



Nombre del alumno(a):

Estrella Pinto Grajales

Nombre del profesor:

Lic. Nancy Domínguez Torres

Nombre del trabajo:

Antología de padecimiento y acciones de la medicina tradicional

PASIÓN POR EDUCAR

Materia:

Enfermería y practicas alternativas de la salud

Grado: 8° cuatrimestre

Grupo: "A"

Pichucalco, Chiapas a 12 de marzo del 2021

PADECIMIENTOS DIGESTIVO

EMPACHO

Un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida.

Causas

- ✚ 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.

Síntomas

- ✚ Náuseas.

- ✚ Vómitos.
- ✚ Diarrea.
- ✚ Dolor de estómago.
- ✚ Asco al pensar en la comida.
- ✚ Acidez.
- ✚ Flatulencias.
- ✚ Lengua seca y blanquecina.
- ✚ Cansancio.
- ✚ Dolor de cabeza.
- ✚ Malestar general.
- ✚ Sudoración.

Como prevenir

- ✚ Come más veces, pero menos cantidad.
- ✚ 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.

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...). Según vayas viendo que lo toleras bien, podrás ir incorporando el resto de alimentos.

ACIDEZ GASTRICA

La acidez estomacal o ardor de estómago ocurre cuando el ácido de tu estómago fluye hacia atrás a tu esófago, o tubo de los alimentos. Esto causa una sensación de quemazón muy incómoda en tu pecho que puede subir hasta tu cuello y garganta. También puedes tener un sabor amargo o agrio en la parte posterior de tu garganta. La acidez de estómago puede durar desde unos minutos hasta varias horas, y a menudo es peor justo después de comer.

Causas

Casi todos experimentamos acidez gástrica en algunas ocasiones. Si usted tiene acidez gástrica muy a menudo, puede tener enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE).

Normalmente, cuando el alimento sólido o líquido entra al estómago, una banda de músculos que se encuentra al final del esófago lo cierra. Esta banda se denomina esfínter esofágico inferior (EEI). Si no logra cerrarse bien, los contenidos del estómago pueden devolverse (reflujo) hacia el esófago. Este material parcialmente digerido puede irritar el esófago, causando acidez y otros síntomas.

Síntomas

- ✚ Sensación de quemazón en el pecho, junto al esternón, que usualmente ocurre después de comer y dura de minutos a horas.
- ✚ Dolor de pecho, especialmente al inclinarse hacia delante, al acostarse o al comer.
- ✚ Sensación de quemazón en la garganta
- ✚ Como un líquido caliente, amargo, ácido o salado, en la parte posterior de la garganta.
- ✚ Dificultad para tragar.
- ✚ Sensación de que la comida se “pega” a la mitad del pecho, o en la garganta.

Como prevenir

- ✚ No te vayas a la cama con el estómago lleno. Come por lo menos tres o cuatro horas antes de irte a tumbar. Esto le da al estómago la oportunidad de vaciarse y reduce las probabilidades de tener acidez.
- ✚ No comas demasiado. Disminuye el tamaño de las porciones a la hora de la comida, o come de cuatro a cinco pequeñas comidas al día en vez de tres grandes.
- ✚ Come despacio. Acuérdate de poner el tenedor en la mesa entre bocados.
- ✚ Vístete con ropa holgada.

Remedios

Hay remedios para el ardor de estómago que son caseros y no necesitan preparación:

- ✚ La manzanilla es una buena ayuda, puesto que mejora la digestión y la relajación general, especialmente la del aparato digestivo, por lo que se disminuye el riesgo de reflujo y ardor de estómago.

- ✚ El regaliz es un buen producto para disminuir el ardor de estómago, y en general es un alimento muy usado por personas con problemas gástricos. Tiene propiedades calmantes del estómago.
- ✚ El aloe vera es un ingrediente con propiedades calmantes de sobra conocido, y funciona muy bien para cortar el ardor de estómago, por lo que si sufrimos esta molestia a menudo, es importante consumir un cuarto de vaso de zumo de aloe vera unos 15 minutos antes de cada comida.
- ✚ El bicarbonato de sodio es el producto más conocido y uno de los remedios antiácidos más tradicionales y eficaces. Tomando una cucharadita de bicarbonato disuelta en un vaso de agua, podremos cortar el ardor de estómago de forma rápida.
- ✚ El malvavisco protege la pared del estómago, y también es un buen remedio para cortar el ardor de estómago, y es muy efectivo.
- ✚ El jengibre fresco es también un remedio casero muy tradicional, añadido en alimentos, en crudo o en infusión.
- ✚ Los plátanos son antiácidos naturales, por lo que combaten con eficacia el ardor de estómago.
- ✚ Los chicles son un buen antiácido, ya que al masticarlos se disminuye la acidez del estómago. Su acción de segregar más saliva hace que el estómago se relaje y no aparezcan los flujos. Además, son un protector natural del esófago. Si tenemos este problema, lo más conveniente es mascar un chicle justo después de comer para evitar que aparezca el ardor de estómago.
- ✚ La menta es otro de los ingredientes naturales más efectivos contra el ardor de estómago, de hecho, algunos antiácidos de farmacia la incluyen entre sus principios activos, y encontraremos fácilmente fármacos antiácidos con sabor a menta.

