



Nombre del alumno: Yazmin Guadalupe Aguilar Aguilar.

Nombre del tema: Super nota.

Nombre de la materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández.

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en enfermería.

Cuatrimestre: 8.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 17 de marzo de 2025.

# VENTOSAS.

## ¿Qué es?

Es un antiguo y tradicional método terapéutico, que consiste en succionar en determinados puntos del cuerpo con vasos.



## Origen:

Terapia milenaria en Mesopotamia, Egipto, India y China.



## Función:

Desinflamar los nódulos blandos y duros, lo cuál indican perturbación patológica en la zona, llamado gelosis.



## Ventosas secas:

Se aplica directamente a la zona muscular y dura de 5 a 10 minutos.

Se finaliza cuando la parte succionada, adquiere un color rojo-azulado.



## Ventosas hemáticas o sangrantes:

Se aplica en una zona de la piel previamente escarificada reiteradamente con una lanceta o una aguja hipodérmica.



## Contraindicaciones.

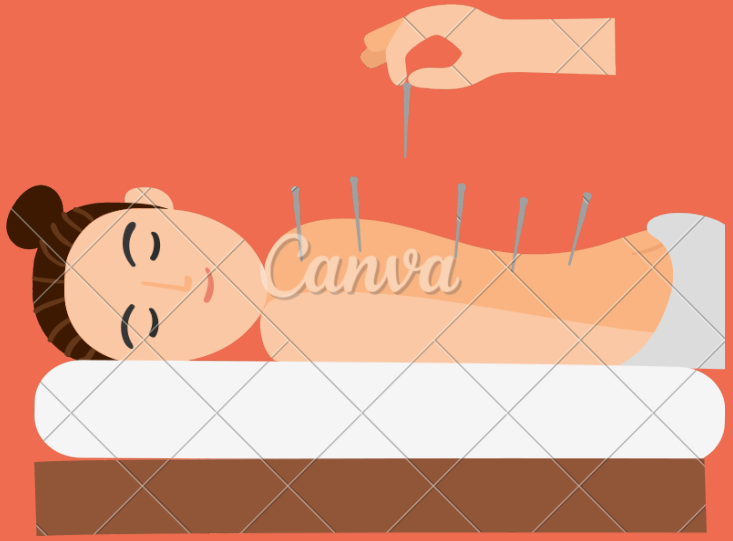
Impedimentos son: estado febril, estado de embriaguez, hemofilia y propensión a padecer hemorragias.



# ACUMPUTURA.

## ¿Qué es?

Tratamiento en el que se aplican pequeñas agujas en puntos específicos en el cuerpo.



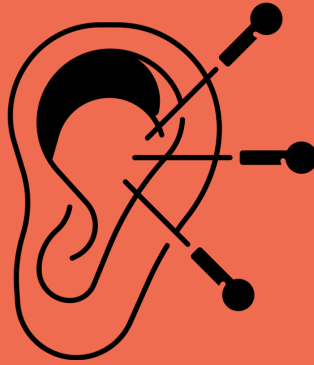
## Indicado para:

- Dolor lumbar.
- Dolor dental después de cirugías.
- Osteoartritis.
- Dolor en la rodilla.
- Nauseas o vomitos provocados por quimios.
- Dolores de cuello.
- Fibromialgia, etc.



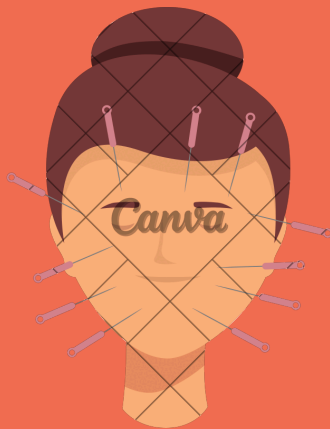
## Acupuntura auricular.

Se realiza en las orejas y cuando no se usa agujas, pueden utilizarse semillas de mostaza u otras pequeñas esferas que se colocan en determinados puntos de la oreja. Comprobado científicamente alivia el dolor de espalda.



