



# Cuadro sinóptico

*Nombre del Alumno: María Magali Gómez García*

*Nombre del tema: Terapias Naturales*

*Parcial: 4*

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

*Nombre del profesor: Sandra Yasmin Ruíz Flores*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8vo*

# TERAPIAS NATURALES

Las terapias naturales son un conjunto de técnicas que se encuentran dentro del ámbito de la medicina tradicional como una alternativa a estas prácticas médicas convencionales. Estas terapias tienen como finalidad complementar un tratamiento convencional y reforzar sus efectos positivos para la salud.

## Neuropatía

Es una terapia multidisciplinar que trata de complementar productos naturales y libres de cualquier rastro de química o artificialidad creada en laboratorio. Es una forma de sanación que consiste en extraer todo el poder natural de los alimentos, el agua, las plantas, el sol, los minerales, etc. Y tiene como objetivo sanar el cuerpo físico, mente y espíritu.

## Técnicas para la mente y el cuerpo

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** Ayuda a conectar el cuerpo, la respiración y la mente. Y utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud.

La OMS se refiere a las Terapias Naturales como Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas, o MTCL.

## Su objetivo final

Es decir, eliminar los síntomas de las dolencias, patologías y enfermedades. También busca terminar tanto con el dolor físico como mental.

## Productos naturales

Las terapias biológicas se caracterizan por utilizar sustancias como hierbas, alimentos y vitaminas. Un ejemplo puede ser: **Fitoterapia** La fitoterapia es una terapia natural que usa plantas medicinales para sanar enfermedades y prevenir futuras infecciones y patologías.

## Terapias sobre la base de la energía

Consisten en emplear campos de energía para influir en el estado de salud. Se encuentra: **Tai Chi** El Tai Chi trata de realizar un ejercicio físico suave y estiramientos. El cuerpo está en constante movimiento y todas las posturas van seguidas las unas de las otras.

CAM por sus siglas en inglés. "un amplio conjunto de prácticas de atención médica que no forman parte de la tradición o medicina convencional de ese país y que no están completamente integradas en el sistema dominante de atención médica".

## Clasificación de terapias alternativas

### Sistemas integrales o completos:

**Acupuntura:** Es una práctica china tradicional la cual consiste en insertar agujas pequeñas y delgadas en la piel, en puntos específicos del cuerpo. Tanto la posición como la profundidad de estas agujas están determinadas por un diagnóstico individualizado. Su finalidad se basa en producir sustancias analgésicas llamadas endorfinas. También consigue aliviar el dolor y corregir trastornos del cuerpo.

### Técnicas manuales y naturales

Estos métodos de manipulación y basados en el cuerpo se centran en manipular una o más partes del cuerpo. Por ejemplo: **Shiatsu** El shiatsu es una terapia que consiste en conseguir una correcta canalización de la energía vital mediante la presión, en ciertos puntos del cuerpo, ejercida con los dedos y las palmas de las manos.

En nuestro país es muy habitual el término Terapias Naturales. 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 autocurativa del cuerpo humano.

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.

