



UDS

Mi Universidad



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Dulce María Alvarez López.

Nombre del tema: Bambuterapia, Ventosas, Acupuntura y Tipos de masajes. .

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud.

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández.

Nombre de la licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 8vo

Grupo: "B"

Comitán, Chiapas 15/03/2025



VIBRAS

MASAJE CON BAMBU O BAMBUTERAPIA

La técnica del masaje con bambú es originaria de Francia, creada por Gil Amsallen

Se realiza con bambús, para relajar y despertar la energía, promueve el drenaje linfático. Con esta técnica se consigue un equilibrio de energía, profundo relajamiento, armonización de los sentidos. se puede aplicar de 2 a 3 veces por semana puede aplicarse en todo el cuerpo.



BENEFICIOS

Permite alcanzar un estado de relajación absoluto, liberando todas las tensiones acumuladas en el cuerpo. Produce un efecto sedante en la piel, sobre las terminaciones nerviosas que es un gran relajante muscular, drena líquido retenido, regenera los tejidos, combate la grasa y reafirma la piel.



EL BAMBU

Fue asociada con distintas mitologías y símbolos como el bienestar, buena suerte, sinceridad y longevidad



Se utilizó como material para la construcción. Son ricos en fibra y tiene gran aporte de silicio ideal para personas desmineralizadas con problemas osteoarticulares, tales como artrosis, artritis, reumatismo o descalcificación, ya que colabora en la síntesis del colágeno. Disminuye la absorción de grasas y azúcares. apto para dietas adelgazantes y baja en calorías.



"EL BAMBÚ REPRESENTA PARA LOS CHINOS LA FUERZA LA BELLEZA, SUAVIDAD Y FLEXIBILIDAD"



Podemos destacar entre sus diversos beneficios: la ligereza, la flexibilidad, su superficie lisa, la coloración atractiva, resistencia a la atracción comparable a la del acero, resistencia a la compresión superior a la del hormigón, gran rigor estético y excelentes resultados en la fabricación de muebles, estructuras, hoy en día se emplea como accesorio para la realización de masajes terapéuticos y estéticos. La bambuterapia es un recurso fantástico para los tratamientos faciales y de envejecimiento y fotoenvejecimiento, incluso es auxiliar en los tratamientos de acné a través del drenaje eficiente que proporciona.

LAS VENTOSAS

TERAPIA POPULAR TRADICIONAL DE LA RIOJA



Las ventosas son un antiguo método terapéutico que consiste en succionar en determinados puntos del cuerpo, con vasos, tazas y otros recipientes o instrumentos similares. esta succión desbloquea los nódulos energéticos obstruidos, regula el flujo vital, ayuda a eliminar toxinas, sirve incluso, para la diagnosis y coopera en la recuperación de la salud.

Esta terapia es milenaria. en Mesopotamia, Egipto, India y China, es una tradición médica entre los Árabes, Griegos y en determinados pueblos africanos y australianos como protagonistas de esta terapia, podemos mencionar a Hipócrates.

Análisis técnico de la ventosas en la actualidad. Las ventosas pueden ser de 2 clases fundamentales: **ventosa secas** y **ventosas hemáticas o sangrantes**.



VENTOSAS SECAS

Son aquellas que se colocan en la zona muscular.



VENTOSAS HEMÁTICAS O SANGRANTES

Son aquellas que se aplican en una zona de piel previamente escarificada reiteradamente con una lanceta o con una aguja hipodérmica.

Al ser más agresivo este tipo de ventosa, no deben aplicarse a hemofílicos, personas con tratamiento anticoagulante y personas debilitadas tampoco se aplicarán sobre vasos sanguíneos importantes.

Nódulos duros y blandos. Los nódulos blandos también reciben el nombre de calientes o rojos son zonas con acumulación de sangre, hinchadas y que producen dolor cuando presionamos. Si se hace en ellos una sangría con ventosa hemática, se reduce la inflamación y disminuyen el dolor y la viscosidad de la sangre. Es antiinflamatoria, analgésica y fluidificante de la sangre. Los nódulos duros también reciben el nombre de fríos o pálidos: son también una anomalía circulatoria capilar que endurece el tejido conjuntivo subcutáneo.

CONTRAINDICACIONES

Las fundamentales son: estado febril, estado de embriaguez, hemofilia y propensión a padecer hemorragias.

LAS VENTOSAS EN LA RIOJA

Hoy es el día en el que dicha práctica popular en la Rioja, está casi extinguida.

En los pueblos de la zona rural de la rioja se practicaba la Medicina de la Ventosas con vasos de cristal.