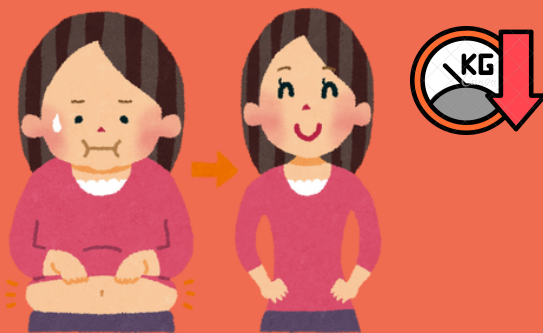
## Acupuntura estética.

Se realiza en la aplicación de pequeñas agujas en la cara, cabeza y cuello. Para mejorar la elasticidad de la piel, recuperación de músculos y el crecimiento de las células de sustentación.



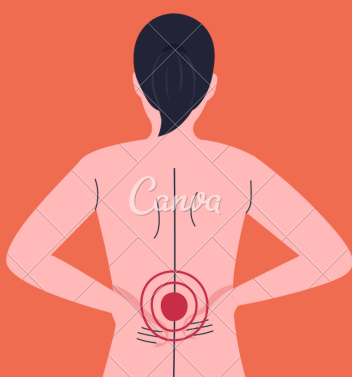
## Acupuntura para bajar de peso.

Aumenta el metabolismo y reduce y reduce el apetito a través de la aplicación de agujas en puntos estratégicos del organismo.



## Electroacupuntura.

Se utiliza un aparato que tiene gujas finas acopladas en electrodos que emiten pequeños impulsos eléctricos por el cuerpo. Esté alivia: dolores crónicos, ayuda a mejorar el sueño, relaja, reduce ansiedad y estrés.



## Realizado por:

Acupunturista, que puede ser un médico, nutriólogo, fisioterapeuta o terapeuta ocupacional.



## Algunos riesgos:

Tiene pocos riesgos para la salud, pero personas con neutropenia y enfermedades en la piel lo eviten, debido al riesgo de infecciones. Al igual personas con tratamiento anticoagulantes o síntomas de sangrados e hinchazón.

## Es importante:

Acudir con un profesional calificado y en una clínica certificada con todas las normas de sanidad correspondientes.



# BAMBUTERAPIA.

## ¿Qué es?

Es una planta en forma de caña. Y es utilizada para la técnica de masaje realizada con bambús.



## Los chinos:

Consideran que carga la energía del sol, de los vientos, de la lluvia y de la tierra.

## Beneficios:

Puede conseguir un maravilloso equilibrio de la energía, un profundo relajamiento y armoniza los sentidos.



## Objetivos:

Masaje que lleva al relajamiento, alivio de tensiones, tonificación muscular, activación de la circulación sanguínea, drenaje, oxigenación, energización, desintoxicación, revitalización de la piel, tratamiento en la celulitis, etc.

## Pasos:

1. Exfoliar la piel para eliminar las células muertas
2. Aplicar aceites esenciales o relajantes en el cuerpo
3. Realizar un masaje general con las cañas de bambú, desde la cabeza hasta los pies
4. Estimular las zonas cercanas a los ganglios linfáticos
5. Realizar un masaje facial con cañas más finas
6. Aplicar presiones más intensas y movimientos lentos para relajar los músculos
7. Realizar movimientos más rápidos e intensos para modelar el cuerpo



# TIPOS DE MASAJES.

## Compresas de hiervas:

Se aplican compresas frías o calientes, empapadas de una infusión de hierbas medicinales.

Ayuda a relajar los músculos y facilita la absorción de los principios activos de las hierbas.



## Envolturas de hierbas:

Se utilizan bolsas de tela rellenas de hierbas medicinales.

Se calientan y se aplican al cuerpo, el calor ayuda a abrir los poros de la piel para que penetre en el cuerpo.



## Aceites esenciales de hierbas:

Los aceites de hierbas medicinales, se aplican en la piel y se masajea suavemente. Y los principios activos de las hierbas sean absorbidas.



## Tonificaciones de hierbas.

Combina masaje y aplicación de hierbas medicinales en forma de lociones o tónicos. Ayuda a tonificar músculos y a la circulación sanguínea.



## Beneficios:

- Alivia el dolor muscular.
- Reducción del estrés.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Relajación profunda.

