



## Cuadro sinóptico

*Nombre del Alumno: joana lizeth Jiménez Juárez*

*Nombre del tema: TERAPIAS NATURALES*

*Parcial: 4to*

*Nombre de la Materia: ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD*

*Nombre del profesor: Sandra yazmin Ruiz Flórez*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: 8vo*

## 4.7 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. Por lo tanto, estas terapias tienen como finalidad complementar un tratamiento convencional y reforzar sus efectos positivos para la salud.

Su objetivo final, 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 dolor físico como mental.

### Clasificación de terapias alternativas

Existen muchos tratamientos o fármacos de salud que se podrían englobar dentro de estas terapias alternativas. A continuación, se muestra cómo se clasifican:

### Sistemas integrales o completos

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

- Acupuntura
- neuropatía

### 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.

### 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.

## 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.

## 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.

### 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.

## Técnicas manuales y naturales

- El termino Terapias Naturales, 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.
- En nuestro país es muy habitual el término Terapias Naturales. Este término lleva implícito la idea de que dichas terapias utilizan o están basadas en recursos 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 auto curativa 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 convencional de ese país y que no están completamente integradas en el sistema dominante de atención médica”.
- Cuando dichas técnicas sí forman parte de la tradición del país es cuando se utiliza el término Medicina Tradicional. Por otro lado, 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 BIBLIOGRAFICA

- <https://plataformaeducativauds.com.mx/libro.php?idLibro=17431864011>
- <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/naturopatia/terapias-naturales/>
- <https://clinicaforma.net/tipos-de-terapias-naturales/>