DIARREA

Es una afección que se presenta cuando usted expulsa heces acuosas o sueltas.

CAUSAS

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

SINTOMAS

- ✚ Deposiciones flojas y acuosas
- ✚ Calambres abdominales
- ✚ Dolor abdominal
- ✚ Fiebre
- ✚ Sangre en las heces
- ✚ Mucosidad en las heces
- ✚ Hinchazón
- ✚ Náuseas
- ✚ Necesidad urgente de defecar

COMO PREVENIR

- ✚ Lávate con frecuencia. Lávate las manos antes y después de preparar la comida. Lávate las manos después de manipular carne cruda, ir al baño, cambiar pañales, estornudar, toser y sonarte la nariz.
- ✚ Enjabónate durante al menos veinte segundos. Después de enjabonarte las manos, frótalas durante por lo menos veinte segundos. Esto debe durar aproximadamente lo que tardas en cantar el "Feliz cumpleaños" dos veces.
- ✚ Usa desinfectante para manos cuando no puedes lavártelas. Usa un desinfectante para manos a base de alcohol cuando no puedas usar un lavabo. Aplica el desinfectante para manos como lo harías con una loción para manos y asegúrate de cubrir el dorso y la palma de ambas manos. Usa un producto que contenga, al menos, 60 por ciento de alcohol.

REMEDIOS

- ✚ Evitar ciertos alimentos
- ✚ Seguir una dieta de recuperación
- ✚ Hidratación

NAUSEAS Y VOMITOS

CAUSAS

- ✚ Alergias a los alimentos
- ✚ Infecciones estomacales o intestinales, como la "gastroenteritis vírica epidémica" o la intoxicación alimentaria
- ✚ Devolución de los contenidos estomacales (alimento o líquido) (también llamado reflujo gastroesofágico o ERGE)
- ✚ Medicamentos o tratamientos, como la quimioterapia o la radioterapia para el cáncer
- ✚ Migrañas
- ✚ Náuseas matutinas durante el embarazo

- ✚ Mareo o mareo por movimiento
- ✚ Dolor intenso, como el causado por los cálculos renales
- ✚ Consumo excesivo de marihuana

SINTOMAS

- ✚ Gastroenteritis (infección de sus intestinos) y otras infecciones.
- ✚ Migrañas.
- ✚ Mareo (cinetosis)
- ✚ Intoxicación alimentaria.
- ✚ Medicamentos, incluidos los de quimioterapia para el cáncer.

COMO PREVENIR

- ✚ Evite alimentos procesados y grasosos, al igual que alimentos que contengan mucha sal. Algunos de estos son panes blancos, pasteles, rosquillas, salchichas, hamburguesas de comida rápida, alimentos fritos, papitas fritas y muchos alimentos enlatados.
- ✚ Evite alimentos con olores fuertes.
- ✚ Evite la cafeína, el alcohol y las bebidas carbonatadas.
- ✚ Evite los alimentos muy picantes.

REMEDIOS

- ✚ Comer jengibre
- ✚ Aromaterapia de menta
- ✚ Probar acupuntura o acupresión
- ✚ Rodaja de limón
- ✚ Controlar tu respiración
- ✚ Utilizar ciertas especias
- ✚ Intentar relajar los músculos.

PADECIMIENTOS RESPIRATORIOS

TOS

La tos es un reflejo que mantiene despejada la garganta y las vías respiratorias. Aunque puede ser molesta, la tos ayuda al cuerpo a curarse o protegerse. La tos puede ser aguda o crónica. La tos aguda comienza súbitamente y no suele durar más de 2 o 3 semanas.

