



NOMBRE DE LA ALUMNA:

JUANA LORENZA VELAZQUEZ HERNANDEZ.

NOMBRE DEL PROFESOR (A):

LIC. NANCY DOMINGUEZ TORRES.



LICENCIATURA:

ENFERMERIA.

NOMBRE DEL TRABAJO:

ANTOLOGIA.

MATERIA:

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD I.

GRADO:

8 CUATRIMESTRE.

GRUPO:

“A”

Pichucalco, Chiapas a 12 de Marzo de 2021.

PADECIMIENTOS: DIGESTIVO.

Para estos padecimientos, se recomiendan los siguientes remedios de la medicina tradicional: jengibre, menta, beber té verde con miel, limón, té de canela, manzanilla, etc

Empacho: un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida. Además de comer más de lo que tu estómago va a poder digerir con facilidad, otras causas por las que puedes sufrir una indigestión son:

- Comer demasiado deprisa.
- Comer alimentos muy grasos.
- Comer en movimiento.
- Comer al mismo tiempo que se fuma.
- Ingerir alimentos con exceso de alcohol, o de estimulantes tipo cafeína o picantes.
- Comer con ansiedad o estrés.

Existen también indigestiones que no entrarían en la categoría de empacho, es decir, la digestión no se realiza correctamente por otras causas ajenas a los alimentos que ingieras o a la cantidad. Por ejemplo, problemas previos en el tubo digestivo o tratamiento con algunos fármacos como antibióticos, o analgésicos.

Síntomas de empacho o indigestión:

- Náuseas.
- Vómitos.
- Diarrea.
- Dolor de estómago.
- Asco al pensar en la comida.
- Acidez.
- Flatulencias.
- Lengua seca y blanquecina. •

Cansancio.

- Dolor de cabeza.

- Malestar general.

Cómo prevenir un empacho:

- Bebe más agua.
- Mastica despacio.
- Comienza la comida con una sopa o una ensalada.
- Evita las frituras, las salsas muy grasas y los postres contundentes.
- No te acuestes nada más comer.
- Toma una infusión digestiva, como la manzanilla, o el té verde, la melisa, el anís o el diente de león.
- Intenta quedarte ligeramente insatisfecho.
- Realiza ejercicio regular.

Remedios caseros para el empacho:

- **Haz una dieta absoluta:** es decir, no comas nada en unas horas, si tu estómago no ha terminado la digestión, debes dejarlo descansar.
- **Sólo debes beber líquidos:** Mejor agua o zumo de limón. Bebe poco a poco, a sorbitos, para probar tolerancia.
- Si tienes acidez, algún antiácido te puede ayudar a sentirte mejor.
- **La manzanilla** o la infusión de anís, pueden ayudarte a asentar el estómago o bien a vomitar. A veces, resulta muy complicado, pero al hacerlo te sentirás algo mejor.
- **Reposa:** No hagas ejercicio hasta que te encuentres mejor.
- Cuando te encuentres bien y empieces con la ingesta sólida, hazlo poco a poco, con alimentos limpios, suaves y de fácil digestión (yogur, purés, cremas, algo de fruta, pollo o pavo a la plancha, huevo en tortilla o cocido).

DIARREA.

Se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas. Usted tiene diarrea si evacúa heces sueltas tres o más veces en un día, la diarrea aguda dura un corto tiempo y es un problema común. Por lo general, dura uno o dos días, pero puede durar más tiempo, luego desaparece sola, la diarrea que dura más de algunos días puede ser un signo de un problema más serio, la diarrea crónica, que dura al menos cuatro semanas, puede ser un síntoma de una enfermedad crónica, los síntomas de la diarrea crónica pueden ser continuos o pueden aparecer y desaparecer.

Las causas más comunes de diarrea incluyen:

- Contaminación por bacterias en alimentos o agua
- Virus como la gripe, el norovirus o rotavirus. El rotavirus es la causa más común de diarrea aguda en niños
- Parásitos: Pequeños organismos que se encuentran en alimentos o agua contaminados
- Medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer y antiácidos que contienen magnesio
- Intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos: Problemas para digerir ciertos ingredientes o comidas, como la intolerancia a la lactosa
- Enfermedades del estómago, el intestino delgado o el colon, como la enfermedad de Crohn
- Problemas del funcionamiento del colon, como el síndrome del intestino irritable Algunas personas también tienen diarrea después de una cirugía de estómago, esto es porque a veces algunas cirugías pueden hacer que la comida se mueva más rápido por su sistema digestivo.