Las células se oxigenan más y se produce un drenaje que limpia las toxinas acumuladas in situ y en la zona adyacente. Además de estos beneficios, hay técnicos hoy que afirma que se liberan endorfinas que eliminan el agotamiento y la ansiedad, mejorando nuestro ánimo.

Hoy, la técnica moderna de las ventosas cupping o tazas curativas chinas tienen superadas todas estas limitaciones.



TIPOS DE MASAJES

El masaje con hierbas medicinales.

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

Beneficios del masaje con hierbas medicinales.

- +Alivio del dolor muscular: las hierbas medicinales tiene propiedades analgésicas y antiinflamatorias que ayudan aliviar los dolores musculares y articulares.
- +Reducción del estrés: el aroma de las hierbas medicinales tiene el efecto calmante en el sistema nervioso, lo que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.
- +Mejora la circulación sanguínea: el masaje con hierbas medicinales estimula la circulación sanguínea, lo que ayuda a mejorar la oxigenación de los tejidos y la eliminación de toxinas.
- +Fortalecimiento del sistema inmunológico: Algunas hierbas medicinales tienen propiedades que fortalecen el sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a combatir enfermedades y mejorar la salud en general.
- +Relajación profunda: El masaje con hierbas medicinales promueve la relajación profunda, lo que ayuda a reducir la tensión muscular y mejorar el estado de ánimo.



Técnicas de masaje con hierbas medicinales

Compresas de hierbas

En esta técnica se utilizan compresas calientes o frías empapadas en una infusión de hierbas medicinales. El calor de las compresas ayudan a relajar los músculos y facilita la absorción de los principios activos de las hierbas.

Envolturas de hierbas

En las envolturas de hierbas, se utilizan bolsas de tela rellenas con hierbas medicinales. Estas bolsas se calientan y se aplican sobre el cuerpo. El calor de las bolsas ayuda a abrir los poros de la piel, permitiendo que los principios activos de las hierbas penetren en el cuerpo.



Aceites esenciales de hierbas

se aplican sobre la piel y se masajean suavemente. Esta técnica combina los beneficios del masaje terapéutico con las propiedades curativas de los aceites esenciales.

Tonificación con hierbas

La tonificación con hierbas es una técnica que combina masaje y aplicación de hierbas medicinales en forma de lociones o tónicos. Esta técnica ayuda a tonificar los músculos y mejorar la circulación sanguínea.

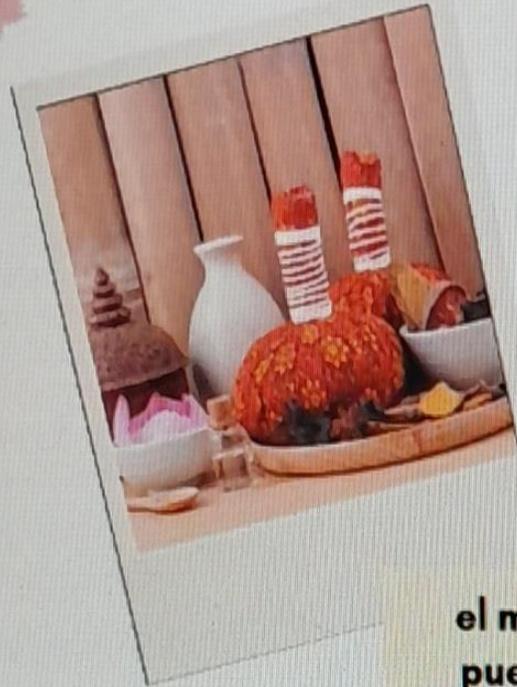


Las compresas herbales son una herramienta para suministrar masaje que ha sido utilizado desde tiempos inmemoriales por diversas culturas en la búsqueda de recuperar y mantener la salud, además de coadyuvar al equilibrio físico, mental y emocional de las personas con lo que aumenta su bienestar psicocorporal que se traduce en un mayor rendimiento en todas sus actividades, manteniendo a armonías y abatiendo en todas sus actividades, manteniendo la armonía y abatiendo el exceso de estrés.



OBJETIVOS

Esta técnica del vasto universo que constituye el Masaje Tradicional Mexicano, tiene sus base en el conocimiento desde los antiguos pobladores de nuestro país, desde los mayas, mexicas, purépechas. también hay un aporte que trajeron los españoles por lo que es un masaje mestizo de mucha riqueza que proporciona armonía, equilibrio y salud.

