

10. AUTOCURES I TRACTAMENTS ALTERNATIUS

Objectiu de la sessió

√ Recordar a les dones els avantatges dels recursos propis (dieta, exercici físic i relaxació) i informar de tots els tractaments alternatius que poden millorar la seva salut.

Contingut

- 10.1. Mesures higièniques
 - 10.1.1. Dieta correcta
 - 10.1.2. Què cal menjar, restringir i evitar.
 - 10.1.3. Hàbits tòxics que cal modificar.
 - 10.1.4. Exercici físic.
 - 10.1.5. Relaxació.
- 10.2. Reforçament dels propis recursos per afrontar els problemes de salut.
- 10.3. Tractaments alternatius.
- 10.4. Altres teràpies naturals.
- 10.5. Diapositives de la sessió 10.

Recursos

√ Pissarra

√ Llibre: *La Menopausa, una etapa de la vida* –Associació Catalana de Llevadores–. Sempre que sigui possible, es fa lliurament d'un exemplar a cada dona en aquesta sessió o es facilita l'accés d'internet: <http://www.llevadores.cat/html/publicacions/txtassocia.htm> (consulta 25.06.2011).

Activitat

Propiciar que les dones puguin expressar la seva opinió sobre els recursos propis i els tractaments alternatius.

Avaluació

Considerem assolit l'objectiu si:

- Es genera participació.
- Les dones assumeixen la iniciativa de trobar solucions als trastorns de la menopausa utilitzant sobretot els propis recursos.

CONTINGUT SESSIÓ: 10 – AUTOCURES I TRACTAMENTS ALTERNATIUS

10.1 MESURES HIGIÈNIQUES

10.1.1 DIETA CORRECTA

Ingesta diària:

- 20% de productes làctics.
- 20% d'hidrats de carboni.
- 10% de proteïnes.
- 50% de verdures (crues o cuites).
- Un got d'aigua fluorada ("vichy").
- Una quantitat abundant d'aigua o tisanes.

10.1.2 QUÈ CAL MENJAR, RESTRINGIR I EVITAR

Cal menjar: verdures, fruita fresca, peix, cereals, làctics desnatats i oli d'oliva.

Cal restringir: carns, ous, marisc, formatges, refrescos, sucres.

Cal evitar: embotits, xocolates, pastisseria (preferentment industrial), menuts (tripa, freixures).

10.1.3 HÀBITS TÒXICS QUE CAL MODIFICAR

Evitar el sucre refinat, l'arròs i farines refinades, disminuir el cafè, reduir l'alcohol, i suprimir el tabac.

10.1.4 EXERCICI FÍSIC

Gimnàstica de manteniment, passeig, natació, prendre una mitjana de 15 minuts diaris de sol per sintetitzar la vitamina D.

Higiene postural, exercicis de Kegel, utilitzar preferentment roba de cotó per l'exercici físic (sessió núm. 05).

Relaxació.

10.2 REFORÇAMENT DELS PROPIS RECURSOS PER AFRONTAR ELS PROBLEMES DE SALUT

Osteoporosi

Dieta rica en calci, evitar l'excés de proteïnes i cafè.

Exercici físic moderat.

Romandre un mínim de 15 minuts diaris a l'aire lliure per rebre els beneficis del sol.

Sufocacions

Relaxació, ambient fresc, aigua freda als canells, mans, i galtes.

Roba de cotó, aliments poc calents, exercici físic moderat.

Per evitar el risc cardiovascular

Dieta baixa en greixos.

Exercici físic moderat.

Evitar el tabac i el alcohol.

Mesurar el perímetre abdominal que ha d'ésser inferior a 88 cm.

IMC inferior a 30.

Pressió arterial normalitzada.

Cal demanar a la infermera de l'EAP que valori el risc cardiovascular per prendre mesures de prevenció.

Molèsties d'esquena

Higiene postural.

Exercici físic, natació (crol i esquena).

Massatges.

Molèsties articulars

Exercici d'articulacions.

Atròfia vulvovaginal

Lubrificació correcta, activitat sexual.

Incontinència

Exercicis de Kegel

Exercicis d'hipopressió: per aprendre a contraure el perineu:

- a)- Durant 20 segons s'inspira cap en dins endinsant el tòrax i l'abdomen, així aconseguim que treballin els rectes, oblics i perineu.
- b)- Es deixa anar l'aire i es relaxa automàticament el perineu. Així s'agafa consciència de com es contrau i es relaxa el sòl pèlvic.

