

Guía de Recursos Alternativos para el Manejo del Dolor



Esta Guía de Recursos es informativa solamente. No es un sustituto para consejo de un medico profesional, diagnóstico o tratamiento.

Mendonoma Health Alliance actualiza esta Guía de Recursos para ampliar el acceso público a los datos de recursos alternativos para el manejo del dolor, localizados a lo largo de la costa de Mendonoma. La inclusión de algun organizacion, agencia o servicio en esta Guía de Recursos no implica o constituye una aprobación o recomendación, ni la exclusión implica desaprobación. Mendonoma Health Alliance ni garantiza ni hace representaciones de la exactitud o completitud de la información contenida o la exactitud o completitud de la información, credentials y reclamos personales y profesionales.

Leyenda de Colores: ◆◆◆◆◆

Hecho solitario en casa o en una cita privada con un practicante◆

Se requiere contacto ◆ Hecho sin contacto◆

Hecho en grupo ◆

Visitas a domicillio ◆

Acupuntura

La acupuntura se realiza mediante la inserción de agujas finas a través de su piel en puntos estratégicos de su cuerpo. Un componente clave de la medicina tradicional de China, la acupuntura por lo general se utiliza para tratar el dolor. Más y más, se usa para mantener del bienestar general, incluyendo el control del estrés.

Judith Hughes, LAc

Point Arena

(707) 357-3055

Correo electrónico: Qimonger@icloud.com

Página web: Acupuncturepointarena.com

Melinda Mills, LAc

Birdsong Clinic and Tea Shop

35590 Verdant View

The Sea Ranch, CA 95497

(707) 291-5765

Página web: Birdsongclinic.com

Bill Schieve, LAc, D.C.

39120 Cypress Way

Gualala, CA 95445

(707)884-4805

Laura Franklin, LAc

Gualala

(707) 884-3203

Demitra Markis, LAc

Coastal Hills Acupuncture Project

1000-A Big Barn road

Cazadero, CA 95421

(415) 710-7363

Correo electrónico: Info@coastalhillsacupuncture.org

Página web: Coastalhillsacupuncture.org

Ayurveda

La medicina Ayurvédica (“el Ayurveda” en breve) es una de las sistemas tradicionales más antiguas del mundo de curación holístico para el cuerpo entero. Fue desarrollado hace más de 3,000 años en la India. Es basada en la creencia de que la salud y bienestar depende de un delicado equilibrio entre el cuerpo, mente y espíritu. Su principal objetivo es promover una salud sana, no luchar contra las enfermedades. Pero tratamientos pueden ser dirigidas hacia problemas de salud específicas.

Pacific Coast Ayurveda

38921 Sedalia Drive

Gualala, CA 95445

(707) 225-8844

Página web: Pcayurveda.com

Osteopatía

La osteopatía es una terapia manual, sin el uso de drogas y no es invasivo, con el objetivo de mejorar la salud a través de todos los sistemas del cuerpo en manipulando y fortaleciendo la estructura musculoesquelético del cuerpo.

Afsoon Foorohar, DO

Redwood Coast Medical Services

46900 Ocean Drive

Gualala, CA 95445

(707) 884-4005

Manipulación Manual Osteopática

Healing Arts and Massage Center

39120 Ocean Dr

Gualala, CA 95445

(707) 884-4800

Terapia Manual Osteopática


Quiropráctica

Quiroprácticos usan las manos en la manipulación espinal y otros tratamientos alternativos. La teoría del tratamiento quiropráctico es que alineación adecuada de la estructura musculoesquelético del cuerpo, en particular la columna vertebral, permitira el cuerpo regenerarse por sí mismo, sin cirugía o medicamentos. La manipulación se usa para devolver la movilidad de las articulaciones afectadas por una lesion o herida del tejido causada por un evento traumatico, como una caída o estrés repetitive, como estartse sentado sin soporte adecuado para la espalda.

El tratamiento quiropráctico funciona principalmente como una terapia alternativa para el alivio del dolor para musculos, articulaciones y los tejidos conectivos, como el cartílago, ligamentos y tendons. A veces se usa conjuntamente con el tratamiento medico convencional.

James Platt, D.C.

38820 CA-1 #108
Gualala, CA 95445
(707)884-4008

Bill Schieve, LAc, D.C. 

39120 Cypress Way
Gualala, CA 95445
(707)884-4805

Feldenkrais

El Método Feldenkrais® es un enfoque poderoso y revolucionario para mejorar la vida, que utiliza suave movimientos conscientes para crear una nueva conciencia y posibilidades en todos los aspectos de la vida. Desarrollado por el Dr. Moshe Feldenkrais, el Método Feldenkrais ha ayudado a millones de personas en todo el mundo.

