



UDS

Mi Universidad

Nombre del alumno (a): Fabiola Lopez Lopez

Nombre del tema: Terapias naturales

Parcial: 4to

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: Sandra Jazmín Ruiz Flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo

Cuadro sinóptico

TERAPIAS NATURALES

¿QUE SON?

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

Su objetivo es como el de cualquier práctica relacionada con el ámbito de la salud. Es decir, eliminar los síntomas de las dolencias, patologías y enfermedades. También busca terminar tanto con el dolor físico como mental.

CLASIFICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS

Sistemas integrales o completos

Algunos de los ejemplos que forman parte de los sistemas integrales o completos, son los siguientes:

. Acupuntura

Es una práctica china tradicional la cual consiste en insertar agujas pequeñas y delgadas en la piel, en puntos específicos del cuerpo.

. Neuropatía

Es una terapia multidisciplinar que trata de complementar productos naturales y libres de cualquier rastro de química o artificialidad creada en laboratorio.

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.

. 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.

TERAPIAS NATURALES

TÉCNICAS PARA LA MENTE Y EL CUERPO

Son técnicas de control mental que afectan las funciones físicas y promueven la salud.

- Yoga

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

• 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.

EL TERMINO TERAPIAS NATURAL

Incluye un gran abanico de técnicas y sistemas terapéuticos. Debido a esta gran diversidad es muy difícil encontrar una única definición que se ajuste a todas ellas. Debido a esto, se utilizan numerosas nomenclaturas que tienen matices diferentes.

• 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 OMS SE REFIERE A LAS TERAPIAS NATURALES

Como Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas, o MTCI. Otro término anteriormente usado por la OMS era el de Medicina Complementaria y Alternativa o CAM por sus siglas en inglés. Las definía como “un amplio conjunto de prácticas de atención médica que no forman parte de la tradición o medicina. Las definía como “un amplio conjunto de prácticas de atención médica que no forman parte de la tradición o medicina

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.

Referencia bibliográfica

- Uiversidad Del Sureste (UDS) (S/f-h). Recuperado el 21 de marzo de 2025, de <http://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/b25fee75988f84045decdbf607a29522-LC-LEN802%20ENFERMERIA%20Y%20PRACTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD.pdf>