La diarrea puede causar deshidratación, lo que significa que su cuerpo no tiene suficiente líquido para funcionar en forma normal, la deshidratación puede ser grave, especialmente en niños, adultos mayores y personas con sistemas inmunitarios debilitados. Aunque por lo general no es perjudicial, la diarrea puede llegar a ser peligrosa o señal de un problema grave, póngase en contacto con su proveedor de atención médica si tiene:

- Signos de deshidratación
- Diarrea por más de dos días si usted es un adulto, en niños, póngase en contacto con el proveedor de salud si dura más de 24 horas
- Dolor intenso en el abdomen o recto (en adultos)
- Fiebre de 102 grados F o más (38,8 grados C)
- Heces que contienen sangre o pus
- Heces negras y alquitranadas si los niños tienen diarrea, los padres o cuidadores no deben dudar en llamar a un proveedor de atención médica, la diarrea puede ser especialmente peligrosa en los recién nacidos y lactantes.

Para encontrar la causa de la diarrea, el médico puede:

- Realizar un examen físico
 - Preguntarle por los medicamentos que esté tomando
 - Hacerle un análisis de las heces o sangre para buscar bacterias, parásitos u otros signos de enfermedad o infección.
 - Pedirle que deje de comer ciertos alimentos para ver si la diarrea desaparece Si tiene diarrea crónica, su médico puede realizar otras pruebas para encontrar la causa.

El tratamiento de la diarrea busca reponer los fluidos y electrolitos perdidos para prevenir la deshidratación, dependiendo de la causa del problema, es posible que necesite medicamentos para detener la diarrea o tratar una infección.

Los adultos con diarrea deben beber agua, jugos de frutas, bebidas deportivas, bebidas gaseosas sin cafeína y caldos salados. A medida que los síntomas mejoran, se pueden comer alimentos suaves y blandos. Los niños con diarrea deben recibir una solución de rehidratación oral para reponer los líquidos y electrolitos perdidos.

ESTREÑIMIENTO.

Estreñimiento significa que una persona tiene tres o menos evacuaciones en una semana. Las heces pueden ser duras y secas, algunas veces la evacuación es dolorosa, todas las personas tienen estreñimiento alguna vez, la mayoría de los casos, dura poco tiempo y no es serio. Existen muchas cosas que puede hacer para prevenir el estreñimiento. Incluyen:

- Comer más frutas, verduras y granos, que son ricos en fibra
- Beber abundante agua y otros líquidos
- Hacer suficiente ejercicio
- Tomarse el tiempo para evacuar cuando lo necesite
- Consumir laxantes solamente si el médico se los receta
- Preguntarle al médico si las medicinas que toma pueden causar el estreñimiento No es importante tener movimientos intestinales todos los días. Sin embargo, si observa cambios en sus hábitos intestinales consulte al médico.

PADECIMIENTOS ESQUELÉTICO Y MUSCULAR.

Para estos padecimientos se encontraban los hueseros y sobadores para componerlo nuevamente en su lugar sin ninguna dificultad o problema.

Las luxaciones:

La luxación se define como la pérdida permanente de la relación anatómica de las superficies articulares, generalmente debida a un movimiento con rango mayor al normal con una dirección fuera de lo anátomo-funcional. Según la pérdida de la relación anatómica, ésta puede ser luxación completa o parcial. Según el tiempo puede ser aguda como la que sigue al trauma, reciente cuando tienen días de evolución y pasando las 6 semanas se denominan inveteradas.

Clasificación:

Las luxaciones se clasifican en parciales (subluxación) y completas, según el agente productor o el mecanismo y su evolución, se les califica como: Traumáticas: las ocasionadas por un trauma directo o indirecto, pueden ser cerradas, o abiertas cuando se pone en contacto el medio ambiente con las superficies articulares, complicadas cuando además de la pérdida de la relación articular existe lesión habitualmente vascular o nerviosa, cuando se asocia a una fractura, recibe el nombre de fractura-luxación. Patológica: es aquella que se presenta sin trauma o con trauma mínimo en una articulación con patología previa, como puede ser infecciosa, tumoral o neuromuscular, entre las más frecuentes, congénita Aquella que se presenta por un defecto anatómico existente desde el nacimiento.

Diagnóstico:

El diagnóstico integral de una luxación debe hacerse después de un estudio clínico y de gabinetes completos, los síntomas son el antecedente o no de trauma, dolor generalmente intenso localizado a la articulación afectada, pérdida de la morfología y del eje anatómico e incapacidad funcional.

Las luxaciones más frecuentes son: • la de la articulación gleno-humeral, la acromioclavicular, la coxofemoral, la de codo. Las luxaciones acromioclaviculares parciales se tratan conservadoramente con un cabestrillo, antiinflamatorios y hielo local. Puede iniciarse la movilización activa después de diez a quince días, cuando la luxación es completa, la ruptura de los ligamentos acromioclaviculares requiere tratamiento quirúrgico.