El Método Feldenkrais® se basa en los principios de la física, la biomecánica y una comprensión empírica del aprendizaje y el desarrollo humano. Moshe Feldenkrais dijo: "Nos movemos de acuerdo a la imagen percibida de nosotros mismos". Al ampliar la percepción y aumentar la conciencia, se hará más consciente de sus hábitos y tensiones y desarrollará nuevas formas de moverse. Al aumentar la sensibilidad, el método Feldenkrais le ayuda a vivir una vida más plena, eficiente, y cómoda.

Kristen Yager, CMT 

Gualala, Point Arena

(707) 884-1383 and (707) 684-9780

E-mail: Kristin.yager@yahoo.com

Physical Gym

39144 Ocean Dr

Gualala, CA 95445

(707) 884-1885

Hipnoterapia

Hipnoterapia es un tipo de medicina complementaria en la que la hipnosis se utiliza para crear un estado de atención orientada hacia su interior y durante la cual se utilizan recomendaciones positivas e imágenes guiadas para ayudar a las personas a combatir una variedad de preocupaciones y problemas.

Kelley Kieve

35250 Old Stage Rd

Gualala, CA 95445

(707) 321-3316 or (707) 884 4500

Website: Kelleykieve.com

Rick Cratty

Gualala

(707) 867-6570

E-mail: Rcratty@pacbell.net

Resonancia Óptima para la Salud

La resonancia óptima de la salud es un enfoque equilibrado y lógico que esta basado en su condición actual y en los objetivos de su salud futura. La energía vibratoria de la luz y el sonido es una forma emergente, reconocida, poderosa y natural para promover una salud óptima. Mientras que el cuerpo tiene la capacidad de curarse a sí mismo, hay muchos casos en donde se necesita más educación y herramientas adicionales para lograr un estado saludable y equilibrado.

Algunos de los tipos de masajes mas communes incluidos:

- Dispositivo Audio Visual
- Terapia con infrarrojos lejanos con amatista
- Terapia de Luz Ocular Lumatron
- Silla de gravedad cero con sonido

Rick Cratty

Gualala

(707) 867-6570

E-mail: Rcratty@pacbell.net

Masaje/Trabajo Corporal ◆◆

Antes de que pueda decidir qué estilo de masaje es el mejor para usted, usted necesita hacerse una pregunta. ¿Quieres simplemente un masaje para la relajación y el control del estrés? ¿O necesitas alivio de los síntomas o ayuda con una determinada afección de salud? Antes de reservar un masaje, hagale saber al terapeuta lo que está buscando y pregunte qué estilo usa. Muchos usan mas de uno, o el terapeuta puede personalizar su masaje, deacuerdo a su edad, condición, o cualquier necesidad u objetivo especial que tenga.

El masaje generalmente se considera parte de la medicina complementaria, integrativa. Cada vez se ofrecen más junto con el tratamiento estándar para una amplia gama de condiciones médicas y disposiciones.

Los estudios de los beneficios del masaje demuestran que es un tratamiento eficaz para reducir el estrés, el dolor y la tensión muscular.

Algunos de los tipos de masajes mas communes incluidos:

- Sueco
- Tejido Profundo
- Deportes
- Piedras Calientes
- Acupresión
- Shiatsu
- Reflexiología
- Trager
- Lomilomi

Cheryl Mitouer, CMT ◆

Anchor Bay
(707) 884-3138

Página Web: Transformationalbodywork.org

Masaje, Masaje Infantil,
Trabajo Corporal Transformacional,
Terapia Infrarroja Extrema

Denise Green, CMT ◆

Point Arena
(707) 884-2437

Jin Shin Jyutsu

Masaje/Trabajo Corporal Cont.

Valerie Miller

Gualala

(610) 360-3346

Correo Electrónico:

millervalerieanne@gmail.com

Trabajo Corporal Transformacional

Masaje de Tejido Profundo

Mel Smith ◆

Gualala, Anchor Bay, Point

Arena, The Sea Ranch

(707) 353-0600

Correo Electrónico:

mellsmith@gmail.com

Masaje, Lomi-lomi

Woven Light Studio

240 Main Street

Point Arena, CA 95468

Correo Electrónico:

wovenlightstudio@gmail.com

Página Web: Wovenlightstudio.com

Candace Leila ◆

"The Seawatch Building"

39150 Ocean Drive Suite #7

Gualala, Ca 95445

(707) 972-0606

Correo Electrónico:

Shiningone@icloud.com

Página Web: Shiningconnection.com

Masaje Táctil Intuitivo, Reflexología,

Acupresión

Vicki Albiston, CMT

Mendonoma Coast

(707) 684-0785

Correo Electrónico:

vickiann@mcn.org

Masaje, Masaje con Piedras Calientes

Pacific Coast Ayurveda

38921 Sedalia Drive

Gualala, CA 95445

(707)225-8844

Página Web:

Pcayurveda.com

Paula Gordon, CMT

Gualala

(707) 884-3823

Correo Electrónico:

paulagordon8@yahoo.com

Jin Shin Jyutsu, Terapia Craneosacral de

Conciencia Integrada

Healing Arts and Massage Center ◆

39120 Ocean Dr

Gualala, CA 95445

(707) 884-4800

Masaje Sueco, Masaje de Tejido

Profundo, Masaje de Piedras

Calientes, Terapia Craneosacral,

Terapia Osteopática Manual,

Jin Shin Jyutsu

Fisioterapia

La fisioterapia es una rama de la salud rehabilitadora que utiliza ejercicios y equipos especialmente diseñados para ayudar a los pacientes a recuperar y mejorar sus habilidades físicas.

