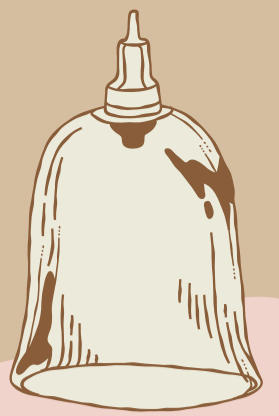




García Olivares Consuelo Anahí.
Enfermería y practicas alternativas de salud
Parcial I
Felipe Antonio Morales Hernández
Licenciatura en enfermería.
Cuatrimestre VIII

Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de Marzo del 2025

VENTOSAS



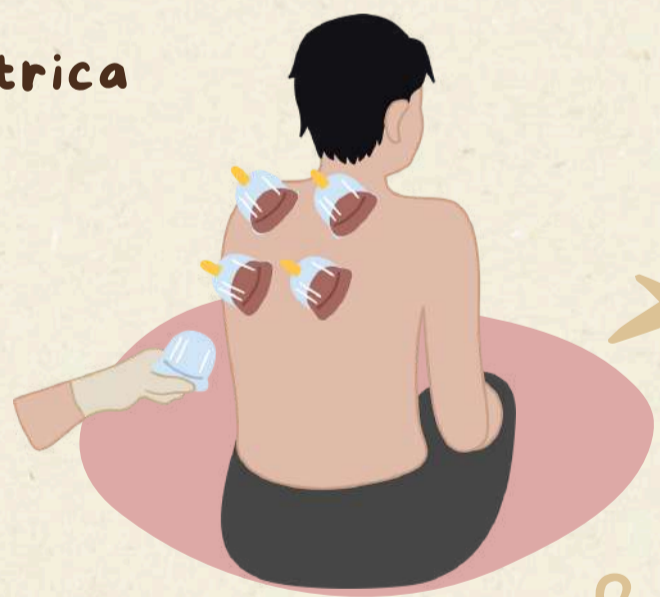
Es una técnica milenaria que viene de la medicina tradicional china



¿Cómo funciona?

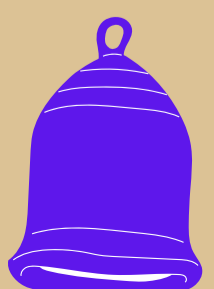
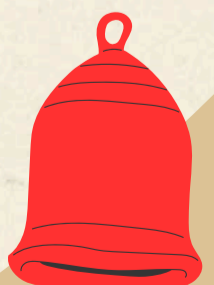
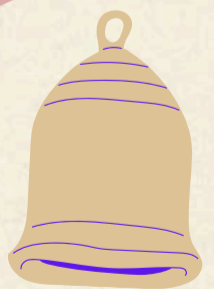
Se colocan unas copas sobre la piel, creando vacío con:

- 🔥 Calor (ventosas de fuego)
- 👉 Succión con bomba manual o eléctrica



★ TIPOS

Ventosas secas	Solo succión, para dolores musculares y relajar
Ventosas húmedas	Se hace una pequeña incisión para eliminar toxinas con la sangre
Ventosas deslizantes	Con aceite, para masajes en zonas grandes como la espalda
Ventosas de silicona	Más suaves, ideales para estética y celulitis



Recomendado

para:

- 🔥 **DOLORES MUSCULARES**
- 🔥 **ESTRÉS Y ANSIEDAD**
- 🔥 **CELULITIS**
- 🔥 **RETENCIÓN DE LÍQUIDOS**
- 🔥 **MIGRAÑAS**
- 🔥 **PROBLEMAS RESPIRATORIO**



CONTRAINDICACIONES:

✗ **Embarazadas**

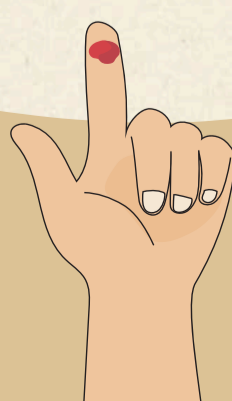


✗ **Problemas de coagulación**



✗ **Varices**

✗ **Piel con heridas o quemaduras**



ACUPUNTURA



Es una técnica donde se colocan agujas súper finas en puntos específicos del cuerpo llamados meridianos



¿Cómo funciona?

Según la medicina china, nuestro cuerpo tiene canales de energía que recorren todo el organismo



Cuando esa energía se bloquea o no fluye bien, aparecen los problemas de salud



Las agujas ayudan a desbloquear esos puntos

¿Para que sirve?