La luxación más frecuente de la articulación coxofemoral es la posterior, clínicamente el miembro pélvico afectado se encuentra acortado y rotación interna, requiriendo de reducción cerrada, practicando tracción firme y sostenida con la cadera en flexión de 90 grados y posteriormente rotaciones hasta lograr la reducción, cabe señalar que después de una luxación las estructuras que mantienen esa articulación se encuentran afectadas y quedará una secuela de inestabilidad o recurrencia en luxación, la luxación de codo se presenta más frecuentemente en variedad posterior, aunque también existe anterior externa y divergente la cual es muy poco usual, esencialmente se debe inmovilizar el codo a 90°, después de haber realizado la reducción adecuada.

FRACTURA

La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea ó cartilaginosa II.

Clasificaciones:

Hay varias circunstancias que pueden dar lugar a una fractura, aunque la susceptibilidad de un hueso para fracturarse por una lesión única se relaciona no sólo con su módulo de elasticidad y sus propiedades anisométricas, sino también con su capacidad de energía.

A/ FRACTURAS HABITUALES: El factor fundamental es un único traumatismo cuya violencia es capaz de desencadenar una fractura en un hueso de cualquier calidad. Son las más frecuentes, su gravedad y pronóstico son directamente proporcionales a la violencia del traumatismo causal.

B/ FRACTURAS POR INSUFICIENCIA Ó PATOLÓGICAS: En estas fracturas el factor fundamental es la debilidad ósea. Pueden deberse a procesos generales que cursen con osteopenia u osteosclerosis bien sean enfermedades óseas fragilizantes constitucionales ó metabólicas. O puede deberse a procesos locales como son los tumores primarios o metastásicos, ó procedimientos iatrogénicos que debiliten un área circunscrita de hueso.

C/ FRACTURAS POR FATIGA Ó ESTRÉS: La fractura es el resultado de sollicitaciones mecánicas repetidas.

según la localización

1. Epifisarias
2. Metafisarias
3. Diafisarias

Según su relación con el medio ambiente:

1. Cerradas cuando no comunican con el exterior
2. Abiertas o expuestas, cuando una fractura se comunica con el medio exterior en toda fractura de este tipo se afectan las partes blandas y se produce una herida que puede ser simple o complicada, Abrasión, contusión, avulsión, herida mutilante.

Esguince:

El esguince, es una torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores, cuando una articulación es forzada más allá de sus límites anatómicos normales se originan cambios adversos en los tejidos microscópicos y macroscópicos, se puede distender y desgarrar el tejido, y en ocasiones los ligamentos pueden arrancarse de sus inserciones.

Clasificación:

II.1. Esguince de primer grado, caracterizado por dolor moderado, escasa inflamación, y motilidad normal.

II.2. Esguince de segundo grado, en el que hay dolor, pérdida moderada de función, inflamación, y a veces inestabilidad ligera.

II.3. Esguince de tercer grado, muy doloroso, gran inflamación, pérdida importante de función, e inestabilidad manifiesta.

La sangre y el líquido sinovial, que se acumulan en la cavidad articular debido al esguince, producen inflamación articular, aumento de la temperatura local, dolor ó sensibilidad local anormal, y equímosis. Los ligamentos articulares, tienen como funciones estabilizar los extremos articulares, guiar el recorrido de los mismos y facilitar información propioceptiva. Están constituidos por haces de colágeno tipo I (70%), fibras de elastina (1%), matriz extracelular, y un escaso número de células de tipo fibroblástico.

El ejercicio físico mejora la resistencia a la rotura de forma más moderada que la inmovilización hace perderla. Los ligamentos y cápsulas cicatrizan lentamente debido a que su aporte sanguíneo es relativamente pobre; sin embargo, su inervación es abundante y a menudo producen gran dolor al lesionarse, dado que es difícil a veces diferenciar entre esguince articular y distensiones tendinosas, el examinador deberá tratar la lesión como si fuese la más grave. Los esguinces de repetición pueden desembocar en inflamación crónica, degeneración y artrosis.

PADECIMIENTOS RESPIRATORIOS.

Para estos padecimientos se recomiendan los siguientes remedios de la medicina tradicional: tomillo, eucalipto, menta, miel con limón, flores de amapola, esto se realiza en infusión, de igual manera es bueno el aceite de lavanda.

La Bronquitis La bronquitis es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones, las personas que tienen bronquitis suelen toser mucosidad espesa y, tal vez, decolorada, la bronquitis puede ser aguda o crónica.

- **Aguda:** Generalmente es ocasionada por los virus que se transmiten a través de gotas de saliva cuando la gente enferma estornuda o tose; se presentan síntomas como dificultad respiratoria, sibilancias (sonidos durante la respiración), fatiga, molestia en el pecho, tos y/o fiebre.

- **Crónica:** Se presenta cuando la mucosa que recubre los bronquios se encuentra constantemente irritada e inflamada, lo que provoca la presencia de tos prolongada con mucosidad, fatiga, falta de aliento e infecciones respiratorias repetidas, este tipo de bronquitis se presenta en las personas con tabaquismo.

