

BOOK

BOOK

BOOK

BOOK



Asma bronquial

PRESENTACIÓN DEL TEMA:

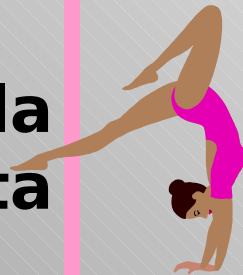


TÍTULO:

Profundización acerca del asma bronquial y la aplicación de ejercicios yoga como terapia alternativa eficaz.

SUMARIO:

- **Etiología, cuadro clínico y complicaciones del Asma Bronquial.**
- **Acciones a realizar como parte de la terapia convencional y alternativa de esta enfermedad.**
- **Ejercicios yoga incluidos en la terapia alternativa. Ejercicios respiratorios.**



INTRODUCCIÓN:



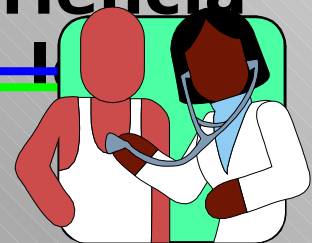
El organismo humano es un todo, no podemos separar el cuerpo de la psiquis, como tampoco deben practicarse ejercicios para zonas específicas ya que nos estamos limitando.



Tanto los médicos como los pacientes se están percatando hoy más que nunca de que la mayoría de las enfermedades son en realidad psicosomáticas.





La salud yace en la armonía entre el cuerpo y la mente, de ahí la necesidad de utilizar, sobre la base de la experiencia práctica, técnicas sencillas para lograr una salud integral.



ASMA BRONQUIAL:

Es una afección caracterizada por una respiración exagerada de la tráquea y de los bronquios a diversos alérgenos, que se traduce por un estrechamiento difuso de las vías aéreas en relación con una contracción excesiva del músculo liso de bronquios y bronquiolos y una hipersecreción de moco.

CUADRO CLINICO:

-  **Falta de aire que se va intensificando y que está precedida de tos seca, cosquilleo nasal, lagrimeo, estornudos, irritabilidad, insomnio, opresión torácica.**
 -  **La disnea es espiratoria con ruidos en el pecho. Generalmente hay taquicardia.**
-
-

ELEMENTOS QUE ANUNCIAN EL AGRAVAMIENTO DE LA INSUFICIENCIA RESPIRATORIA:



Confusión mental



**Disminución de los movimientos
respiratorios**



Retracción del esternocleidomastoideo



Pulso paradógico



COMPLICACIONES:

- ✦ **En ocasiones se produce un neumotórax o neumomediastino.**
- ✦ **Otras veces un bronquio importante puede impactarse con un tapón mucoso y provocar atelectasia; esto puede originar bronquitis crónica con la posibilidad de desarrollarse bronquietasias.**
- ✦ **El estado de mal asmático es la causa de muerte de muchos de estos enfermos.**

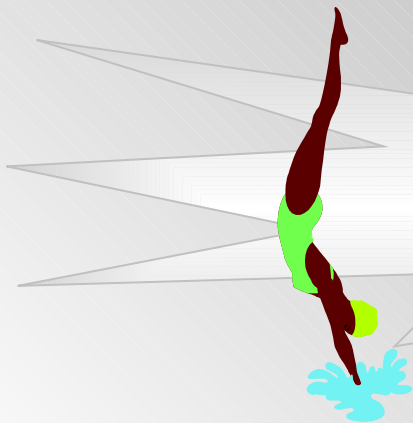
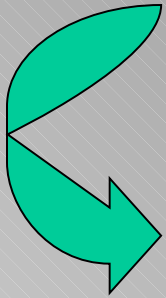


TERAPIA

CONVENCIONAL

L

ALTERNATIVA



**C
O
N
V
E
N
C
I
O
N
A
L**

Abolición de alérgenos e irritantes responsables

Hiposensibilización mediante vacunas

Supresores de la reacción alérgica

Aplicación de las medidas siguientes:

- **Ingestión de abundantes líquidos**
- **Ejercicios físicos moderados**
- **No fumar y evitar la obesidad**
- **Uso de expectorantes como el yoduro de potasio**
- **Rehabilitación en centros de**

**A
L
T
E
R
N
A
T
I
V
A**

Imanes

Acupuntura

Yoga

**Entrenamiento físico, por ejemplo:
natación**

Ejercicios respiratorios

**Y
O
G
A**

Respiración simple

Corregir malos hábitos de respiración

Respiración alterna simple


Mantener un equilibrio entre los procesos anabólicos y catabólicos del cuerpo y purificar los NADIS

Respiración alterna compleja

Respiración abdominal

Aclarar las vías respiratorias para propiciar un mayor intercambio de oxígeno

PRÁCTICA DE ASANAS O POSTURAS:

