



**Mi Universidad**

**ALUMNA: MERARI ABIGAIL SANCHEZ ALFARO**

**MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD**

**PARCIAL:8 ºB**

**PROFESORA: FELIPE ANTONIO MORALES HERNANDEZ**

# Ventosas:

- ▶ Las ventosas son un tipo de tratamiento natural que sirven para mejorar la circulación sanguínea en una región del cuerpo. Para esto, las ventosas crean un efecto de vacío que succiona la piel, aumentando el diámetro de los vasos sanguíneos en la región, esta terapia se denomina ventosa terapia.

- Ventosas de succión para levantar objetos pesados
- Ventosas adhesivas para fijar objetos en superficie
- Ventosas médicas para tratar condiciones como la acupuntura o la terapia de succión



- La bomba de succión manual se desarrolló entre 1930 y 1940 al colocar una válvula en la parte superior de la copa y hacer la succión mediante una bomba manual que podría hacer posible la aspiración de aire sin fuego.
- En 1940, muchas compañías de productos médicos comenzaron a fabricar y vender estos juegos de bombas.

- Las copas de vidrio se utilizaron durante miles de años.
- Los antiguos romanos utilizaban copas de vidrio, que se remontan al 251-400 d.C. Las copas de vidrio se desarrollaron durante siglos.
- Los terapeutas podrían aplicar la succión por fuego cuando se usaba una copa de vidrio ordinaria o por la bomba de succión cuando se usaban ciertas copas de vidrio con una válvula en la parte superior.
- Las copas de vidrio tenían algunas ventajas, como su transparencia y la capacidad de esterilizarlas.



## • Efectos fisiológicos de las escarificaciones de la piel o la punción en la terapia con ventosas húmedas:

1. Activación del sistema de cicatrización (heridas).
2. Liberación de óxido nítrico.



# Acupuntura:

► La acupuntura es una opción de tratamiento complementario que tienen origen en la medicina tradicional china, en las que se aplican pequeñas agujas en puntos específicos del cuerpo .

- Alivio del dolor: Ayuda a reducir el dolor crónico en diversas partes del cuerpo, como la espalda, el cuello y las articulaciones.
- Equilibrio emocional: Favorece la liberación mejorando el estado de ánimo y reduciendo la ansiedad y la depresión.
- Mejora del sueño: Contribuye a tratar problemas de insomnio y favorece un descanso reparador.
- Regulación del sistema digestivo: ayuda tratar trastornos digestivos como el estreñimiento, la acidez estomacal y la indigestión.



# Bambú terapia:

La **bambuterapia** es un tipo de tratamiento **estético** en el que se usa como herramienta **cañas de bambú** de diversos tamaños. **Se aplica presión** en distintas partes del **cuerpo** y se obtienen diferentes **beneficios terapéuticos y estéticos**.

- ▶ Durante el **masaje** el cuerpo libera **oxitocina, serotonina y endorfina**, esto se traduce en **alivio de dolor, tensión y sensación de relajación**.

## Beneficios de la bambuterapia

Los **beneficios del masaje con cañas de bambú** son muchos y aquí te **contamos** algunos de ellos:

- **Mejora la circulación sanguínea y el drenaje linfático.**
- **Relaja el sistema nervioso**
- **Elimina la tensión muscular.**
- **Combate la grasa localizada (piernas, abdomen y cintura) y reafirma la piel.**
- **Mejora el aspecto de la celulitis y remodela la silueta.**
- **Elimina toxinas.**
- **Calma el estrés y la fatiga.**
- **Tonifica todas las partes del cuerpo.**
- **Da sensación de bienestar general.**



# Tipos de masajes

**Masaje profundo:** Es la combinación de una serie de movimientos fuertes y suaves con el fin de llegar a las capas más profundas de los músculos y al tejido conectivo que se encarga de sostener y proteger los órganos. Su función es eliminar las tensiones musculares en deportistas o personas que padecen dolores musculares crónicos, malas posturas y estrés.



**Masaje deportivo :** De los tipos de masaje este es de los más complejos, ya que engloba diferentes técnicas, desde aquellas recomendadas para calentar los músculos a fin de prepararlos ante la actividad física, las que previenen lesiones, las de recuperación muscular, hasta las que mejoran el rendimiento del deportista.



**Masaje con acupresión:** Consiste en ubicar los puntos de dolor o mejor conocidos como nudos de fibra, los cuales aparecen en los músculos ante lesiones causadas por malos movimientos.

