

Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Dafne Paola Sánchez Aguilar

Nombre del tema: Bambúterapia, Ventosas, Masaje con hierbas medicinales, Acupuntura.

1er. Parcial

Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería General

8vo Cuatrimestre

Bambuterapia

Esta técnica es originaria de Francia, creada por Gil Amsallen, adaptada y perfeccionada posteriormente en Brasil.

Es realizado con bambús de diferentes tamaños, además de relajar o despertar la energía, promueve el drenaje linfático.

¿Cómo funciona esta técnica?



Las varas de bambú actúan como una prolongación de los dedos, proporcionando la posibilidad de alcanzar todas las regiones del cuerpo. Se adapta a los contornos corporales, promoviendo un modelaje y relajamiento profundo, ya que alivia tensiones musculares.

¿Cuándo aplicarse?

Puede aplicarse de 2 a 3 veces por semana, siempre y cuando lo requiera el usuario.

¿Dónde aplicarse?

Puede aplicarse en todo el cuerpo e inclusive el rostro con producto cosmético exclusivo para tratamientos faciales o cabeza.



Beneficios

- La función holística como relajante y renovador de energía del masaje con cañas de bambú se logra gracias a la elasticidad y robustez de las cañas, ya que permiten alcanzar un estado de relajación absoluto, liberando todas las tensiones acumuladas en el cuerpo.



- Cada movimiento produce un efecto sedante en la piel, sobre las terminaciones nerviosas.
- Sirve como relajante muscular.
- Favorece el drenaje de líquidos retenidos y la regeneración de los tejidos, combatiendo la grasa localizada y reafirmando la piel.



Bambuterapia

Beneficios

- Elimina toxinas, reactiva los trastornos circulatorios, mejora la circulación sanguínea, combate la celulitis y moldea la silueta.
- Se utiliza habitualmente como tratamiento de contracturas, drenaje linfático, revigorización en general y relajación.



Bambú

- Es una planta conocida por ser alimento de oso panda, es una planta gramínea con forma de caña.
- Es ubicada en Asia pero también originaria de América, África y Oceanía.
- Se utiliza como material de construcción, objeto decorativo.
- Son ricos en fibra y tienen un gran aporte de silicio, ideal para personas desmineralizadas o con problemas osteoarticulares.



- Es apto para dietas adelgazantes y bajas en calorías.
- Además se utiliza con uso medicinal.

“EL BAMBÚ REPRESENTA PARA LOS CHINOS LA FUERZA, BELLEZA, SUAVIDAD Y FLEXIBILIDAD”.



Ventosas

¿Qué son?

Son un atiguo y tradicional método terapéutico que consiste en succionar en determinados puntos del cuerpo, con vasos, tazas u otros recipientes o instrumentos similares.

Está succión desbloquea los nódulos energéticos obstructivos, regula el flujo vital, ayuda a eliminar toxinas, sirve para la diagnosis y coopera en la recuperación de la salud.



Origen

- Se asocia con acciones, tan instintivas y primitivas, como la de succionar, con la boca, en la zona de una picadura para eliminar la toxicidad.
- Esta terapia es milenaria.
- En Mesopotamia, Egipto, India y China se ha practicado la terapia de ventosas desde hace más de 3.000 años como medicina tradicional.

Clases de Ventosas

VENTOSAS SECAS

- Se colocan directamente en la zona muscular.
- Si se va a masajear se da un lubricante superficial para facilitar el masaje.
- La aplicación dura de 5 a 10 min.
- Se finaliza cuando la parte succionada adquiere una coloración rojo-azulada.
- Se aplican a los nódulos duros,



VENTOSAS HEMÁTICAS O SANGRANTES

- Se colocan en una zona de la piel previamente escarificada reiteradamente con una lanceta o aguja hipodérmica.
- Al aplicar la ventosa se absorbe sangre.
- Se retira cuando ha llenado 3/4 del volumen del vaso.
- Posterior, se desinfecta y se cubre con una tirita.
- Se aplican en nódulos blandos y no en vasos sanguíneos importantes.

