



UDS

Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Anette Brighth Álvarez Rojas

Nombre del tema: Terapias naturales

Parcial 4

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: Sandra Jazmín Ruiz Flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre 8

TERAPIAS NATURALES

¿Qué son?

Métodos que utilizan recursos naturales, como plantas, minerales, masajes o técnicas de relajación, para tratar enfermedades y mejorar la calidad de vida

Estas terapias se centran en estimular la capacidad natural del cuerpo para curarse, considerando al ser humano como un todo: físico, emocional y energético.

Ventajas de los Tratamientos Naturales

- **Menos efectos secundarios:** Al basarse en recursos naturales, tienden a ser menos agresivas para el cuerpo.
- **Enfoque personalizado:** Consideran las particularidades de cada persona para diseñar un tratamiento adaptado a sus necesidades.
- **Prevención activa:** Más allá de tratar enfermedades, muchas terapias naturales buscan prevenirlas fortaleciendo el organismo.
- **Complemento ideal:** Pueden combinarse con tratamientos médicos tradicionales para potenciar sus resultados.

Objetivos de los Tratamientos Naturales

- ✓ Promover la salud y prevenir enfermedades de manera natural.
- ✓ Reducir el uso excesivo de medicamentos sintéticos.
- ✓ Fortalecer el equilibrio del cuerpo y la mente.
- ✓ Fomentar hábitos de vida saludables.
- ✓ Complementar la medicina convencional en el tratamiento de enfermedades.

Tipos de Tratamientos Naturales

Fitoterapia (Uso de Plantas Medicinales)

Consiste en el uso de hierbas y extractos vegetales para tratar diversas afecciones. Se pueden consumir en infusiones, cápsulas, aceites esenciales o extractos.



Aromaterapia (Uso de Aceites Esenciales)

Se basa en el uso de aceites esenciales extraídos de plantas para promover el bienestar físico y emocional. Se aplican mediante masajes, difusores o inhalaciones.



Homeopatía

Utiliza sustancias naturales altamente diluidas para estimular la autocuración del cuerpo. Se basa en el principio de "lo similar cura lo similar".



Medicina Tradicional China (MTC)

Incluye prácticas como la acupuntura, la fitoterapia china y la moxibustión para restaurar el equilibrio energético.



TERAPIAS NATURALES

Acupuntura

Consiste en la inserción de agujas finas en puntos específicos del cuerpo para equilibrar la energía vital, aliviar el dolor y tratar una amplia variedad de trastornos.



Moxibustión

Terapia con calor en el que se quema una hierba sobre la piel o por encima de la piel para calentar y estimular un punto de acupuntura o un área afectada.



Naturopatía

Es un enfoque integral que combina alimentación saludable, ejercicio, terapias herbales y cambios en el estilo de vida para mejorar la salud.



Medicina Tradicional China (MTC)

Es un sistema de medicina que se basa en la idea de que las enfermedades son causadas por un desequilibrio de la fuerza vital (qi)



Terapias Energéticas

Se enfocan en el flujo de energía del cuerpo para sanar y equilibrar el bienestar físico y emocional.

- Reiki
- Terapia con imanes



Medicina Ayurveda

Sistema de salud originario de la India que se basa en el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu mediante alimentación, hierbas y técnicas de relajación.

- Masajes con aceites herbales
- Dietas personalizadas según el dosha



Terapias Basadas en el Movimiento

Incluyen prácticas que combinan el ejercicio físico con la meditación para mejorar la salud.

- Yoga
- Tai Chi



La OMS se refiere a las terapias naturales

Como Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas, o MTCI.

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.

Lista de referencias

- <https://centrecasals.com/es/que-son-las-terapias-naturales/>
- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/b25fee75988f84045decdbf607a29522-LC-LEN802%20ENFERMERIA%20Y%20PRACTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD.pdf>