

***NOMBRE DEL ALUMNO: LEANDRO LÓPEZ VELASCO***

***NOMBRE DEL TEMA: TIPOS DE MASAJES***

***MODULO: 1***

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

***NOMBRE DEL PROFESOR: FELIPE ANTONIO MORALES HERNÁNDEZ***

***NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA***

***CUATRIMESTRE: 8°***

***FECHA: 17/03/2025***

# Ventosas

Las ventosas, un método terapéutico ancestral, han experimentado un resurgimiento en la medicina moderna. Su aplicación, que consiste en la creación de un vacío sobre la piel, promueve la circulación sanguínea local y la liberación de tensiones musculares.

Se utilizan con frecuencia para aliviar dolores musculares y mejorar la flexibilidad



Existen diferentes tipos de ventosas:

Ventosas secas: Se aplican directamente sobre la piel

Ventosas escarificadas: Se aplican en zonas de piel previamente escarificada

Ventosas húmedas: Se provoca una laceración mínima por donde se expulsa sangre hacia la copa



Usos

Se aplican en la espalda, el estómago, los brazos y las piernas



Efectos secundarios

Pueden causar marcas temporales similares a hematomas



Cómo funcionan

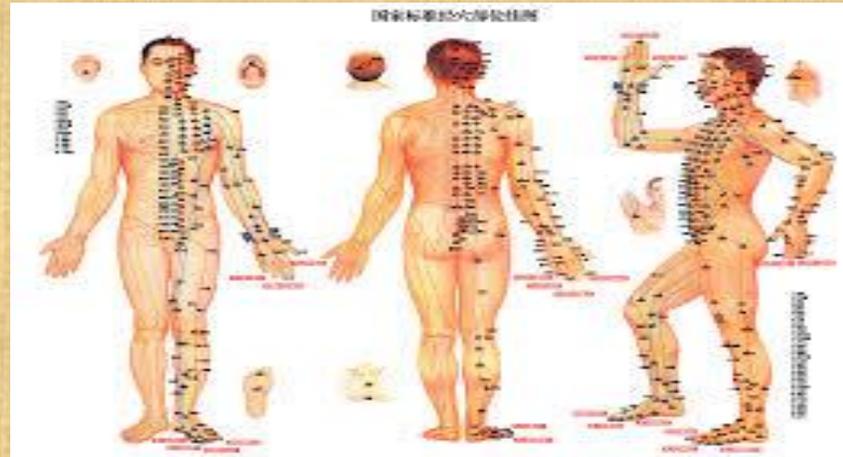
Se crean vacío en copas de vidrio, plástico u otros materiales para succionar la piel



# Acupuntura

Es una técnica terapéutica de la medicina tradicional china que consiste en insertar agujas finas en puntos específicos del cuerpo. Se cree que equilibra el flujo de energía vital, o "qi", a través de canales llamados meridianos.

Trata dolor, náuseas, vómitos, estrés, fatiga, alergias, asma, y más



Se insertan agujas muy finas en puntos específicos del cuerpo

La acupuntura puede ayudar con:

- Dolor muscular
- Síndrome de piernas inquietas
- Síndrome del intestino irritable
- Síntomas relacionados con el cáncer
- Dolor crónico de afecciones como artrosis, lumbalgia, cervicalgia, y más
- Náuseas y vómitos después de cirugía y quimioterapia
- Alergias y asma

Beneficios

Alivia el dolor, reduce el estrés, mejora el sueño, aumenta la inmunidad, y más



Mejora el flujo sanguíneo



Reduce la inflamación



Disminuye el estrés



Ayuda a relajar la mente

# ¿Qué es la Bambuterapia?



Es un tipo de tratamiento estético alternativo en el que se utiliza como herramienta cañas de bambú de diferentes tamaños, aplicando presión en determinadas partes del cuerpo, proporcionando beneficios estéticos y terapéuticos.



Son muchos los beneficios proporcionados por esta apreciada técnica. Una de ellas debido a los movimientos con bambú, estimula las células adiposas favoreciendo la reducción de la grasa localizada.

Por eso, además de relajar y tonificar, el masaje ayuda a moldear los tejidos corporales, también a combatir la celulitis, reducir las marcas de expresión y fortalecer los músculos de la cara.



## Tipos

Los beneficios del tratamiento Bambuterapia son:

- Alivio de la tensión muscular;
- Estimulación de la circulación sanguínea;
- Retorno venoso mejorado;
- Disminución de hinchazón;
- Mejora del aspecto de la celulitis;
- Remodelación de grasa localizada;
- Oxigenación y nutrición de tejidos;
- Ayuda en el funcionamiento del intestino;
- Disminución de flacidez;
- Relajación general;



## ¿Cómo se utiliza el bambú?

En la técnica se utilizan las cañas de varios tamaños, haciendo posible la aplicación en varias partes del cuerpo. Las cañas son aplicadas en el cuerpo con firmeza, suavidad y ligereza. Aplicada en el sentido linfático, mejorando el flujo linfático, ayudando a reducir el edema.



# Tipos de masaje



Tipos de masajes terapéuticos

- Masaje sueco: Se caracteriza por movimientos suaves y largos.
- Masaje transverso profundo: Utiliza fricción para movilizar el tejido en el mismo punto que la lesión.
- Masaje deportivo: Se enfoca en los grupos musculares más utilizados durante la actividad física.
- Masaje neuromuscular: Se utiliza para abordar problemas específicos, como el dolor de espalda o la tensión en el cuello.
- Masaje de tejido profundo: Un masaje que se utiliza para aliviar el dolor y mejorar la salud.
- Masaje miofacial: Un masaje que se utiliza para aliviar el dolor y mejorar la salud.