Síntomas:

- Tos
- Producción de mucosidad (esputo), que puede ser transparente, blanca, de color gris amarillento o verde rara vez, puede presentar manchas de sangre
 - Fatiga
 - Dificultad para respirar
 - Fiebre ligera y escalofríos
 - Molestia en el pecho.

Tratamiento:

El tratamiento para esta afección depende del tipo de bronquitis que se está presentando además de cambios en el estilo de vida tales como: no fumar y evitar el humo de cigarrillo, lavarse las manos constantemente e ingerir una mayor cantidad de líquidos.

Neumonía:

La neumonía es una infección en uno o ambos pulmones, causa que los alvéolos pulmonares se llenen de líquido o pus, puede variar de leve a grave, según el tipo de germen que causa la infección, su edad y su estado general de salud. Las infecciones bacterianas, virales y fúngicas pueden causar neumonía, las bacterias son la causa más común. La neumonía bacteriana puede ocurrir por sí sola, también puede desarrollarse después de haber tenido ciertas infecciones virales, como resfríos o gripe. varios tipos diferentes de bacterias pueden causar neumonía, incluyendo:

- *Streptococcus pneumoniae*
- *Legionella pneumophila*: Esta neumonía a menudo se llama enfermedad del legionario
- *Mycoplasma pneumoniae*
- *Chlamydia pneumoniae*
- *Haemophilus influenzae*

Los diferentes virus que pueden causar neumonía incluyen:

- Virus respiratorio sincitial
- Algunos virus del resfrío común y la gripe
- SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19

La neumonía fúngica es más común en personas con problemas de salud crónicos o sistemas inmunitarios debilitados, algunos de los tipos incluyen:

- Neumonía por *Pneumocystis*
- *Coccidioidomycosis* (causa fiebre del valle)
- *Histoplasmosis*
- *Cryptococcus*

Cualquier persona puede tener neumonía, pero ciertos factores pueden aumentar su riesgo:

- Su edad: El riesgo es mayor para los niños menores de 2 años y los adultos mayores de 65 años
- Exposición a ciertos químicos, contaminantes o humos tóxicos
- Estilo de vida: Como fumar, consumo excesivo de alcohol y desnutrición

- Estar en un hospital, especialmente si está en la UCI. Estar sedado y / o conectado a un ventilador aumenta aún más el riesgo
- Tener una enfermedad pulmonar
- Tener un sistema inmunitario debilitado
- Tener problemas para toser o tragar, por un derrame cerebral u otra afección
- Haberse enfermado recientemente con un resfriado o gripe.

Los síntomas de la neumonía pueden variar de leves a graves e incluyen:

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos, generalmente con flema (sustancia viscosa que proviene del fondo de los pulmones)
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho cuando respira o tose
- Náuseas y / o vómitos
- Diarrea

La neumonía puede causar complicaciones graves, como:

- Bacteriemia: Ocurre cuando las bacterias entran al torrente sanguíneo. Es grave y puede provocar un shock séptico
- Abscesos pulmonares: Acumulaciones de pus en las cavidades de los pulmones
- Trastornos pleurales: Afecciones que afectan la pleura, el tejido que cubre el exterior de los pulmones y recubre el interior de la cavidad torácica
- Insuficiencia renal
- Insuficiencia respiratoria

El tratamiento para la neumonía depende del tipo de neumonía, qué germen la causa y qué tan grave es:

- Los antibióticos tratan la neumonía bacteriana y algunos tipos de neumonía fúngica. No funcionan para la neumonía viral

TOS FERINA.

Es una enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración, a menudo se escucha un sonido "convulsivo" profundo cuando la persona trata de inspirar.

Causas: La tos ferina o tos convulsiva es una infección de las vías respiratoria altas, es causada por la bacteria *Bordetella pertussis*. Es una enfermedad grave que puede afectar a personas de cualquier edad y causar discapacidad permanente en los bebés e incluso la muerte, cuando una persona infectada estornuda o tose, pequeñas gotitas que contienen la bacteria se mueven a través del aire, la enfermedad se propaga fácilmente de una persona a otra, los síntomas de la infección a menudo duran 6 semanas, pero pueden durar hasta 10 semanas.

Síntomas:

- fatiga
- Fiebre
- Vomito.

PADECIMIENTOS CIRCULATORIOS.

Para estos tipos de padecimientos se recomiendan los siguientes remedios de la medicina tradicional; jengibre, espino, aquilea, flores de tilo, ajo, romero, goji, ortiga, todos estos remedios se realizan en infusión.

Aterosclerosis: consiste en el depósito de sustancias grasas, principalmente el colesterol y triglicéridos, en las paredes internas de las arterias del mediano y grueso calibre. Lo anterior provoca el endurecimiento y la disminución del diámetro de estos vasos sanguíneos y, además, ocasiona un aumento de la presión sanguínea, esta acumulación de grasas forma una lesión conocida como placa aterosclerótica o ateroma.

