



Cuadro sinóptico

Nombre del alumno (a): Lucero del Milagro Bastard Mazariego.

Nombre del tema: Terapias naturales.

Parcial: 4°.

Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud.

Nombre del profesor: Sandra Yasmín Ruiz Flores.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 8°.

Terapias naturales

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, eliminar los síntomas de las dolencias, patologías y enfermedades. También busca terminar tanto con el dolor físico como mental.

Sistemas integrales o completos.

Acupuntura.

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.

-Producir sustancias analgésicas llamadas endorfinas.
-Aliviar el dolor y corregir trastornos del cuerpo.

Neuropatía.

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

Forma de sanación que consiste en extraer todo el poder natural de los alimentos, el agua, las plantas, el sol, los minerales, etc.

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.

Fitoterapia.

Utiliza las plantas medicinales para prevenir o sanar una enfermedad o bien para curar pequeños trastornos como se ha hecho tradicionalmente: con el uso de las plantas medicinales.

Los productos fitoterapéuticos pueden presentarse en forma de extractos, tinturas, aceites, cápsulas, infusiones, entre otros.

Técnicas manuales y naturales.

Shiatsu.

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.

Técnica de masaje japonesa que se basa en la digitopuntura y la medicina oriental.

Técnicas manuales y naturales.

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.

Yoga.

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

-Unión de la mente, el cuerpo y el espíritu, a través de la práctica de posturas físicas, técnicas de respiración y meditación.
-Es una disciplina física y espiritual milenaria nacida en la India cuyo objetivo es el cese de las fluctuaciones mentales para conseguir el bienestar integral de las personas que lo practican.

Terapias sobre la base de la energía.

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.

Arte marcial chino que consiste en una serie de movimientos lentos y coordinados. Se practica para mejorar la salud física y mental, y se asocia con la filosofía taoísta.

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 autocurativa del cuerpo humano.

La OMS se refiere a las Terapias Naturales como Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas, o MTCl.

Otro término anteriormente usado por la OMS era el de Medicina Complementaria y Alternativa o CAM por sus siglas en inglés.

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.

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.

Referencias bibliográficas:

- Universidad Del Sureste, UDS, (s.f.). Antología Enfermería y prácticas alternativas de salud. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/b25fee75988f84045decdbf607a29522-LC-LEN802%20ENFERMERIA%20Y%20PRACTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD.pdf>