Ventosas

Nódulos blandos

- Reciben el nombre de calientes o rojos.
- Son zonas con acumulación de sangre, hinchadas y que producen dolor presionando.
- Al aplicar la ventosa, reduce inflamación y disminuye el dolor y la viscosidad de la sangre.
- Por tanto, se aplica ventosa hemática que es antiinflamatoria, analgésica y fluidificante de la sangre.



Nódulos duros

- También reciben el nombre de fríos o pálidos.
- Son una anomalía circulatoria capilar que endurece el tejido conjuntivo subcutáneo.
- Se encuentran en la zona muscular de la espalda, zona ontercostal, zona de riñones, abdomen, hombros.
- Al masajearlo se produce una ligera hiperemia.
- Los pacientes pueden estar sentados o tumbados, en tendido supino, prono o de costado.



Contraindicaciones

- Los fundamentales son: estado febril, estado de embriaguez, hemofilia, y propensión a padecer hemorragias.
- En caso de embarazo, hay determinados puntos en los que no se pueden aplicar las ventosas a la embarazada.
- No se puede aplicar durante la digestión, el día de la terapia, hay que evitar las comidas fuertes y pesadas.



Masajes con hierbas medicinales

¿Qué es?

Es una terapia ancestral que combina los beneficios del masaje terapeutico con las propiedades curativas de las plantas.

Esta técnica milenaria ha sido utilizada en diferentes culturas alrededor del mundo para aliviar dolores musculares, reducir el estrés y promover la relajación.



Beneficios

- Alivio muscular.
- Reducción del estrés.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Relajación profunda.

Técnica de masaje

Compresas de hierbas

- Se usan compresas calientes o frías, empapadas en una infusión de hierbas medicinales.
- Se aplican sobre las áreas del cuerpo que presentan dolor o tensión muscular.
- El calor de las compresas ayudan a relajar los músculos y facilita la absorción de los principios activos de las hierbas.



Envolturas de hierbas

- Se utilizan bolsas de tela rellenas con hierbas medicinales.
- Las bolsas se calientan y se aplican sobre el cuerpo, proporcionando una sensación de calma y relajación.
- El calor de las bolsas ayudan a abrir los poros de la piel, permitiendo que los principios activos de las hierbas penetren en el cuerpo.

Masajes con hierbas medicinales

Aceites esenciales de hierbas

- Se utilizan aceites esenciales de hierbas medicinales durante el masaje.
- Se aplican sobre la piel y se masajean suavemente, permitiendo que los principios activos de las hierbas sean absorbidos por el cuerpo.
- Esta técnica combina los beneficios del masaje terapéutico con las propiedades curativas de los aceites esenciales.

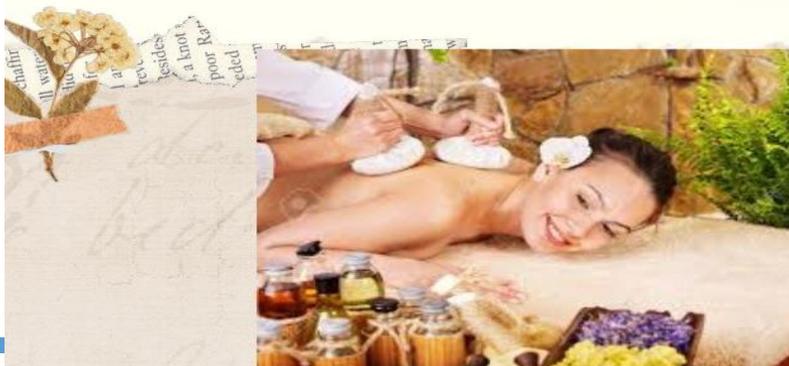


Tonificación con hierbas

- Es una técnica que combina masaje y aplicación de hierbas medicinales en forma de lociones o tónicos.
- Durante el masaje, se aplican las lociones o tónicos sobre la piel, proporcionando una sensación refrescante y revitalizante.
- Esta técnica ayuda a tonificar los músculos y mejorar la circulación sanguínea.