El crecimiento de la placa aterosclerótica obstruye parcial o totalmente el flujo sanguíneo a través de la arteria, por lo que se suspende la circulación de sangre al tejido que está irriga, cuadro conocido como isquemia, si el ateroma se forma en una arteria coronaria, el corazón no recibirá el aporte de sangre necesario para funcionar adecuadamente, pudiendo provocar un infarto de miocardio.

Hipertensión:

La hipertensión es una enfermedad cardiovascular que se desarrolla por la elevación de la presión arterial, es la que se presenta y diagnostica con mayor frecuencia, la presión arterial alta es causada por el estrechamiento (o vasoconstricción) de las arterias; en este caso, como el espacio por donde circula la sangre es menor, la presión sanguínea dentro de las arterias aumenta, de la misma forma, la circulación da un mayor volumen de líquido a través de las arterias provocando un aumento en la presión sanguínea. La hipertensión puede ser causa de graves problemas de salud, afectando el funcionamiento de distintos órganos, entre ellos, el corazón, los riñones y el encéfalo, como consecuencia de la hipertensión, el corazón aumenta su tamaño debido al mayor esfuerzo que debe realizar para bombear sangre a través de los vasos sanguíneos, esto produce una mayor demanda de oxígeno por parte del músculo cardíaco que si no es compensada, puede llegar a provocar un infarto de miocardio.

Infarto de miocardio:

El infarto de miocardio, también conocido como ataque al corazón, consiste en la disminución del flujo sanguíneo por el circuito coronario, lo cual provoca la muerte de las células del miocardio, debido a la reducción del aporte de oxígeno.

El infarto al miocardio puede ocurrir debido a la obstrucción de la arteria coronaria, por la presencia de una placa aterosclerótica o de un trombo (coágulo) que actúa como un tapón, evitando la circulación de la sangre en el interior de la arteria. El tratamiento de un infarto, por lo general, necesita de la inyección de fármacos trombolíticos, es decir, que disuelven coágulos y anticoagulantes, como, por ejemplo, la heparina. Los efectos de un infarto de miocardio dependen del área afectada y del tamaño de la lesión, los cuales pueden ir desde una disminución de la fuerza contráctil del músculo cardíaco hasta la muerte inmediata de una persona si es que el infarto interrumpe el sistema de conducción eléctrica del corazón.

Accidente cerebrovascular:

Conocidos también con el nombre de ictus, corresponden con dolencias de diferentes tipos. Por un lado están los ictus isquémicos o infartos cerebrales que tienen lugar cuando de forma súbita, cede la irrigación con sangre al cerebro. Los ictus hemorrágicos o derrames cerebrales tienen lugar cuando un vaso que recorre el cerebro se rompe causando una hemorragia encefálica, estos problemas tienen mayor incidencia entre los mayores y son más susceptibles de padecer el problema aquellos con una presión arterial elevada o que no practiquen deporte en absoluto.

Arritmias:

Corresponden a alteraciones del ritmo cardíaco provocadas por fallas en el sistema de control de los latidos del corazón, estas fallas pueden ser tanto una producción anormal de los impulsos eléctricos como una anomalía en la conducción de impulsos a través del corazón. Cuando las arritmias son graves pueden provocar un paro cardíaco, que consiste en un cese de los latidos del corazón. Las causas de las arritmias son variadas, pueden ser producidas por fallas congénitas del corazón y también por algunos medicamentos, la cafeína, la nicotina, la ansiedad y el alcohol.

Insuficiencia cardíaca congestiva:

Se trata de una enfermedad en la cual el corazón es incapaz de realizar el abastecimiento de oxígeno necesario para el adecuado funcionamiento del cuerpo humano, esto tiene efectos muy diversos sobre el organismo pero uno de los principales es la fatiga. La insuficiencia cardíaca suele aparecer al arrastrar otros problemas de corazón, aunque no es inaudito que aparezca espontáneamente, la incapacidad de bombear sangre puede deberse a que el músculo cardíaco está rígido y la sangre no puede entrar a las cavidades o porque el corazón no es capaz de expulsar la sangre correctamente.

Linfadenopatía o ganglios linfáticos inflamados:

Tiene mayor incidencia en la ingle, el cuello, la axila, detrás de los oídos, bajo la mandíbula y en la nuca, pero puede presentarse en muchas otras partes del cuerpo, allá donde se encuentren los ganglios linfáticos. Se detecta fácilmente por un aumento del tamaño de los ganglios, aparente al tacto. Tiene origen en las infecciones agudas, los tumores, las enfermedades autoinmunes y hasta como contraindicación de algunos medicamentos.

