



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Jesus Alexander Gómez Morales

Nombre del tema: Ventosas

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Enfermería Y Practicas Alternativas De Salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería Grupo B

Cuatrimestre: Octavo Cuatrimestre

Acupuntura

¿Qué es la Acupuntura?

La acupuntura se basa en la idea de que el cuerpo tiene una red de canales llamados meridianos, por donde fluye la energía vital (Qi). Cuando este flujo se bloquea o desequilibra, pueden aparecer enfermedades. Insertando agujas en puntos estratégicos, se busca restablecer el equilibrio y aliviar síntomas.

Principios de la Acupuntura

◆ El Qi y los meridianos: La energía fluye a través de 12 meridianos principales que se relacionan con órganos y funciones del cuerpo.

◆ Puntos acupunturales: Hay más de 360 puntos en el cuerpo donde se pueden insertar agujas para estimular la energía.

◆ Yin y Yang: El equilibrio entre estas dos fuerzas opuestas es clave para la salud. La acupuntura ayuda a armonizar ambos aspectos.

Beneficios de la Acupuntura

✓ Alivia el dolor crónico (dolor de espalda, cuello, artritis, migrañas).

✓ Reduce el estrés y la ansiedad.

✓ Mejora la calidad del sueño.

✓ Favorece la digestión y alivia problemas gastrointestinales.

✓ Fortalece el sistema inmunológico.

✓ Ayuda en problemas hormonales y menstruales.

✓ Complementa tratamientos para enfermedades crónicas como la hipertensión o la diabetes.

¿Cómo se Realiza una Sesión de Acupuntura?

1 Evaluación inicial: Se analiza la historia clínica y los síntomas del paciente.

2 Ubicación de los puntos: Se identifican los puntos donde se insertarán las agujas.

3 Inserción de agujas: Se colocan agujas finas y estériles en puntos estratégicos.

4 Tiempo de reposo: Se dejan las agujas entre 15 y 30 minutos.

5 Retiro de agujas y cierre de sesión.

¿Es Segura la Acupuntura?

✓ Cuando es realizada por un profesional capacitado, la acupuntura es segura y tiene pocos efectos secundarios.

⚠ Puede causar leves hematomas, dolor o mareos en algunas personas.

✗ No se recomienda en personas con trastornos de coagulación, infecciones o embarazos de alto riesgo.

VENTOSAS

Tipos de Ventosas

Ventosas secas: Se aplican directamente sobre la piel sin ningún tipo de incisión, solo con succión.
Ventosas húmedas: Se realiza una pequeña incisión en la piel antes de aplicar la succión para extraer sangre, utilizada en algunas prácticas de medicina tradicional.
Ventosas con calor: Se calienta el aire dentro de la ventosa antes de aplicarla para crear el vacío.
Ventosas con bomba de succión: Se utilizan dispositivos manuales para generar el vacío sin necesidad de calor.

Beneficios de la Terapia con Ventosas

beneficios de la Terapia con Ventosas
Estimula la circulación sanguínea.
Ayuda a relajar los músculos y aliviar el dolor.
Favorece la eliminación de toxinas a través de la piel.
Puede contribuir a la reducción del estrés y la ansiedad.
Se usa en tratamientos de afecciones como migrañas, dolores musculares y artritis.

Beneficios Terapeúticos

- B. Beneficios Terapéuticos
- Se utiliza para tratar diversas afecciones, como:
- Dolores musculares y articulares (contracturas, artritis, lumbalgia, ciática).
- Estrés, ansiedad e insomnio.
- Migrañas y cefaleas tensionales.
- Problemas digestivos (estreñimiento, síndrome del intestino irritable).
- Trastornos respiratorios como el asma y la bronquitis.

Riesgos y Consideraciones

Puede causar hematomas temporales en la piel.
No es recomendable para personas con problemas de coagulación o piel muy sensible.
Debe ser aplicada por un profesional capacitado para evitar efectos adversos.

5. Uso de Ventosas en la Medicina Moderna y el Deporte

En la actualidad, la terapia con ventosas ha ganado popularidad entre deportistas y fisioterapeutas. Grandes atletas, como Michael Phelps, han mostrado marcas de ventosas en su cuerpo, evidenciando su uso en la recuperación muscular.
Además, la terapia con ventosas se ha incorporado en tratamientos de rehabilitación y medicina integrativa, combinándose con técnicas como la acupuntura, masoterapia y osteopatía.

Posibles Riesgos y Contraindicaciones

Hematomas y marcas en la piel: La succión puede generar manchas rojas o moradas que desaparecen en pocos días.
Sensibilidad o dolor en la zona tratada: Puede ocurrir temporalmente.
Mareos o fatiga: Algunas personas pueden sentir somnolencia después de la terapia.

B. Contraindicaciones

No se recomienda la terapia con ventosas en los siguientes casos:
Personas con trastornos de coagulación o anemia severa.
Pacientes con enfermedades de la piel, heridas abiertas o quemaduras.
Mujeres embarazadas (especialmente en el abdomen o la zona lumbar).
Personas con problemas cardíacos o hipertensión descontrolada.

Reflexología podática

Principios Básicos

La reflexología podática se basa en la teoría de que:

- ✓ Cada parte del pie está conectada a un órgano o sistema del cuerpo.
- ✓ Aplicar presión en puntos específicos ayuda a liberar bloqueos de energía.
- ✓ La estimulación de estas áreas promueve la relajación y el equilibrio interno.

Beneficios de la Reflexología Podática

- ◆ Alivia el estrés y la ansiedad.
- ◆ Mejora la circulación sanguínea.
- ◆ Estimula el sistema inmunológico.
- ◆ Reduce dolores de cabeza y migrañas.
- ◆ Favorece la digestión y alivia el estreñimiento.
- ◆ Contribuye a la eliminación de toxinas.
- ◆ Mejora la calidad del sueño.

¿Cómo se Realiza una Sesión de Reflexología Podática?

- 1 Evaluación Inicial: Se analiza el estado general del paciente.
- 2 Relajación: Se masajean los pies suavemente para preparar la zona.
- 3 Aplicación de Presión: Se estimulan puntos específicos con técnicas de presión.
- 4 Finalización: Se concluye con movimientos relajantes para restablecer el equilibrio.

Contraindicaciones

Aunque es una terapia segura, no se recomienda en casos de:

- ✗ Infecciones en los pies o heridas abiertas.
- ✗ Trombosis o problemas circulatorios graves.
- ✗ Embarazo de alto riesgo.
- ✗ Enfermedades cardíacas avanzadas.