CAUSA

La tos se produce por estimulación de la mucosa de los bronquios, la tráquea o la laringe, ya sea por acumulación excesiva de moco en la superficie, sequedad, enfriamiento o sustancias químicas.

SINTOMAS

- ✚ Necesidad permanente de toser
- ✚ Toser sin expulsar mucosidad
- ✚ Sensación de irritación, cosquilleo y sequedad en la garganta

- ✚ La tos suena seca
- ✚ Pecho despejado, sin repiqueteo ni congestión
- ✚ La tos puede dificultar el sueño por la noche
- ✚ Normalmente se siente cansado cuando sufre tos o resfriado.

COMO PREVENIR

- ✚ Ayude a su sistema inmunitario con sueño suficiente, una dieta sana y evite el alcohol o el tabaco
- ✚ Evite el aire muy seco
- ✚ Evitar el contacto cercano con personas resfriadas.
- ✚ No dé la mano a personas infectadas
- ✚ Preste atención a sus manos.

REMEDIOS

- ✚ Té con miel
- ✚ Jengibre
- ✚ Líquidos
- ✚ Vapor de agua

GRIPE

Infección viral común que puede ser mortal, especialmente en grupos de alto riesgo.

CAUSA

- ✚ La gripe es causada por un virus de la influenza.

- ✚ La mayoría de las personas contraen la gripe cuando inhalan gotitas provenientes de la tos o los estornudos de alguien que tenga gripe. Usted también la puede contraer si toca algo que contenga el virus y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.
- ✚ A menudo, las personas confunden resfriados con gripe. Son diferentes, pero usted podría tener algunos de los mismos síntomas. La mayoría de las personas sufre un resfriado varias veces cada año. Al contrario, las personas contraen gripe solo una vez en varios años.
- ✚ Algunas veces, usted puede contraer un virus que le provoca vómitos o diarrea. Algunas personas llaman a esto "gastroenteritis viral (gripe estomacal)". Esto es un nombre errado porque este virus no es la gripe real. La gripe afecta principalmente la nariz, la garganta y los pulmones.

SINTOMAS

Los síntomas incluyen fiebre, escalofríos, dolores musculares, tos, congestión, secreción nasal, dolor de cabeza y fatiga.

COMO PREVENIR

- ✚ Mantener una buena higiene
- ✚ Utilizar pañuelos desechables
- ✚ Ventilar a menudo las habitaciones
- ✚ Alimentarse bien
- ✚ Hacer ejercicio
- ✚ Evitar los cambios bruscos de temperatura
- ✚ Evitar el consumo de tabaco y alcohol

REMEDIOS

- ✚ Baños con eucaliptus
- ✚ Gárgaras para el dolor de garganta
- ✚ Agua con sal
- ✚ Una sopa caliente
- ✚ Infusión de limón y miel

PADECIMIENTOS CIRCULATORIOS

HIPERTENCION

Es la enfermedad del sistema circulatorio más común, que a su vez es producto del estrechamiento de las arterias, que por consiguiente deriva en un aumento de la presión arterial.

CAUSA

- ✚ La edad. El riesgo de presión arterial alta aumenta con la edad
- ✚ Raza
- ✚ Antecedentes familiares
- ✚ Tener sobrepeso u obesidad
- ✚ No hacer actividad física
- ✚ Consumo de tabaco
- ✚ Demasiada sal (sodio) en la dieta
- ✚ Muy poco potasio en la dieta.

SINTOMAS

- ✚ Dolor de cabeza fuerte.
- ✚ Náuseas o vómitos.
- ✚ Confusión.
- ✚ Cambios en la visión.
- ✚ Sangrado nasal.

COMO PREVENIR

- ✚ Alimentación saludable. limite la cantidad de sodio (sal) y de alcohol que consume.
- ✚ Realice actividades físicas. la actividad física que se realiza con regularidad puede disminuir la presión arterial alta y el riesgo de que se presenten otros problemas de salud.
- ✚ manténgase en un peso saludable. esto puede servir para controlar la presión arterial y para disminuir el riesgo de presentar otros problemas de salud.
- ✚ No fume. El hábito de fumar puede causar daños en los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de tener presión arterial alta. además, puede empeorar los problemas de salud relacionados con la hipertensión.
- ✚ Controle el estrés y aprenda a manejarlo. aprender a controlar el estrés, relajarse y lidiar con los problemas puede mejorar la salud emocional y física