¿Quién está en riesgo de enfermedades vasculares?

Los factores de riesgo de las enfermedades vasculares pueden variar, dependiendo de la enfermedad específica. Pero algunos de los más comunes incluyen:

Edad: El riesgo de contraer algunas enfermedades aumenta a medida que envejece.

Condiciones que pueden afectar el corazón y los vasos sanguíneos, como la diabetes o el colesterol alto.

Antecedentes familiares de enfermedades vasculares o cardíacas.

Infección o lesión que daña las venas.

Falta de ejercicio.

Obesidad.

Embarazo solo cuando este es de alto riesgo.

Permanecer en una posición por mucho tiempo. (sentado).

Fumadores.

¿Se pueden prevenir las enfermedades vasculares?

Hay cosas que puedes hacer para ayudar a prevenir enfermedades vasculares como por ejemplo:

Hacer cambios saludables en el estilo de vida: Una dieta saludable para el corazón y hacer ejercicio regularmente.

No fumar: Si ya eres fumador, habla con tu médico de confianza para que te ayude a encontrar la mejor manera de dejar de fumar.

Mantén tu presión arterial y colesterol bajo control.

Si tienes diabetes, controla tu azúcar en la sangre.

PADECIMIENTOS NERVIOSOS.

Cuando hablamos de sistema nervioso solemos pensar en el cerebro, y es que en efecto es uno de los elementos más importantes que lo constituyen. Sin embargo, el cerebro por sí solo sería incapaz de interactuar y controlar los diferentes órganos y permitirnos movernos y realizar conductas que faciliten nuestra adaptación, o incluso la supervivencia, si no hubiese un sistema entero dedicado a ello. Estamos hablando del conjunto del sistema nervioso. Su correcto funcionamiento es vital para el ser humano, sin embargo, existen diferentes trastornos y enfermedades que pueden hacer peligrar su buen funcionamiento y limitarnos en gran medida nuestras capacidades, e incluso provocarnos la muerte, por ello, vamos a hablar de diferentes tipos de enfermedades del sistema nervioso.

Para estos tipos de padecimientos se recomiendan la infusión de las siguientes plantas naturales: valeriana, arándanos rojos, canela, jengibre, romero, menta, lavanda, té verde, tila etc.

Epilepsia:

La epilepsia es un trastorno producido por una hiperactivación de determinados grupos neuronales los cuales por algún motivo se encuentran hipersensibilizados, y ante una mínima activación reaccionan anómalamente produciendo diversos síntomas como las típicas convulsiones (si bien estas sólo ocurren en el caso de las crisis de gran mal), pérdida de conciencia, descoordinación y descontrol de los músculos y vísceras, enlentecimiento y debilidad.

Tumores:

Existen una gran cantidad de tumores que pueden afectar al sistema nervioso, tanto si se originan en él como si éste se ve afectado por la metástasis de un cáncer en otra parte del organismo. Dentro de estos tumores podemos encontrar astrocitomas, glioblastomas, gliomas, meningiomas o meduloblastomas, entre otros. Los daños son causados tanto por la proliferación celular como por la ruptura de conexiones sinápticas o la compresión de las neuronas contra otras estructuras.

Síndrome de enclaustramiento:

Este extraño síndrome tiene su origen en lesiones del tronco del encéfalo o bien en las conexiones nerviosas. El sujeto está consciente pero no puede comunicarse ni moverse debido a la falta de conexión nerviosa entre cerebro y otras partes del cuerpo.

Esclerosis múltiple:

Los trastornos desmielinizantes son un conjunto de trastornos en los que los axones de las neuronas van perdiendo de manera progresiva la sustancia llamada mielina, de gran importancia a la hora de trasladar los impulsos bioeléctricos a través del sistema nervioso. Esto causa que el organismo pierda poco a poco la facultad de enviar mensajes de manera eficiente al organismo, produciendo síntomas como tensión muscular, debilidad, dolor y alteraciones perceptivas.

Esclerosis lateral amiotrófica:

En esta enfermedad se produce un progresivo deterioro de las células motoras del sistema nervioso, muriendo estas poco a poco. Así, con el paso del tiempo los músculos dejan de recibir impulsos nerviosos y terminan por atrofiarse, ello impide el movimiento voluntario, asimismo, según el trastorno avanza puede llegar a afectar finalmente a los músculos cardíacos y respiratorios y producir la muerte.

Neuropatías diabéticas y otros trastornos metabólicos:

La presencia de trastornos metabólicos como la diabetes mellitus puede provocar graves daños en los nervios y neuronas de todo el organismo, las fibras nerviosas se van dañando, además de que los vasos sanguíneos no pueden dirigir correctamente el flujo debido a la incorrecta metabolización de la glucosa, en el caso de la diabetes, estos problemas son especialmente visibles en las extremidades, sobre todo en las inferiores, también puede afectar a órganos como los ojos o incluso el corazón.

