



Escuela de
**MEDICINA
HUMANA**



Materia:

Interculturalidad

NOMBRE DE LOS ALUMNOS:

Perez Sánchez Mía Esther

Nombre del Docente:

Dr. Alejandro Javier Ramírez Martínez

Tema:

Naturismo en la Medicina

Campus Berriozábal, Chiapas

Segunda Unidad

Fecha: 06/04/2025

EL NATURISMO EN LA MEDICINA

La Medicina Natural o Naturopatía engloba una gran variedad de técnicas de Medicina Alternativa. El objetivo es estimular la capacidad curativa innata del cuerpo y facilitar que sus mecanismos de equilibrio alcancen un buen estado de salud.

Medicinas basadas en la naturaleza

Las medicinas que se basan en la naturaleza son aquellas que utilizan sustancias naturales como plantas, minerales, o animales para tratar enfermedades.

En estas podemos encontrar:

- Homeopatía
- Fitoterapia
- Hidroterapia
- Acupuntura
- Medicina Tradicional China
- Ayurveda

Terapias basadas en la naturaleza

Tiene la capacidad de calmar la mente, calmar el alma y restaurar el cuerpo. Para las personas que luchan contra la adicción, la naturaleza puede ser una herramienta esencial en el proceso de recuperación. Muchos centros de tratamiento de adicciones ahora están incorporando terapias basadas en la naturaleza en sus programas, reconociendo el profundo impacto que la naturaleza puede tener en el proceso de recuperación.

Beneficios

Las terapias basadas en la naturaleza, como el senderismo, la acampada y la meditación al aire libre, son eficaces para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Estas terapias también pueden mejorar la función cognitiva, mejorar el estado de ánimo y aumentar el bienestar general.

En la reducción de estrés

Es una parte esencial del proceso de recuperación. Se ha demostrado que pasar tiempo en la naturaleza es una forma eficaz de reducir los niveles de estrés. Incluso un breve paseo en un entorno natural puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Tipos:

- Ecoterapia
- Horticultura
- Baños de bosque
- Artes y manualidades
- Terapias de bosque

Prevención de enfermedades mediante el naturismo

Engloba una gran variedad de técnicas de Medicina Alternativa. El objetivo es estimular la capacidad curativa innata del cuerpo y facilitar que sus mecanismos de equilibrio alcancen un buen estado de salud, conlleva el diagnóstico, tratamiento y prevención de trastornos de salud a través del uso de Terapias Naturales, métodos y materiales, que pueden ser la Nutrición Clínica, la Medicina Herbal, la Acupuntura, la Homeopatía o los sistemas médicos antiguos como los utilizados en China o India.

Consiste en:

La Medicina Natural se basa en cambiar estilos de vida y nutrición. Para ello se utiliza una gran variedad de productos naturales, técnicas y procedimientos:

- Suplementos Nutricionales Terapia Herbal
- Ejercicios Físicos Suaves
- Masajes de las articulaciones.

Salud y Bienestar

El naturismo es una filosofía de vida que promueve el contacto directo con la naturaleza y la desnudez como una forma de aceptación y conexión con nuestro entorno. Además de ser una experiencia liberadora, el naturismo ofrece numerosos beneficios para nuestra salud, tanto física como mental.

- Conexión con la naturaleza
- Liberación del estrés
- Mejora de la autoestima
- Conciencia del cuerpo y la salud
- Promoción de la socialización y el respeto

Naturismo y el sistema inmunológico

El sistema inmunológico es la primera línea de defensa del organismo contra enfermedades y patógenos. Para mantenerlo reforzado es fundamental adoptar hábitos saludables que fortalezcan las defensas de manera natural.

- Alimentación equilibrada y rica en nutrientes
- Hidratarse de manera adecuada
- Descanso y sueño reparador
- Realizar ejercicio de manera regular
- Control del estrés
- Exposición al sol y Vitamina D
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco
- Mantener un microbiota intestinal sana
- Higiene adecuada
- Relación social y bienestar emocional

Bibliografía.

<https://www.campingrelaxnat.com/es/los-5-beneficios-que-te-aporta-el-naturismo/#:~:text=Conciencia%20del%20cuerpo%20y%20la,las%20necesidades%20de%20nuestro%20organismo.>

<https://www.quironsalud.com/es/comunicacion/contenidos-salud/reforzar-sistema->

<https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/medicina-natural/#TIPOS>

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/medicina-natural/>