

**UUDS**

**Mi Universidad**

## **SUPER NOTA**

**Nombre del alumno: ALEXIS JOSUE  
LOPEZ SOLORZANO**

**Nombre del maestro: FELIPE ANTONIO  
MORALES HERNANDEZ**

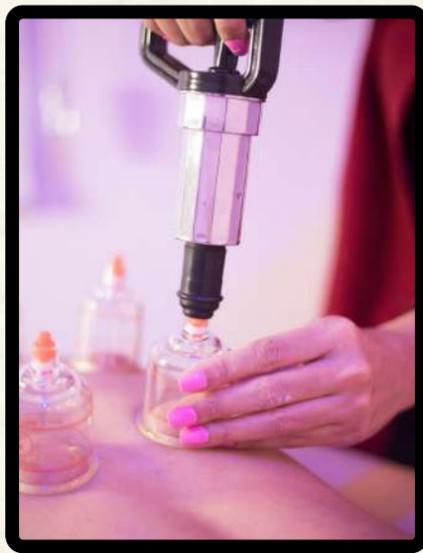
**Nombre del tema: SUPER NOTA**

**Nombre de la materia: ENFERMERIA Y  
PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD**

**Nombre de la licenciatura: enfermería  
general**

**Cuatrimestre: 8**

# Hablemos de las VENTOSAS



*¿Qué son las ventosas?*

Las ventosas son un instrumento utilizado principalmente en terapia con ventosas o cupping, una técnica de medicina tradicional que consiste en aplicar succión en diferentes áreas del cuerpo para promover la circulación sanguínea, aliviar el dolor y estimular la curación.

*Beneficios de las ventosas:*

1. Mejora la circulación sanguínea
2. Alivio del dolor muscular y articular
3. Relajación
4. Desintoxicación
5. Mejora del sistema inmunológico



**Método de aplicación:**

**Método tradicional (fuego):**  
Se calienta el aire dentro de la ventosa (generalmente con una llama) y luego se coloca sobre la piel, lo que crea un vacío cuando el aire se enfría.

**Método moderno (succión):**  
Las ventosas de plástico o silicona utilizan una bomba manual o eléctrica para generar succión sin necesidad de calor.

# Hablemos de las ACUPUNTURA



## ¿Qué son las Acupuntura?

La acupuntura es una técnica terapéutica que forma parte de la medicina tradicional china. Consiste en la inserción de agujas muy finas en puntos específicos del cuerpo con el objetivo de equilibrar la energía vital (conocida como Qi o Chi) y promover la curación de diversas dolencias

## Técnica:

1. El acupunturista inserta las agujas en la piel en puntos estratégicos. Estas agujas pueden quedarse en su lugar durante unos 15 a 30 minutos, dependiendo del tratamiento. El paciente puede sentir una leve presión o una sensación de hormigueo en la zona.

## Beneficios y usos de la acupuntura:



1. dolor de espalda, cuello, artritis, migrañas, fibromialgia
2. Reducción del estrés y la ansiedad
3. Mejora del sueño y tratamiento del insomnio

## Condiciones médicas previas

Las personas con trastornos hemorrágicos o que toman anticoagulantes deben ser cautelosas, ya que las agujas podrían causar pequeñas hemorragias.

# Hablemos de las BAMBÚ TERAPIA



*¿Qué son la Bambú terapia ?*

La bambuterapia es una técnica de masaje que utiliza cañas de bambú como herramienta principal para estimular y relajar el cuerpo. Este tipo de masaje combina los beneficios del contacto manual con las propiedades específicas del bambú, y es muy popular en tratamientos estéticos, de relajación y terapias corporales.

## CARACTERÍSTICAS :

- Las cañas más largas y gruesas se usan en áreas grandes como la espalda, piernas y glúteos, mientras que las más pequeñas se utilizan en zonas más delicadas como el rostro, cuello o pies.
- Los terapeutas aplican diferentes técnicas de presión, deslizamientos y movimientos circulares con las cañas, lo que ayuda a relajar los músculos, activar la circulación y estimular el sistema linfático.

**Beneficios principales de la bambuterapia**

- Estimula el sistema circulatorio
- Alivia el estrés y las tensiones musculares
- Mejora el tono muscular y reafirma la piel, ideal para personas que buscan mejorar la apariencia

**Contraindicaciones**

Las personas con enfermedades venosas importantes (como trombosis o varices graves) deben evitar este tipo de masaje.



# Hablemos de TIPOS DE MASAJES

## MASAJE SUECO

Es uno de los masajes más populares y se centra en mejorar la circulación y la relajación general del cuerpo.

- Alivia la tensión muscular.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Reduce el estrés y favorece la relajación profunda.



## MASAJE DEPORTIVO

Está diseñado específicamente para personas que practican deportes, tanto antes como después de la actividad física.

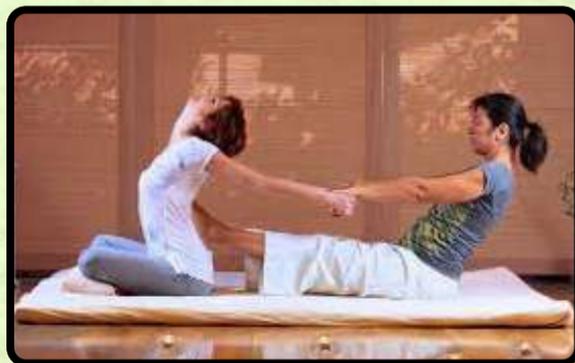
- Previene y trata lesiones deportivas.
- Aumenta la flexibilidad y mejora el rendimiento muscular.
- Acelera la recuperación muscular tras el ejercicio intenso.



## MASAJE TAILANDÉS

El masaje tailandés es una técnica que combina presiones profundas y estiramientos similares a los del yoga. Es un masaje más activo en el que el terapeuta mueve al paciente en distintas posiciones.

- Mejora la flexibilidad
- reduce la fatiga muscular
- alivia tensiones corporales.



## MASAJE DE PIEDRAS CALIENTES

El masaje de piedras calientes consiste en la colocación de piedras volcánicas calentadas sobre el cuerpo para relajar los músculos y mejorar la circulación.

- Relaja los músculos tensos
- mejora la circulación
- proporciona una relajación profunda.

