



CUADRO SINÓPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO (A): MARISOL LÓPEZ ORDOÑEZ

NOMBRE DEL TEMA: TERAPIAS NATURALES

PARCIAL: 4

NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERÍA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: SANDRA JAZMÍN RUIZ FLORES

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 8

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 contemplar un tratamiento convencional y reforzar sus efectos positivos para la salud.

OBJETIVO

Es como 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

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 químico o artificialidad. Es una forma de sanación que consiste en extraer todo el poder natural de los alimentos, el agua, las plantas, el sol, los minerales.

Productos naturales

Las terapias biológicas se caracterizan por utilizar sustancias como hierbas, alimentos y vitaminas.

Fototerapia

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.

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 cuerpo

Dentro de esta clasificación se dividen prácticas concentradas en la interacción entre la mente, el cuerpo y comportamiento.

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 energías

Consiste en emplear campos de energía para influir en el estado de la salud.

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.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. <https://escuelafarmacia.com/terapias-naturales-que-son-y-como-se-clasifican/>
2. <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/naturopatia/terapias-naturales/>
3. <https://clinicaforma.net/tipos-de-terapias-naturales/>
4. <https://centrecasals.com/es/que-son-las-terapias-naturales/>
5. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/temas-especiales/medicina-alternativa-complementaria-e-integrativa/tipos-de-medicina-alternativa-y-complementaria>