 **Deben realizarse en lugares ventilados, donde no haya polvo, humo o gases cerca.**

 **El vestuario debe ser cómodo y no ajustado.**

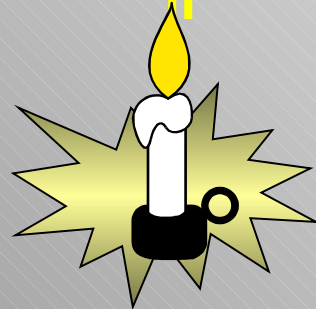
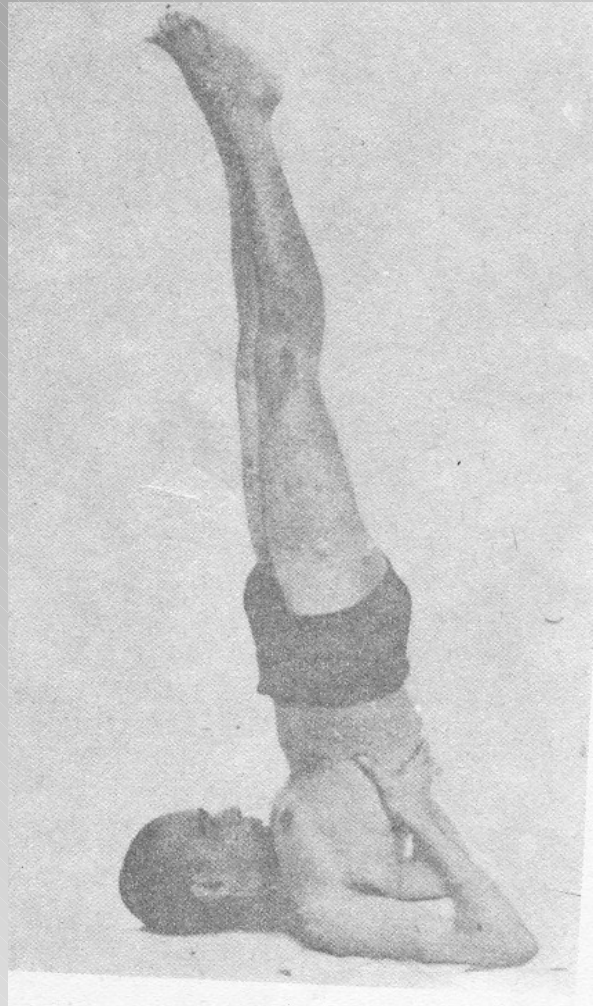
 **Funciones:**

Mantienen la salud física

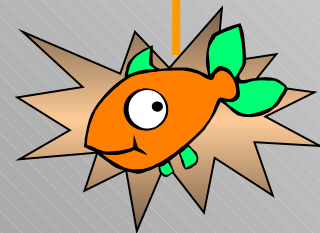
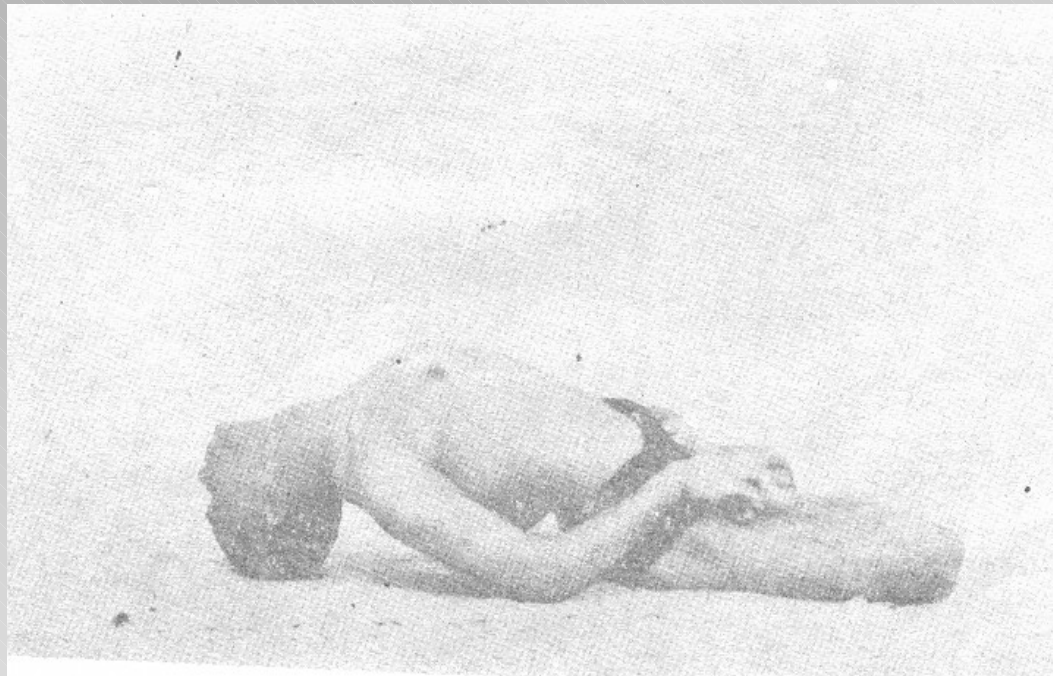
Rectifican los defectos de las glándulas endocrinas

