



Mi Universidad

ALUMNA: SHAILA LÓPEZ CRUZ

**PROFESORA: ANTONIO FELIPE
MORALES HERNANDEZ**

CUATRIMESTRE: 8

TRABAJO: SUPER NOTA

GRUPO: A

FECHA DE ENTREGA: 17 DE MARZO



VENTOSAS

¿Qué es? Es una forma de medicina alternativa en la que se crea una succión local en la piel con la aplicación de ventosas



Se utiliza: Para supuestamente tratar una amplia gama de Afecciones médicas

- Lumbalgia
- Rehabilitación de accidentes cerebrovasculares
- Congestión nasal
- Dolores menstruales

¿Cuáles son los pros y contras de las ventosas?

Las ventosas pueden ayudar a reducir, pero la evidencia no es muy sólida.

Existen muy pocos riesgos de las ventosas pero tenga en cuenta que las ventosas pueden dejar esos moretones parecidos a chupones en la piel.



¿Cómo funciona?

Las ventosas implican colocar copas (hechas de vidrio, plástico, bambú o cerámica) sobre la piel para crear succión



Las copas se pueden aplicar sobre la piel de la espalda, los hombros, el estómago las piernas o cualquier grupo de músculos donde sea fácil colocar las copas

ACUPUNTURA

¿Qué es?

Consiste en la inserción de agujas muy finas en la piel en puntos estratégicos del cuerpo, es un componente clave de la medicina china tradicional se utiliza con frecuencia para tratar el dolor



Riesgos:

Son bajos, los efectos secundarios comunes incluyen dolor y sangrado leve o moretones donde se insertaron las agujas

¿Para que se utiliza?

Principalmente para aliviar los molestias relacionadas con distintas enfermedades

- Dolor dental
- Fibromialgia
- Dolores en el trabajo de parto
- Dolores de cuello
- Osteoporosis

BAMBUTERAPIA



¿Qué es?

Es un tipo de tratamiento estético alternativo en el que se utiliza como herramienta cañas de bambú de diferentes tamaños, aplicando presión en determinadas partes del cuerpo, proporcionando beneficios estéticos y terapéuticos

Beneficios

- Alivio de la tensión muscular
- Estimulación de la circulación sanguínea
- Retorno venoso mejorado
- Disminución de hinchazón
- Remuneración de grasa localizada

¿Cómo funciona?

Tipo de masajes se realizaban a través de la Fricción, precisión y centro - presión de las cañas de bambú y a lo largo de nuestro cuerpo, utilizando las cañas de bambú como una especie de rodillo estás se van deslizando por todo nuestro cuerpo.



Tipos de masajes

¿Qué es?

Consisten en la manipulación sistemática de los tejidos blandos del cuerpo, utilizando diversas técnicas manuales

Masaje relajante: Aplicando una presión suave y rítmica, ayudan a disolver los nudos musculares mejorar la circulación sanguínea y aliviar dolor.



Masaje descontracturado: Mediante la aplicación de presiones profundas y movimientos específicos, busca liberar estas zonas de tensión, puede incluir técnicas de estiramiento suave para aumentar la flexibilidad muscular

Drenaje linfático: Aplicar movimientos suaves y rítmicos sobre la piel, el terapeuta ayuda a dirigir la linfa hacia los ganglios linfáticos, donde es filtrada y devuelta a la circulación



Masaje anticelulítico: A través de una serie de maniobras personalizadas, el masaje actúa directamente sobre los tejidos subcutáneo con el objetivo de mejorar la circulación sanguínea y linfático.



Masaje deportivo: Se enfoca en los grupos musculares más utilizados durante la actividad física para optimizar el rendimiento deportivo y promover la recuperación