REMEDIOS

- ✚ El ajo. Algunas investigaciones indican que el ajo puede reducir en un 7-8% la presión arterial en las personas que la tienen alta. También parece bajarla si tienes presión arterial normal.
- ✚ Un poco de omega 3. El pescado y los mariscos contienen este tipo de ácidos grasos. Las investigaciones sugieren que consumirlo reduce las probabilidades de morir a causa de una enfermedad cardíaca, según explica el Departamento de Salud de Estados Unidos.
- ✚ Espino Blanco. En un ensayo realizado por investigadores de Reading, en el Reino Unido, el 71% de los pacientes se medicó con esta hierba para la tensión arterial alta. Al final de las 16 semanas, los pacientes mostraron una reducción significativa de la tensión arterial diastólica media (2,6 mm Hg).
- ✚ El olivo, un gran remedio. Investigadores de la Universidad de Barcelona han descubierto que a nivel molecular las personas con hipertensión que consumen aceite de oliva les devuelve a parámetros normales la estructura de los glóbulos rojos que ha sido alterada.

- ✚ Licuado de perejil y limón. Este remedio consiste en mezclar un limón con todo y cáscara junto al perejil. Debes tomar un vaso en ayunas, para prevenir la hipertensión ya que los dos funcionan como agentes diuréticos que son sustancias que ayudan a eliminar líquidos retenidos que muchas veces causan la presión alta.

INSUFICIENCIA CARDIACA

La insuficiencia cardíaca es una afección en la cual el corazón ya no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo de forma eficiente. Esto provoca que se presenten síntomas en todo el cuerpo

CAUSAS

- ✚ Cardiopatía congénita.
- ✚ Ataque cardíaco (cuando la enfermedad de la arteria coronaria resulta en un bloqueo repentino de una arteria del corazón)
- ✚ Válvulas cardíacas permeables o estrechas.
- ✚ Infección que debilita el miocardio.
- ✚ Algunos tipos de ritmos cardíacos anormales (arritmias)

SINTOMAS

- ✚ Falta de aire (disnea) cuando haces esfuerzos o te acuestas.
- ✚ Fatiga y debilidad.
- ✚ Hinchazón (edema) en las piernas, los tobillos y los pies.
- ✚ Latidos del corazón rápidos o irregulares.
- ✚ Menor capacidad para hacer ejercicio.

- ✚ Tos o sibilancia constantes con flema blanca o rosa manchada de sangre.

COMO PREVENIR

- ✚ No fumar.
- ✚ Controlar ciertas afecciones, como la presión arterial alta y la diabetes.
- ✚ Mantenerse físicamente activo.
- ✚ Consumir alimentos saludables.
- ✚ Mantener un peso saludable.
- ✚ Reducir y controlar el estrés.

REMEDIO

- ✚ Controla tu peso a diario: pésate todos los días. Mejor en ayunas y sin ropa. Si es preciso, apunta tu peso para que puedas observar los cambios de un día para otro. Recuerda que el aumento de peso es uno de los síntomas de la aparición y empeoramiento de la insuficiencia cardíaca.
- ✚ Reduce la sal de las comidas. Como máximo una cucharadita de café o 2 gramos al día.
- ✚ Limita la ingesta de líquidos a 1,5 litros diarios. Esta cantidad incluye el agua, la leche, las sopas y todos los líquidos que tomes a diario.
- ✚ Realiza ejercicio diariamente: caminar, montar en bici o cualquier otra actividad que te apetezca, pero procura realizar como mínimo de 15 a 30 minutos a diario. Si te sientes muy cansado durante la actividad o notas alguna molestia, descansa y continúa de forma suave. Si el cansancio persiste o las molestias son continuas, consulta a tu médico o enfermera para que valoren el tipo de ejercicio que es recomendable en tu caso concreto.
- ✚ Evita los malos hábitos como el alcohol y el tabaco.

PADECIMIENTOS ENDOCRINOS

TIROIDES

La tiroides es una glándula pequeña con forma de mariposa, ubicada en la base de la parte frontal del cuello, justo debajo de la nuez de Adán. Las hormonas que produce la glándula tiroides, triyodotironina (T3) y tiroxina (T4), causan gran impacto en tu salud y afectan todos los aspectos de tu metabolismo.

CAUSAS

Afección en la que la glándula tiroides no produce suficiente hormona tiroidea.

La deficiencia de hormona tiroidea del hipotiroidismo puede afectar la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y todos los aspectos del metabolismo. El hipotiroidismo es más frecuente en las mujeres de edad avanzada.