Lisa Kritz, PT

38550 S Hwy 1, Suite B
Gualala, CA 95445
(707) 884-4121

Lucinda Weaver, PT

Healing Arts and Massage Center
39120 Ocean Dr
Gualala, CA 95445
(707) 884-4800

Pilates

Pilates es una forma de ejercicio, desarrollada por Joseph Pilates, que enfatiza el desarrollo equilibrado del cuerpo a través de la fuerza central, la flexibilidad y la conciencia para lograr un movimiento eficiente y elegante.

Cheryl Mitouer, CMT

Anchor Bay
(707) 884-3138
Página Web:

Transformationalbodywork.org
Massage, Infant Massage
Transformational Bodywork
Far Infrared Therapy

Physical Gym

39108 Ocean Dr
Gualala, California 95445
(707) 884-1555

Correo Electrónico: Kjatl@mcn.org
Página Web: Physicalgymgualala.com

Tai Chi

Originalmente desarrollado para la autodefensa, el tai chi ha evolucionado en una forma armoniosa de ejercicio que ahora se utiliza para la reducción del estrés y una variedad de diferentes condiciones de salud. A menudo descrito como meditación en movimiento, el tai chi promueve la serenidad a través de movimientos suaves y fluidos.

Birdsong Clinic and Tea Shop

35590 Verdant View

The Sea Ranch, CA 95497

(707) 291-5765

Página Web: Birdsongclinic.com

Qigong

Qigong se puede describir como una práctica mente-cuerpo-espíritu que mejora la salud mental y física, mediante la integración de la postura, el movimiento, la técnica de respiración, y el sonido para alcanzar una armonía.

Roya Arasteh

Gualala, Point Arena,

Manchester

(510) 725-8184

(707) 412-8767

Correo Electrónico:

Rarasteh@lmi.net

Página Web: Renxuamericas.org

Yoga

Yoga es una práctica mental y corporal con una historia de 5.000 años de la antigua filosofía india. Varios estilos de yoga combinan posturas físicas, técnicas de respiración, meditación o relajación.

Sutras Yoga

35507 Hwy 1

Gualala, CA 95445

(714) 345-8228

Correo Electrónico:

emily@sutras yoga.com

Página Web: Sutras yoga.com

Physical Gym

39108 Ocean Dr

Gualala, California 95445

(707) 884-1555

Correo Electrónico:

Kjatl@mcn.org

Página Web: Physicalgymgualala.com

Woven Light Studio

240 Main Street

Point Arena, CA 95468

Correo Electrónico:

Wovenlightstudio@gmail.com

Página Web: Wovenlightstudio.com

Pacific Coast Ayurveda

38921 Sedalia Drive

Gualala, CA 95445

(707) 225-8844

Página Web:

www.pcaayurveda.com

Arlene Guerrero

Physical Gym

39144 Ocean Dr

Gualala, CA 95445

(707) 884-1885

Pacific Coast Yoga

39121 Ocean Drive #3

Gualala, CA 95445

(707) 412-0012

Recursos Adicionales

The Green Room Cannabis Wellness on the Mendocino Coast

138 Main Street

Point Arena, CA 95468

(707) 320-1918

Página Web:

Thegreenroomcollective.org

Roots Herbal Apothecary

250 Main St

Point Arena, CA 95468

(707) 882-2699

Página Web: Rootsoriginals.com

High Tides Compassionate Cannabis Care

38520 S Hwy One

Gualala, CA 95445

(707) 884-1882

Página Web: Hightides.info

Wellness on the Coast

Página Web: Wellnessonthecoast.com

Gualala Arts Center

46501 Old State Hwy

Gualala, CA 95445

(707) 884-1138

Página Web: Gualalaarts.org

Nombre del proveedor:

Número de contacto del proveedor:

Fecha de la cita: _____

Hora: _____

Ubicación:

Nombre del proveedor:

Número de contacto del proveedor:

Fecha de la cita: _____

Hora: _____

Ubicación:



38958 Cypress Way
P.O. Box 1196
Gualala, CA 95445
(707)412-3176
Fax (707) 412-3196
www.mendonomahealth.org