



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

COMISIÓN NACIONAL
PARA LA VIDA ARMONIOSA

TERAPIAS ALTERNATIVAS ATENCIÓN Y CUIDADO DESDE LAS FAMILIAS



“

Unidos estamos fortaleciendo nuestro modelo de salud familiar y comunitario que se perfecciona con más unidades de atención digna y de calidad. más centros de salud, más hospitales, más casas maternas, más unidades para la atención con las terapias alternativas, naturales, complementarias... con más y más fuerza de espíritu en esta Nicaragua donde todos nos conocemos, todos somos familia.”

Cra. Rosario Murillo

Vicepresidenta de la República de Nicaragua.



¿Qué son las terapias alternativas?

Son formas de tratamiento natural y prácticas saludables que ayudan a prevenir, disminuir y curar molestias de salud. No sustituyen al tratamiento médico recetado por el personal de salud, sino que lo complementan.



En Nicaragua las terapias más conocidas son:

Fitoterapia.

Masajes.

Acupuntura.

Meditación y respiración.

Ventosas.

Moxabustión.

Terapia neural.

Terapia floral.

Reflexología podal.



Terapias Alternativas más usadas en Nicaragua:

FITOTERAPIA: Consiste en el uso de plantas medicinales para ayudar a tratar y evitar enfermedades en las personas. Estas plantas tienen sustancias químicas que son buenas para la salud de las personas.



Cómo debemos usar las Plantas?

En cocimientos, hirviendo cáscaras, raíces o semillas entre 15 a 25 minutos. No llevando al fuego a flores, hojas y tallos tiernos, a estos simplemente agregar agua hirviendo y tapar.

Las cataplasmas y los paños fríos o calientes de plantas medicinales desprenden sustancias que desinflan y alivian el dolor por golpes o torceduras. En caso de fractura, debemos acudir a la unidad de salud más cercana.



Los baños y los vapores de plantas aromáticas aportan aceites medicinales naturales que mejoran el sueño, alivian la ansiedad, mejoran del estado de la piel, activan la circulación, facilitan la salida de moco de la nariz, entre otros.

Los jugos medicinales de frutas o verduras, no se les debe agregar azúcar, deben ser consumidas el mismo día de su preparación para aprovechar al máximo sus propiedades sanadoras debido a sus vitaminas y minerales.



Uso seguro de plantas medicinales.

Debemos escoger plantas sanas y lavarlas antes de usarla, evitando hervirlas en ollas de aluminio, ya que desprenden sustancias nocivas para la salud.

Deben desecharse los cocimientos de plantas después de un día de preparación.

No aplicar directamente las cataplasmas sobre la piel, usar un paño.

Es importante no usar plantas y preparados herbales durante periodos largos.



Es recomendable no usar plantas medicinales en niñ@s y mujeres embarazadas.

Evitemos automedicarnos con plantas, porque pueden causar alergias, otras son tóxicas y puedan causar daño a la salud.

Es importante acudir al centro de salud o hablar con alguien reconocido en su comunidad con experiencia en el uso de plantas, para que nos orienten un adecuado uso.



Beneficios de usar plantas medicinales

Las plantas medicinales favorecen el funcionamiento de las células de nuestro cuerpo, la cicatrización de heridas y pequeñas úlceras, la salida de desechos de nuestro cuerpo, alivio del dolor e inflamación, mejoran la digestión, activan la circulación de la sangre, entre otras.

Las plantas pueden tener diferentes formas de preparación caseras como cocimientos, tizanas, baños aromáticos, inhalaciones de vapor medicinal, cataplasmas o paños, jugos medicinales, entre otros. También pueden encontrarse en forma no caseras como los ungüentos, jarabes, tinturas, cápsulas y más.

Terapias Alternativas más usadas en Nicaragua

MASAJES: Son técnicas de terapia natural que utiliza toques, fricciones y presiones sobre el cuerpo para mejorar la salud.

Sirven para relajar, aliviar dolores y reducir estrés.

Hay diferentes tipos, como el masaje terapéutico para dolores, el relajante para estrés, y otros como el anma masaje de origen japonés que combina técnicas para el bienestar general.



Otros beneficios de los masajes

Permiten aliviar el dolor y la rigidez de los músculos, tendones, ligamentos, huesos y articulaciones.

Contribuyen a sentirse mejor al enfrentar problemas emocionales y mantener la calma en momentos difíciles.

Favorecen un buen sueño, ayudan a concentrarse y mantener la capacidad para recordar, equilibrando el cuerpo, la mente y las emociones.

Ayudan a que los órganos funcionen bien y benefician la circulación sanguínea.



Terapias Alternativas más usadas en Nicaragua

ACUPUNTURA: Es una terapia antigua, que estimula puntos específicos del cuerpo vinculados a nuestros órganos, ayudando a que funcionen mejor. Normalmente se utilizan agujas.

