



**Alumna:** María José Muñoz Arguello

**Profesor:** Felipe Antonio Morales Hernández

**Materia:** Enfermería y práctica alternativa de salud

**Actividad asignada:** Super nota

**Cuatrimestre:** 8° **Grupo:** "A"

**Fecha de entrega:** 17 de Marzo del 2025



# MEDICINA TRADICIONAL

## VENTOSAS

- Consiste en aplicar pequeños recipientes de vidrio o plástico sobre la piel
- Se aplican en puntos específicos en el cuerpo para aumentar la circulación sanguínea y la absorción de nutrientes y oxígeno
- Se utilizan con frecuencia para tratar dolores musculares, jaquecas y tensiones



## ACUPUNTURA

- Consiste en insertar agujas finas en puntos específicos del cuerpo con el fin de influir en el flujo de energía en el cuerpo
- Se ha usado para tratar una amplia variedad de condiciones, incluidas las molestias estomacales, dolor de cabeza, ansiedad y depresión

## BAMBU TERAPIA

- Se basa en el uso de varas de bambú finas para aplicar presión a puntos específicos en el cuerpo
- Puede ayudar a aliviar el dolor muscular, inflamación, rigidez, así como también la circulación sanguínea
- Se puede aplicar sola o combinada con otras técnicas de masaje o terapia corporal

## TIPOS DE MASAJES

- **Masaje sueco:** Masaje suave es ampliamente usado para relajar los músculos y aliviar el estrés
- **Shiatsu:** Masaje japonés basado en la aplicación de presión en puntos específicos del cuerpo para mejorar la circulación y aliviar tensión
- **Masaje de piedras calientes:** Masaje utilizada piedras calientes para aplicar presión y calor a los puntos tensos del cuerpo

