



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: BRYAN ELI GARCIA ZAMORANO

TEMA: SUPER NOTA

PARCIAL: I

MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. FELIPE ANTONIO MORALES HERNANDEZ

LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 8

VENTOSAS



LA TERAPIA DE VENTOSAS, TAMBIÉN CONOCIDA COMO CUPPING O VACUNOTERAPIA, ES UNA TÉCNICA DE MEDICINA ALTERNATIVA QUE CONSISTE EN APLICAR VENTOSAS EN LA PIEL PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN Y ALIVIAR EL DOLOR.



LA TERAPIA DE VENTOSAS, TAMBIÉN CONOCIDA COMO CUPPING O VACUNOTERAPIA, ES UNA TÉCNICA DE MEDICINA ALTERNATIVA QUE CONSISTE EN APLICAR VENTOSAS EN LA PIEL PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN Y ALIVIAR EL DOLOR.

LA TERAPIA CON VENTOSAS SE PUEDE REALIZAR CON DIFERENTES TÉCNICAS, EN FUNCIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO:

– **MASAJE:** SE APLICA ACEITE EN LA ZONA A TRATAR CON EL FIN DE FACILITAR EL DESPLAZAMIENTO DE LA VENTOSA MIENTRAS SE MANTIENE EL VACÍO, LO QUE PERMITE REALIZAR UN MASAJE QUE FACILITA EL MOVIMIENTO DE FLUIDOS.

SE UTILIZA PARA FAVORECER EL DRENAJE LINFÁTICO Y SANGUÍNEO, ASÍ COMO PARA ELIMINAR LAS TOXINAS QUE CONTIENEN LA SANGRE Y LA LINFIA.



– **APLICACIÓN Y EXTRACCIÓN RÁPIDA DE LA VENTOSA:** ÚNICAMENTE SE UTILIZA SOBRE LA ESPALDA. SE APLICA LA VENTOSA Y SE RETIRA RÁPIDAMENTE A LOS POCOS SEGUNDOS. ESTA TÉCNICA SE UTILIZA SOLAMENTE EN LA ESPALDA Y PARA INCIDIR EN LOS PULMONES.

SE APLICA LA VENTOSA, SE DEJA DOS O TRES SEGUNDOS Y SE REPITE LA MANIOBRA HASTA RECORRER TODA LA SUPERFICIE SOBRE LA QUE SE DESEA ACTUAR. SE UTILIZA ESPECIALMENTE EN CASOS DE CONGESTIÓN PULMONAR.

– **VENTOSA FIJA SECA:** SE FIJA LA VENTOSA SOBRE PUNTOS ESPECÍFICOS PARA TRATAR AQUELLOS ÓRGANOS QUE TIENEN SUS PUNTOS REFLEJOS EN LA ESPALDA.

IGUALMENTE SE UTILIZA PARA EL TRATAMIENTO DE CONTRACTURAS Y OTROS BLOQUEOS MUSCULARES QUE CAUSAN DOLOR.



ACUPUNTURA

LA ACUPUNTURA ES UNA TÉCNICA DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA QUE CONSISTE EN ESTIMULAR PUNTOS ESPECÍFICOS DEL CUERPO CON AGUJAS O MEDIANTE OTRAS TÉCNICAS.



- REDUCE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y/O ANSIEDAD.
- MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO Y POR TANTO AYUDA A MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA PRODUCTIVIDAD.
- MEJORA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA, PROMOVRIENDO EL BUEN FUNCIONAMIENTO CELULAR DE LOS ÓRGANOS.
- PRODUCE RELAJACIÓN. TRANQUILIDAD Y SENSACIÓN DE BIENESTAR.

-CONTRIBUYE A MEJORAR LA SINTOMATOLOGÍA DIGESTIVA (NÁUSEAS, VÓMITOS,

DIGESTIONES PESADAS O LENTAS, DOLOR MENSTRUAL, MENOPAUSIA, ETC.)

-AYUDA A ELIMINAR PRODUCTOS DE DESECHO DEL ORGANISMO (EFECTOS SECUNDARIOS DE QUIMIOTERAPIA, EFECTOS SECUNDARIOS DE -TOMAR ANTIBIÓTICOS, ETC.)

-AYUDA A REGULAR EL EQUILIBRIO HORMONAL Y FORTALECER EL SISTEMA



BAMBU TERAPIA



SI TE PROPONEN REALIZARTE UN MASAJE CON UNA CAÑA DE BAMBÚ, ES POSIBLE QUE NO TE CONVENZA LA PROPUESTA. SU DUREZA PASANDO POR TU CUERPO TE PUEDE HACER CREER QUE NO VA A SER LA EXPERIENCIA MÁS SATISFACTORIA. SIN EMBARGO, PERMÍTEME QUE TE DIGA, QUE TE ESTÁS EQUIVOCANDO.

LA BAMBUTERAPIA ES UN MASAJE QUE SE REALIZA CON CAÑAS DE BAMBÚ, PERO LA MEZCLA DE PRESIÓN Y FRICCIÓN REGALA UNA SENSACIÓN RELAJANTE, CORPORAL Y SENSITIVA.

PRIMERO SE PONE LOS ACEITES ESENCIALES POR TODO TU CUERPO, PARA DESPUÉS PASAR LAS VARAS SUAVEMENTE DESDE LA CABEZA HASTA LOS PIES. SIEMPRE DESDE LOS PIES HACIA ARRIBA Y COMENZANDO POR LA ZONA DORSAL.

EL SEGUNDO PASO ES ESTIMULARTE LAS ZONAS QUE RODEAN A LOS GANGLIOS LINFÁTICOS PARA ASÍ PROVOCAR LA ELIMINACIÓN DE TOXINAS. ESTO REAFIRMA Y TONIFICA LA PIEL.

TERCERO, SE CONTINÚA CON EL MASAJE POR TU CABEZA Y CARA, ESTO PRODUCE UN EFECTO RELAJANTE EN EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y AYUDAR A DISMINUIR LAS ARRUGAS.

COMO CUARTO Y ÚLTIMO PASO, SE RECOMIENDA DAR UN MASAJE RELAJANTE DURANTE DIEZ MINUTOS.

EL RESULTADO: MÚSCULOS RELAJADOS Y ACTIVACIÓN DEL SISTEMA CIRCULATORIO QUE TE PREVIENEN ENFERMEDADES Y ACCIDENTES CARDIOVASCULARES

TIPOS DE MASAJE

EXISTEN DIVERSOS TIPOS DE MASAJES, DESDE EL RELAJANTE HASTA EL TERAPÉUTICO, DEPORTIVO O HOLÍSTICO, CADA UNO CON TÉCNICAS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA MEJORAR LA SALUD Y EL BIENESTAR.



MASAJE RELAJANTE:

SU OBJETIVO PRINCIPAL ES REDUCIR EL ESTRÉS Y LA TENSIÓN MUSCULAR, PROMOVRIENDO LA RELAJACIÓN TANTO FÍSICA COMO MENTAL.

MASAJE TERAPÉUTICO:

SE ENFOCA EN TRATAR DOLENCIAS ESPECÍFICAS, COMO DOLORS CRÓNICOS, LESIONES MUSCULARES O CONTRACTURAS, UTILIZANDO TÉCNICAS MANUALES PARA ALIVIAR EL DOLOR Y RESTAURAR LA FUNCIÓN MUSCULAR.