10.3 TRACTAMENTS ALTERNATIUS

Fitoteràpia

Consisteix amb el tractament de les malalties amb plantes medicinals. El seu origen tal com indica el llibre de la Menopausa de l'Associació Catalana de Llevadores, és tan antic com l'origen de la humanitat. No és una moda més, ja que un percentatge elevat de la població mundial utilitza aquesta terapèutica actualment.

En l'esmentat llibre hi trobem uns quadres que ens donen a conèixer la utilitat d'algunes plantes per a aquesta etapa de la vida.

Homeoteràpia

Presenta en forma diluïda (comprimits, solucions diluïdes, pomades, ungüents) una substància que produeix els símptomes d'una malaltia que ajuda a curar.

L'aplicació de l'homeoteràpia a la menopausa ajuda a millorar els símptomes que presenta la dona en aquesta etapa i té com avantatge que els preparats homeopàtics es fan de manera personalitzada. Per tant, tot i que presentin els mateixos símptomes, el tractament pot ser diferent.

Aromateràpia

Les olors aromàtiques intensifiquen positivament els estats d'ànim, disminueixen el dolor i milloren les malalties.

Formes d'aplicació:

Inhaladors, que s'absorbeixen a través dels pulmons.

Olis en essència, que s'absorbeixen a través de la pell, ja sigui durant el bany o mitjançant el massatge.

Massatge

És una teràpia manual. Alleuja la tensió emocional i afavoreix el retorn venós. Els massatges amb essència d'olis amplien els efectes beneficiosos, (per exemple: massatge amb oli d'essència de romaní per a símptomes de dolors articulars i musculars).

Altres teràpies manuals:

Drenatge limfàtic manual: ajuda a drenar els líquids i a absorbir les grasses.

Reflexoteràpia: té propietats antiàlgiques, es fa als peus i les mans.

Acupuntura: inserció d'agulles fines en determinats punts del cos humà.

Shiatsu / Digitopuntura: pressió digital per estimular els punts d'acupuntura a tot el cos.

Quiropràxia / Osteopatia: corregeix els desequilibris estructurals dels òrgans i nervis.

Hidroteràpia

Augmenta el flux sanguini i elimina les toxines.

S'utilitza la combinació de l'aigua calenta i freda. (Cal indicar si es pateix una cardiopatia, perquè podria ser contraproductiu).

Balneoteràpia

Hi ha tres possibles tractaments en els balnearis especialitzats per millorar els símptomes de la menopausa.

- Els banys de fang.
- Els banys d'aigües salines.
- Les cures de Kneipp (combinació de tractaments).
- Altres hidroteràpies: sauna i dutxa escocesa.

Ioga

Alleuja els símptomes emocionals, mitjançant la relaxació mental, la meditació i els exercicis de respiració.

Es practica a partir de les posicions anomenades "asana".

10.4 ALTRES TERÀPIES NATURALS

Flors de Bach: són sistemes d'autoajuda amb components florals que tracten la persona i les causes de la seves dolences, però no els seus símptomes.

Trofoteràpia: fruites i verdures d'acció curativa.

Mineraloteràpia: efecte curatiu d'alguns minerals.

Litoteràpia: efecte curatiu d'algunes pedres.

Organoteràpia – Opoteràpia: teràpia a base de sucus o extrems de teixits o d'òrgans animals, en especial de glàndules endocrines.

Isoteràpia: tractaments amb sèrums obtinguts a partir de l'agent que produeix la malaltia.

Musicoteràpia: la música com a teràpia beneficiosa per el cos.

Magnetoteràpia: tractaments mitjançant l'aplicació d'un camp magnètic.

Helioteràpia: popularment s'anomena banys de sol.

10.5 DIAPOSITIVES SESSIÓ 10: 46

T10.46 - Autocures i Tractaments alternatius

Autocures:

- Dieta equilibrada
- Exercici físic
- Relaxació
- Mesures higièniques
- Educació sanitària



T.Alternatius:

- Hidratants vaginals
- Reforçament dels recursos propis
- Tractaments:
 - Homeoteràpia
 - Fitoteràpia
 - Aromateràpia
 - Massatge
 - Hidroteràpia
 - Balneoteràpia
 - Ioga
 - Flors de bach ...

Font: [portada llibre] La Menopausa una etapa de la vida

NOTES