



*Nombre del Alumno: Amparo Jazmín Torrez Trejo*

*Nombre del tema: “CUADRO SINOPTICO DE LA MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA”*

*Parcial: Unidad I*

*Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas salud*

*Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8°*

# MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA

## Concepto

Conjunto de sistemas, prácticas y productos, que en general, no se consideran parte de la medicina convencional.

## Objetivo

Uso de la medicina complementaria junto con la medicina convencional para la satisfacción del paciente o usuario.

## TIPOS

### PRODUCTOS NATURALES

Hace referencia a productos botánicos, vitaminas, minerales, suplementos dietéticos, ej. MVI, calcio y prebióticos.

### MENTE Y EL CUERPO

Con el propósito de usar la mente para influir en las funciones físicas y promover la salud

- Técnicas de meditación (calma y relajación)
- Yoga (posturas físicas, técnicas de respiración)
- Acupuntura (estimulación mediante agujas)

### PRACTICAS DE MANIPULACIÓN Y BASADAS EN EL CUERPO

Hacen énfasis en las estructuras y sistemas del cuerpo, entre ellos huesos y articulaciones.

- Manipulación de la columna vertebral (fines de moverla más allá del rango de movimiento normal).
- Terapia de masaje (manipulación de músculos y tejidos blandos)

### OTRAS PRÁCTICAS

*Terapias de movimiento* — Promover el bienestar físico, mental, emocional y espiritual, ej. Pilates.

*Curanderos tradicionales* — Métodos basados en teorías, creencias y experiencias indígenas, ej. Curanderos amerindios.

## REDUCCIÓN DE RIESGOS PARA LA SALUD

- Averiguar la capacitación y experiencia del profesional
- Tener en cuenta los suplementos dietéticos con el consumo de algún medicamento
- Explicar a profesionales de salud sobre el uso de cualquier tipo de terapia.