi.

Prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo
Hacen énfasis en las estructuras y sistemas del cuerpo, entre ellos los huesos y las articulaciones, los tejidos blandos y el sistema linfático y circulatorio.

La manipulación de la columna vertebral es la que practican los quiroprácticos y otros profesionales la salud, como fisioterapeutas, osteópatas y algunos médicos de medicina convencional.

Antecedentes históricos:
La manipulación de la columna vertebral se ha empleado desde la época de la antigua Grecia y fue incorporada a la medicina quiropráctica y osteopática a fines del siglo XIX. La terapia de masaje tiene miles de años de antigüedad.

El término terapia de masaje abarca muchas técnicas diferentes. En general, los terapeutas presionan, frotan y manipulan los músculos y otros tejidos blandos del cuerpo.

Uso actual: Según la NHIS de 2007, la manipulación quiropráctica/osteopática y el masaje figuraban entre las 10 terapias principales de medicina complementaria y alternativa tanto en niños como en adultos.

Antecedentes históricos

Los medicamentos de hierbas o botánicos existen desde los primeros intentos del ser humano para mejorar su condición.

Uso actual

El interés por los productos naturales de medicina complementaria y alternativa y su uso han aumentado de forma considerable en las últimas décadas.

Antecedentes históricos:
El concepto de que la mente es importante para el tratamiento de las enfermedades es parte integral de los métodos curativos de la medicina tradicional china y la medicina ayurvédica, cuyos orígenes se remontan a más de 2000 años.

Uso actual:
Según la NIHS de 2007, se encontraron varios métodos de medicina de la mente y el cuerpo entre las 10 principales prácticas de medicina complementaria y alternativa utilizadas por los adultos.