Infecciones:

Las enfermedades infecciosas pueden afectar en gran medida al conjunto de neuronas y estructuras que configuran el sistema nervioso, el VIH y la sífilis no tratada pueden alterar y dañar las neuronas, también el virus del herpes simple, los citomegalovirus y la rabia, es frecuente que se produzca encefalitis, meningitis, inmunodeficiencia que facilita la acción de otros virus y necrosis y muerte neuronal.

Demencias:

Este tipo de enfermedades del sistema nervioso, especialmente localizables en el cerebro, se caracterizan por una progresiva degradación y pérdida de las neuronas y su funcionamiento habitual que provoca la pérdida de diferentes habilidades cognitivas y motoras. Alzheimer, Parkinson o corea de Huntington son enfermedades que conllevan o pueden conllevar (no todas las personas con Parkinson llegan a desarrollar una demencia como tal, por ejemplo) el deterioro progresivo de las fibras nerviosas.

Disreflexia autonómica:

Enfermedad producida por la lesión de la médula espinal y que una hiperactivación del sistema nervioso autónomo, además de un espectacular y peligroso aumento de la tensión arterial debido a la dificultad de regulación de la presión sanguínea en las zonas no inervadas, por debajo de la lesión medular.

PADECIMIENTOS ENDOCRINOS.

Las hormonas regulan el funcionamiento de todo nuestro organismo, por lo que enfermedades que interfieren en su producción tienen consecuencias graves para la salud, también regula nuestro ánimo, mantener la temperatura corporal, permitir el crecimiento y desarrollo de nuestro cuerpo y ayudar a la digestión, respiración, circulación sanguínea e incluso la función sexual. Las hormonas son mensajeros químicos que se producen en glándulas endocrinas y que viajan a través de la sangre hasta llegar a cada uno de los órganos y tejidos donde desarrollan su función.

Para estos padecimientos se recomienda los siguientes remedios naturales como lo siguiente: estos se realizan en infusión, albahaca, cúrcuma, salvia, maca, perejil, etc.

Diabetes tipo 1:

La diabetes tipo 1 surge durante la infancia y es debida a que el sistema inmune, a causa de algún trastorno genético, empieza a atacar a las células productoras de insulina del páncreas, esto provoca que el cuerpo no disponga de suficiente hormona y haya un exceso de azúcar en sangre.

Diabetes tipo 2:

La diabetes tipo 2 es la más común y está relacionada con el sobrepeso, apareciendo generalmente a partir de los 40 años de edad, en este caso, el problema está en el hecho de que las células se vuelven resistentes a la acción de la insulina y el páncreas no puede producir la cantidad necesaria de la hormona, esto acaba causando también que haya un exceso de azúcar en sangre.

Hipertiroidismo:

El hipertiroidismo es una enfermedad endocrina común que ocurre cuando la glándula tiroides produce demasiada cantidad de hormonas, estas se encargan de mantener unos buenos niveles de energía durante el día, regular el ritmo circadiano, quemar el exceso de grasa, etc. Cuando los niveles de estas hormonas son demasiado altos, el metabolismo de todo el cuerpo se acelera. Suele ocurrir cuando el propio cuerpo incita la producción de tiroxina (la principal hormona tiroidea), hay tumores en la glándula tiroides, exceso de yodo en la dieta, infecciones víricas, etc.

Esta situación tiene los siguientes síntomas para el cuerpo:

Pérdida de peso involuntaria

Taquicardia (más de 100 latidos por minuto)

Dificultad para conciliar el sueño

Nerviosismo

Ansiedad

Temblores

Piel delgada

Fragilidad del cabello

Sensibilidad al calor

Irritabilidad

Hipotiroidismo:

El hipotiroidismo es también una enfermedad endocrina que afecta a la glándula tiroides pero, en este caso, aparece cuando esta no produce suficiente cantidad de hormonas. Es el trastorno de la tiroides más común. Cuando no hay suficientes hormonas tiroideas en el cuerpo, el metabolismo no puede ser controlado adecuadamente. Suele ocurrir cuando el sistema inmune ataca a las células de la tiroides que producen hormonas, por una extirpación de la tiroides, déficit de yodo en la dieta, estar sometido a radioterapia, presencia de tumores en la glándula tiroides, etc.