En dependencia de los síntomas de la enfermedad se aplica:

- **Digitopuntura:** Consiste en presionar con los dedos en el cuerpo.
- **Auriculopuntura:** Se aplican semillas o pequeñas agujas en la oreja.



- **Farmacopuntura:** Consiste en aplicar con jeringuilla vitaminas y medicinas.
- **Electroacupuntura:** Es la aplicación de electricidad.
- **Laserpuntura:** Aplicando laser.

Estas son las formas de acupuntura más practicadas en Nicaragua, sin embargo, existen otras.



Beneficios de la acupuntura:

Reduce el dolor e inflamación.

Acelera la sanación de tejidos y fortalece las defensas.

Relaja los músculos tensos.

Disminuye la ansiedad y fomenta la tranquilidad, entre otros beneficios.

En Nicaragua, la forma más común de aplicar la acupuntura es:

Mediante inserción de agujas en puntos clave del cuerpo, esto se conoce como acupuntura con agujas.

Aspectos a tener en cuenta:



La acupuntura deber ser aplicada únicamente por personal de salud certificado.

No se recomienda en personas embarazadas, niñ@s menores de 12 años, personas con historia de hemorragias en piel, procesos infecciosos activos en la piel, que están haciendo uso de anticoagulantes, personas con pánico a las agujas o con personas con enfermedades mentales de tipo psicótico.

Terapias Alternativas más usadas en Nicaragua



Meditación y Respiración: Son terapias antiguas que ayudan al cuerpo y la mente. Fomentan la paz interior y nos hacen reflexionar en nuestros propios pensamientos. Se pueden hacer en cualquier sitio y son fáciles y rápidas de realizar.



Beneficios de La Meditación y la Respiración

Ayudan a mejorar la atención y la memoria.

Ayudan a sentirse más seguro de uno mismo y a tener una visión positiva de la vida, al tiempo que reduce la sensación de soledad y depresión.

Aumentan la paciencia, tolerancia y favorecen la sensación de paz interior.

Nos enseñan a manejar de forma apropiada emociones negativas como el miedo, angustia, tristeza, ira o la insatisfacción.

Nos ayudan a mejorar la calidad del sueño y reduce la sensación de ansiedad y estrés.



Cómo podemos meditar?

Es bueno tomarse un tiempo a solas al terminar el día o el trabajo. Podemos sentarnos cómodamente en una silla con los pies en el suelo y las manos en las piernas o bien acostarnos con la espalda recta, los brazos y piernas relajados y apoyados en el piso.

Es recomendable vestir ropa cómoda y quitarnos los zapatos.



Cómo combinar La Meditación y Respiración?

Cuando meditemos, es importante enfocarnos en cómo respiramos.

Hay que inhalar lento, llenando bien los pulmones de aire, aguantar la respiración unos segundos y luego exhalar

Mantengamos los ojos cerrados y los párpados relajados, simplemente sintamos lo que pasa en nuestros cuerpos y escuchemos.



Debemos prestar atención al sonido del aire entrando y saliendo de nuestros pulmones. despacio hasta sacar todo el aire. nuestra respiración durante unos 5 a 10 minutos.

Otras terapias alternativas que se usan en Nicaragua

VENTOSAS: La terapia de ventosas usa pequeños vasos que pueden ser de plástico, silicona o vidrio colocados sobre la piel para crear succión, lo que ayuda a mejorar la circulación, aliviar el dolor, relajar músculos y desintoxicar el cuerpo. Es efectiva para dolores de espalda, artritis, migrañas, lesiones musculares y también puede aliviar problemas respiratorios.

MOXABUSTIÓN: Es una técnica china que usa conos o cilindros de una planta llamada artemisa, para aplicar calor en puntos específicos del cuerpo. Ayuda a mejorar la circulación y aliviar el dolor, y se puede usar con acupuntura o sola. Es relajante y estimula la energía del cuerpo.



TERAPIA NEURAL: La terapia neural usa anestésicos locales en puntos específicos del cuerpo para mejorar la función de los órganos, aliviar el dolor y acelerar el proceso de recuperación del cuerpo.

TERAPIA FLORAL: La terapia floral utiliza esencias de flores para tratar problemas emocionales que pueden afectar la salud. Ayuda a identificar y liberar emociones negativas, promoviendo el bienestar emocional y físico.





REFLEXOLOGÍA PODAL: Consiste en presionar puntos energéticos específicos en pies y manos para ayudar al cuerpo a sanar y relajarse.

El uso de terapias alternativas, debe hacerse de manera racional, y sobre todo bajo recomendación médica ya que el uso sin control puede poner en riesgo nuestras vidas.

El uso de las terapias alternativas, no sustituye los tratamientos que orienta el personal de salud, al contrario, lo complementan.





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