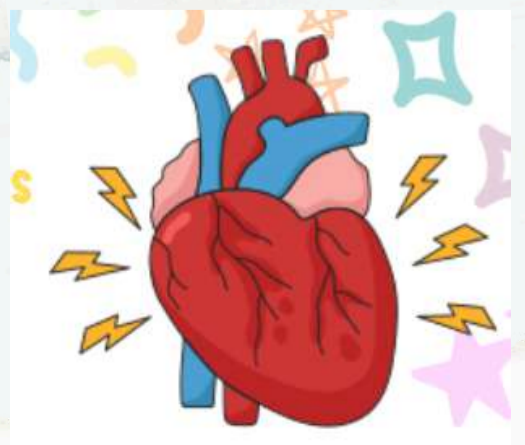
- ✓ Dolor de espalda, cuello o articulaciones
- ✓ Migrañas o dolores de cabeza
- ✓ Ansiedad y estrés
- ✓ Insomnio
- ✓ Problemas digestivos
- ✓ Problemas hormonales
- ✓ Dolores musculares



Contraindicaciones



- ✗ Embarazadas (en ciertos puntos)
- ✗ Personas con problemas de coagulación
- ✗ Infecciones de piel
- ✗ Problemas cardíacos sin control



Bambu terapia.

Es una técnica de masaje que se hace con cañas de bambú de diferentes tamaños.

El bambú actúa como una extensión de las manos del terapeuta, pero con mucha más presión y precisión.

¿Para que sirve?

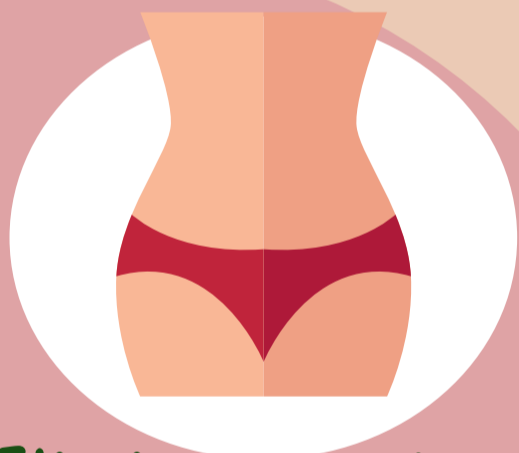
✓ Aliviar dolores musculares



✓ Drenaje linfático



✓ Moldear la figura



✓ Reducir celulitis



✓ Eliminar contracturas



✓ Relajación profunda



✓ Activar la circulación



✓ Combatir el estrés y ansiedad

✓ Tonificar la piel



¿Cómo se hace?

1. Se aplica aceite caliente en el cuerpo



2. Se usan las cañas de bambú con movimientos suaves o fuertes dependiendo del área.



Dura

**entre 45
min a 1
hora**





TIPOS DE masajes



1. Masaje Relajante 🧘

Es el clásico para liberar estrés y ansiedad.

- Movimientos suaves y lentos
- Con aceites aromáticos
- Ideal para desconectar la mente
- Mejora la circulación

2. Masaje Descontracturante 💪

Es el masaje FUERTE para quitar nudos y contracturas.

- Movimientos más intensos
- Presión en puntos específicos
- Puede doler poquito, pero te deja como nuevo



3. Masaje Reductivo/Moldeador 🍑

El favorito para bajar medidas y romper grasa localizada.

- Movimientos rápidos y con presión
- Se usa con aceites reductivos o gel criogénico
- Se puede combinar con ventosas o maderoterapia

4. Drenaje Linfático 💧

Masaje suave para eliminar líquidos y toxinas.

- Ideal para desinflamar y bajar medidas
- Ayuda a eliminar la celulitis
- Se usa mucho después de cirugías



5. Maderoterapia 🌳

Masaje con instrumentos de madera para moldear cuerpo.

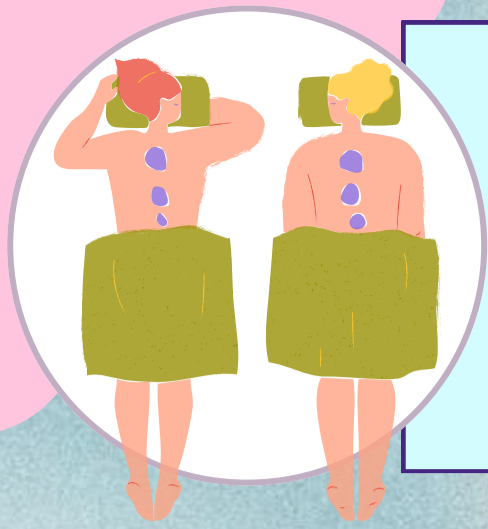
- Rompe grasa localizada
- Levanta glúteos
- Mejora la circulación
- Reduce celulitis

6. Masaje Deportivo 🏋️

Especial para atletas o después de hacer ejercicio.

- Libera tensión muscular
- Mejora la recuperación
- Previene lesiones





7. Masaje con Piedras Calientes 🔥🌫️

Relajación profunda con piedras volcánicas calientes.

- ✨ Activa la circulación
- ✨ Alivia el estrés
- ✨ Elimina contracturas

8. Masaje Facial Reafirmante 🧖️

Para rejuvenecer, tonificar y levantar la piel.

- Con técnicas de drenaje linfático
- Se combina con radiofrecuencia o mascarillas
- Reduce flacidez y bolsas en los ojos