Eliminan emociones perturbadoras

POSTURA DE LA VELA (SARVANGASANA):



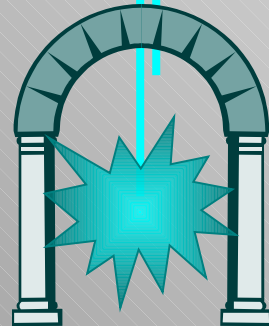
POSTURA DEL PEZ (MATSYASANA):



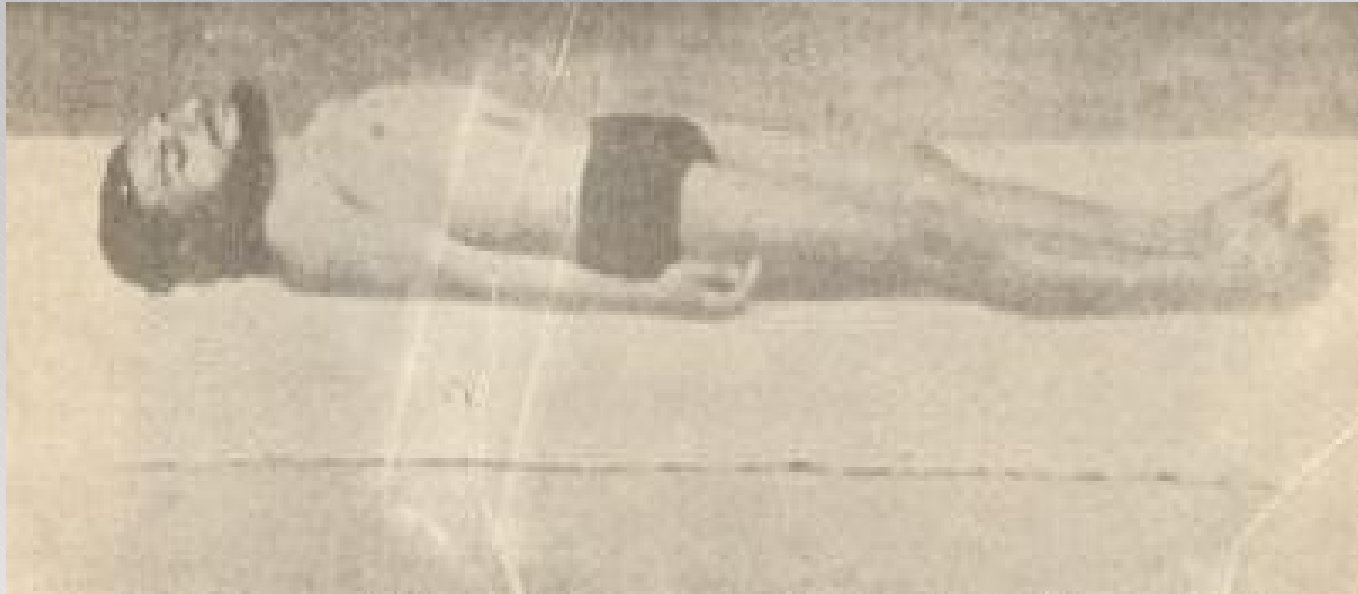
POSTURA DE TORSIÓN (MATSYENDRASANA):



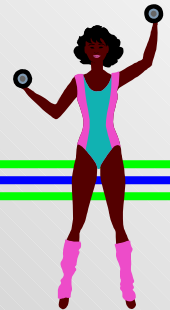
POSTURA DEL ARQUEO *(DHANURASANA):*



POSTURA DEL MUERTO (SABHASANA):



CONCLUSIONES:



- 1. Se profundizó en los conocimientos sobre Asma Bronquial, su cuadro clínico y complicaciones.**
- 2. Se resumieron los elementos fundamentales de la terapéutica de esta enfermedad, clasificándolos como convencionales o alternativos.**
- 3. Se puntualizaron los ejercicios respiratorios y las asanas que forman parte de la terapia alternativa a aplicar ante el asma bronquial.**

BIBLIOGRAFÍA