El hipotiroidismo hace que el organismo se ralentice. Esto provoca los siguientes síntomas:

Aumento de peso

Ritmo cardíaco lento

Somnolencia

Mayores niveles de colesterol en sangre

Ronquera

Depresión

Dolor en las articulaciones

Enfermedad de Addison:

La enfermedad de Addison es un trastorno endocrino potencialmente mortal que ocurre cuando las glándulas suprarrenales, ubicadas encima de los riñones, no producen suficiente cantidad de hormonas. Estas son básicamente el cortisol y la aldosterona, encargadas de degradar grasas y de aumentar la presión sanguínea, respectivamente. Esta enfermedad puede aparecer en todos los grupos de edad. Su desarrollo es lento y los síntomas tardan en notarse, aunque cuando aparecen son los siguientes:

Pérdida de peso involuntario

Disminución del apetito

Fatiga extrema

Presión sanguínea baja

Dolor abdominal

Depresión

Caída del cabello

Hipoglucemia (bajos niveles de azúcar en sangre)

Oscurecimiento de la piel

Irritabilidad

Acromegalia:

La acromegalia es una enfermedad endocrina que ocurre cuando la glándula pituitaria produce demasiada cantidad de hormona del crecimiento en la fase adulta. A diferencia del gigantismo que veremos a continuación, esta aparece en personas de edad media. El desarrollo es lento y de no tratarse puede resultar mortal. La acromegalia suele identificarse en primer lugar por un aumento del tamaño de las manos y de los pies. Posteriormente se pueden observar los siguientes síntomas:

Facciones faciales más grandes, con protuberancias

Piel más gruesa y áspera

Sudoración excesiva

Formación de verrugas en la piel

Lengua más grande

Hipogonadismo femenino:

Los ovarios se encargan de producir estrógenos, unas hormonas que regulan el desarrollo tanto de la menstruación como de los caracteres femeninos. Cuando los ovarios no producen suficiente cantidad de estas hormonas, hay distintas consecuencias para la mujer. Si el hipogonadismo se desarrolla durante la infancia, la niña no empezará a menstruar y tendrá problemas tanto de crecimiento como de desarrollo de las mamas. Si de lo contrario, el hipogonadismo aparece ya en la edad adulta, la mujer sufrirá sofocos, cambios de humor, disminución de la energía e irregularidades en la menstruación.

Síndrome del Ovario Poliquístico:

El síndrome del ovario poliquístico (POQ) es un trastorno endocrino frecuente en mujeres que se encuentran en edad reproductiva. Se desarrolla cuando la mujer tiene niveles excesivos de andrógenos, una hormona masculina. Esto hace que se formen folículos en los ovarios, unas pequeñas acumulaciones de líquido que impiden que los óvulos sean liberados de forma regular. Consecuentemente, habrá irregularidades en los períodos menstruales.

De este trastorno pueden derivar complicaciones que se vuelven especialmente graves si la mujer padece obesidad:

Cáncer de endometrio y de cuello uterino

Esterilidad

Elevada presión arterial

Diabetes tipo 2

Sangrado anormal

Inflamación del hígado

Abortos espontáneos o nacimientos prematuros

En caso de que el problema sea que se produce demasiada cantidad de hormona, hay tratamientos que reducen su producción incidiendo sobre la glándula que está afectada. Si el problema es que el cuerpo no produce suficiente cantidad, las terapias basadas en la administración de suplementos hormonales suelen ser muy eficientes.

SUSTOS O ESPANTOS.

Es un fenómeno muy complejo que está relacionado con los conceptos de pérdida, así como con los de introducción. Cada uno de ellos se refiere a diferentes tipologías y grados de agresividad del espanto. Nathan refiere que esta bipolaridad semántica —efracción-extracción de la envoltura y membrana del sujeto, se presenta en todos los sistemas terapéuticos que recurren a la etiología por el espanto. Es como si la —cáscara del almá, como la define Nathan, se abriera a causa de un trauma dejando salir la esencia del sujeto, su alma, o dejando entrar otra esencia que le es ajena; tanto la pérdida como la introducción-invasión dañan de manera particular al individuo que las padece, y dependiendo de la agresividad de la intrusión-extracción se puede, o menos, volver a la salud.

Es posible diagnosticar la pérdida de la sombra por medio del pulso. Si la vena brinca en el pulso significa que está en su lugar; al contrario, si el latido se percibe débil quiere decir que el alma dejó el cuerpo o que, en el mejor de los casos, subió hasta el hombro; el especialista reconoce con base en los latidos cuando se trata de uno u otro caso. En el caso de que la sombra se haya desplazado al hombro por medio del agua chupada en las venas, se puede convencerla de que regrese al pulso, a bajar. Al salirse del cuerpo, la sombra necesita regresar con urgencia a su —contenedor antes de que éste se debilite y muera. Cuando la pérdida es comprobada, la membrana protectora se abre y deja salir el núcleo del sujeto. A la pérdida de la sombra puede seguir a menudo su captura por parte de otra, aunque también es posible su extravío. Los dos factores implican la dificultad que puede tener en regresar al cuerpo-contenedor. La terapéutica consiste, por tanto, en ayudarla en su recorrido de regreso hacia el lugar de origen la envoltura original del sujeto, cerrando la fisura por medio de su reinsertión en el cuerpo, por lo menos hasta el próximo espanto.