Efectos o Beneficios

- La sinergia de las manipulaciones y el calor de las compresas hacen que los componentes herbales volátiles y solubles se evaporen llenando el ambiente de una exquisita mezcla de aromas además de que los principios activos penetran en la piel cuyos poros están dilatados por el propio calor.

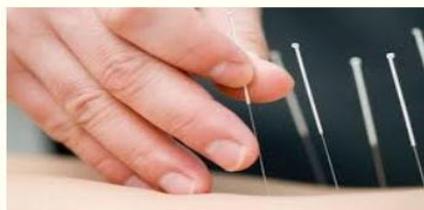


Acupuntura

¿Qué es?

Es una opción de tratamiento que tiene como origen en la medicina tradicional china.

Se aplican pequeñas agujas en puntos específicos del cuerpo, por medio de la cual se cree que corrige desequilibrios en la energía que sale por esos puntos y que son responsables de causar síntomas como dolor y náusea.



¿Para qué sirve?



- Dolor lumbar.
- Dolor dental después de cirugías.
- Dolor en la rodilla.
- Náuseas y vómito debido a quimioterapia o posoperatorio.
- Dolores en el cuello.
- Fibromialgia.
- Además, puede ayudar a aliviar los síntomas de migraña, siendo una buena opción para completar con el tratamiento indicado por el médico.

Beneficios

- Tiene beneficios en el tratamiento de enfermedades como alergias, artritis reumatoide, ansiedad, depresión y obesidad, ya que ayuda a disminuir o controlar los síntomas que producen malestar, así mismo, también puede ser utilizada para auxiliar a personas a que dejen de fumar.



Tipos de Acupuntura

Acupuntura auricular



- También conocida como auriculoterapia, es usada para tratar dolores, enfermedades físicas o emocionales y puede ser realizada con o sin agujas.
- Se realiza en orejas, y cuando no se utilizan agujas, puede usarse semillas de mostaza u otras pequeñas esferas que se colocan en determinados puntos de la oreja.
- Es recomendada para el tratamiento del dolor de espalda.

Acupuntura

Acupuntura estética

- Es utilizada para mejorar la elasticidad de la piel, estimulando la producción de colágeno, también ayuda en la recuperación de los músculos y en el crecimiento de las células de sustentación, combatiendo las arrugas e inclusive la grasa localizada.
- Se realiza a través de la aplicación de pequeñas agujas en la región de la cabeza, la cara y el cuello.
- Los resultados son más naturales que los procedimientos con botox, per demora más tiempo en surtir efecto.



Acupuntura para bajar de peso



- La acupuntura puede ser indicada debido a que aumenta el metabolismo y reduce el apetito a través de la aplicación de agujas en puntos estratégicos del organismo.
- También puede estimular el flujo de energía del cuerpo y alterar los niveles de hormonas implicadas en el hambre, favoreciendo la pérdida de peso.
- Además es importante mantener una dieta saludable y realizar restricciones alimentarias, debido a que en combinación con la acupuntura, la pérdida de peso podría ser más eficaz.

Electroacupuntura

- Se utiliza para aliviar dolores crónicos causados por problemas en la columna y fibromialgias, y ayuda a mejorar el sueño a través de la liberación cerebral de sustancias ligadas al bienestar.
- Promueve el relajamiento, reduciendo el estrés y la ansiedad.
- Se utiliza un aparato que tiene unas agujas finas acopladas en electrodos que emiten pequeños impulsos eléctricos por el cuerpo.



- Por lo general, la persona se mantiene acostada en una camilla entre 20 y 40 min., dependiendo el tipo de acupuntura aplicada y la indicación del tratamiento.
- Los puntos de acupuntura, conocidos como meridianos, son sitios exactos donde deben ser aplicadas las agujas o el láser para que el flujo de energía sea liberado, reduciendo así el dolor.
- Está técnica es muy segura, tiene pocos riesgos para la salud.