



*NOMBRE DEL ALUMNO: LORENZO ANTONIO GENAREZ PINTO*

*TEMA: TERAPIAS NATURALES*

*PARCIAL: 4*

*NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERÍA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD*

*NOMBRE DEL PROFESOR: SANDRA JAZMÍN RUIZ FLORES*

*LICENCIATURA: ENFERMERÍA*

*CUATRIMESTRE: 8*

# TERAPIAS NATURALES

## ¿QUÉ SON LAS TERAPIAS NATURALES?

Las terapias naturales han ganado popularidad en los últimos años como complemento a los tratamientos convencionales. Estas prácticas, basadas en el uso de elementos y técnicas naturales, buscan armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu para promover un bienestar integral.

Se trata de un conjunto de 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.

## PRINCIPALES TERAPIAS NATURALES Y SUS BENEFICIOS

- **Homeopatía:** Este sistema terapéutico utiliza sustancias naturales en dosis mínimas para estimular el equilibrio interno del organismo.
- **Fitoterapia:** Basada en el uso de plantas medicinales, esta terapia ayuda a prevenir y tratar enfermedades comunes como resfriados, insomnio o problemas digestivos.
- **Flores de Bach:** Estas esencias florales se emplean para equilibrar las emociones y aliviar el estrés, la ansiedad o la tristeza.

- **Acupuntura:** Originaria de la medicina tradicional china, esta técnica consiste en la inserción de agujas finas en puntos específicos del cuerpo para equilibrar la energía vital, aliviar el dolor.
- **Aromaterapia:** El uso de aceites esenciales extraídos de plantas aromáticas tiene efectos positivos en el estado de ánimo.
- **Alimentación consciente:** Esta práctica se basa en elegir alimentos saludables, como frutas, verduras y cereales integrales, para nutrir el cuerpo y la mente.

## VENTAJAS DE OPTAR POR TERAPIAS

- **Menos efectos secundarios:** Al basarse en recursos naturales, estas terapias 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.

# TERAPIAS NATURALES

## CLASIFICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS

- **Acupuntura:** Es una práctica china tradicional la cual consiste en insertar agujas pequeñas y delgadas en la piel, en puntos específicos del cuerpo.
- **Naturopatía:** Es una terapia multidisciplinar que trata de complementar productos naturales y libres de cualquier rastro de química o artificialidad creada en laboratorio.

Productos Naturales:

- **Fitoterapia:** La fitoterapia es una terapia natural que usa plantas medicinales para sanar enfermedades y prevenir futuras infecciones y patologías.

Técnicas Manuales Y Naturales:

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

## REFERENCIAS:

- Terapias naturales: ¿qué son y cómo se clasifican?, <https://escuelafarmacia.com/terapias-naturales-que-son-y-como-se-clasifican/>
- ¿Qué son las terapias naturales?, <https://centrecasals.com/es/que-son-las-terapias-naturales/>
- Cuáles son las terapias naturales más populares, <https://www.euroinnova.com/blog/cuales-son-las-terapias-naturales-mas-populares>