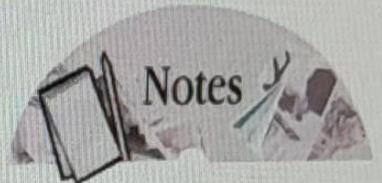


EFFECTOS Y BENEFICIOS

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, los principios activos penetran en la piel cuyos poros están dilatados por el calor

el masaje con hierbas se puede realizar de varias maneras.

- +Compresas de hierbas: se utilizan compresas calientes o frías empapadas en una infusión de hierbas medicinales.
- +Envolturas de hierbas: Se utilizan bolsas de tela rellenas con hierbas medicinales.
- +Aceites esenciales de hierbas: Se utilizan aceites esenciales de hierbas medicinales durante el masaje.
- +Tonificación con hierbas .



*ng yourself wher
is right for you. S
t go and go with t
is falling behind
...hibition. Lido!*





Para que sirve la acupuntura

Está indicada para complementar el tratamiento de las siguientes situaciones:

- +Dolor lumbar.
- +Dolor dental después de cirugías.
- +Osteoartritis.
- +Dolor de la rodilla.
- +Náuseas y vómitos debido a quimioterapias o posoperatorio.
- +Dolores del cuello.
- +Fibromialgia.



Posibles beneficios

En enfermedades como alergias, artritis reumatoide, ansiedad, depresión y obesidad, también puede ser utilizada en personas para que dejen de fumar.



ACUPUNTURA PARA BAJAR DE PESO

En la medicina china se cree que la obesidad y el sobre peso provoca desequilibrio en el organismo. Por esto la acupuntura puede ser indicada para bajar de peso, debido a que aumenta el metabolismo. Puede estimular el flujo de energía del cuerpo y alterar los niveles de las hormonas en el hambre,



ACUPUNTURA

Tratamiento complementario que tiene origen en la medicina tradicional china, en que se aplican pequeñas agujas en puntos específicos del cuerpo. esta práctica podría emplearse en el tratamiento de muchas enfermedades, como alergias o artritis reumatoide. actualmente se emplea en el tratamiento de dolor, enfermedades como osteoartritis, lumbalgia, náuseas y vómitos, como en casos de quimioterapia y después de cirugías.

Tipos de Acupuntura

ACUPUNTURA AURICULAR

Puede ser usada para tratar dolores, enfermedades físicas o emocionales puede ser realizada con aguja o sin agujas. esta técnica se realiza en las orejas, cuando no se utilizan agujas se puede utilizar semillas de mostaza. Es comprobada científicamente y es recomendada para dolor de espalda ya que reduce la intensidad del dolor.

ACUPUNTURA ESTÉTICA

Es utilizada para mejorar la elasticidad de la piel, estimulando la producción de colágeno; ayuda a la recuperación de los músculos y en el crecimiento de la células de sustentación, combatiendo las arrugas e inclusive la grasa localizada. Se realiza aplicando agujas en la región de la cabeza, la cara y el cuello.



ACUPUNTURA

ELECTROACUPUNTURA

Se utiliza para aliviar dolores crónicos causados por problemas en la columna y fibromialgia, por ejemplo ayuda a mejorar el sueño a través de la liberación cerebral de sustancias ligadas al bienestar. Además de mejorar el dolor, la electroacupuntura promueve el relajamiento, reduciendo el estrés y la ansiedad.



CÓMO SE REALIZA LA ACUPUNTURA

La acupuntura convencional implica el uso de agujas finas, desechables y con tamaños variados, permitiendo su aplicación en diferentes puntos de la piel. Estas sesiones son realizadas por un acupunturista, que puede ser un médico, nutricionista, fisioterapeuta o terapeuta ocupacional.

DÓNDE QUEDAN LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA

Mejor 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, por ejemplo. De acuerdo con la medicina tradicional china, existen 12 meridianos que están relacionados a varios órganos como pulmón, bazo, intestino, vejiga y vesícula.



POSIBLES RIESGOS

La acupuntura es una técnica muy segura, que tiene pocos riesgos para la salud. Sin embargo las personas en tratamiento con anticoagulantes, o con hinchazón, sangrado o hematomas, consulten a su médico. Igual con personas con neutropia, alergias o infecciones graves o enfermedades febriles, gripe o resfriados.



Siempre debe ser garantizada esta técnica, así también el materia para no contraer enfermedades como hepatitis o SIDA.



BIBLIOGRAFÍA

>Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y
Enfermería Holística, A.C.
Creadores del modelo de certificación en masajes y servicios spa.
SEP CONOCER.
info@colegiomasaje.com

>Quiros, escuela de masaje y terapias naturales. Masaje con Bambú:
Beneficios, Usos y técnicas, <https://www.escuelaquiros.com>