



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Maria Guadalupe Perez Perez

Nombre del tema: TERAPIAS NATURALES

Parcial: 4to Parcial

Nombre de la Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS

ALTERNATIVAS DE SALUD

Nombre del profesor: Sandra Yasmin Ruiz

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 8vo Cuatrimestre

TERAPIAS NATURALES

¿Qué es?

son un conjunto de técnicas que se encuentran dentro del ámbito de la medicina tradicional como una alternativa a estas prácticas médicas convencionales

Clasificación de terapias alternativas

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

- **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. x

- **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:

- estas terapias tienen como finalidad complementar un tratamiento convencional y reforzar sus efectos positivos para la salud.
- 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.

- **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.

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

- **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**

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:

- **Terapias sobre la base de la energía**

Consisten en emplear campos de energía para influir en el estado de salud. Se encuentra:

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.

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.

- **Yoga**

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

- **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 término Terapias Naturales, incluye un gran abanico de técnicas y sistemas terapéuticos.

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.

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”.

Referencia Bibliografica

1. (S/f-b). Recuperado el 28 de marzo de 2025, de [http://file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/b25fee75988f84045decdbf607a29522-LC-LEN802%20ENFERMERIA%20Y%20PRACTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD%20\(4\).pdf](http://file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/b25fee75988f84045decdbf607a29522-LC-LEN802%20ENFERMERIA%20Y%20PRACTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD%20(4).pdf)