Los síntomas principales incluyen fatiga, sensibilidad al frío, constipación, sequedad de la piel y aumento de peso inexplicable.

El tratamiento consiste en el reemplazo de hormona tiroidea.

SINTOMAS

- ✚ fatiga, letargo o sentir frío
- ✚ Desarrollo: crecimiento lento o pubertad tardía
- ✚ Pelo: caída del pelo o sequedad
- ✚ También comunes: agrandamiento de la tiroides, aumento de peso, colesterol alto, disfunción sexual, estreñimiento, frecuencia cardíaca lenta,

irritabilidad, lentitud, piel seca, sangrado uterino irregular, sensibilidad al frío o uñas quebradizas

COMO PREVENIR

El hipotiroidismo se puede prevenir ingiriendo suficiente yodo en la dieta. El yodo resulta imprescindible para que se produzcan las hormonas tiroideas, por lo que es necesario ingerirlo con alimentos como sal yodada, leche y pescado si queremos prevenir el hipotiroidismo

REMEDIOS

La leche, el queso y el yogur son muy beneficiosos para la tiroides ya que tienen un alto contenido de yodo, el mineral esencial para el buen funcionamiento de la tiroides. El consumo de productos lácteos también ayudará a aumentar los niveles de vitaminas, lo que a su vez ayudará con los problemas de tiroides.

EPILEPSIA

La epilepsia es un trastorno cerebral en el cual una persona tiene convulsiones repetidas durante un tiempo. Las convulsiones son episodios de actividad descontrolada y anormal de las neuronas que puede causar cambios en la atención o el comportamiento

CAUSAS

- ✚ Accidente cerebrovascular o accidente isquémico transitorio (AIT)
- ✚ Demencia, como el mal de Alzheimer.
- ✚ Lesión cerebral traumática.
- ✚ Infecciones, como absceso cerebral, meningitis, encefalitis y VIH/sida.
- ✚ Problemas cerebrales presentes al nacer (anomalía cerebral congénita)

SINTOMAS

- ✚ Confusión temporal.
- ✚ Episodios de ausencias.
- ✚ Movimientos espasmódicos incontrolables de brazos y piernas.
- ✚ Pérdida del conocimiento o conciencia.
- ✚ Síntomas psíquicos, como miedo, ansiedad o déjà vu.

COMO PREVENIR

- ✚ Prevenga lesiones cerebrales traumáticas. Prevenga las enfermedades antes de que comiencen
- ✚ Reduzca las probabilidades de tener accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas
- ✚ Vacúnese
- ✚ Lávese las manos y prepare los alimentos de manera segura
- ✚ Manténgase sana durante el embarazo

REMEDIOS

- ✚ Infusión de corteza de tilo
- ✚ Té de valeriana
- ✚ Té de hierba mora

PANCREATITIS

Esto ocurre cuando las enzimas digestivas comienzan a digerir al mismo páncreas.

CAUSAS

- ✚ Cirugía abdominal.
- ✚ Alcoholismo.
- ✚ Ciertos medicamentos.
- ✚ Fibrosis quística.

- ✚ Cálculos biliares.
- ✚ Niveles altos de calcio en la sangre (hipercalcemia), que pueden ser causados por glándulas paratiroides hiperactivas (hiperparatiroidismo)

SINTOMAS

- ✚ Dolor en la parte alta del abdomen.
- ✚ Dolor abdominal que se extiende hasta la espalda.
- ✚ Dolor abdominal que empeora después de comer.
- ✚ Fiebre.
- ✚ Pulso acelerado.
- ✚ Náuseas.
- ✚ Vómitos.
- ✚ Sensibilidad al tocar el abdomen.

COMO PREVENIR

Las recomendaciones para prevenir su desarrollo se resumen en evitar el consumo de alcohol (o tomarlo en cantidades mínimas), una dieta saludable y equilibrada, evitar la obesidad y controlar los niveles de triglicéridos en sangre.

REMEDIOS

- ✚ Limpia tu páncreas con bebida de jengibre y diente de león
- ✚ Limpia tu páncreas con jugo de apio, pepino y col rizada
- ✚ Limpia tu páncreas con bebida de cardo mariano
- ✚ Limpia tu páncreas con bebida de albahaca morada
- ✚ Limpia tu páncreas con infusión de grosella espinosa india

PADECIMIENTOS ESQUELETICO

OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad esquelética en la que se produce una disminución de la densidad de masa ósea. Así, los huesos se vuelven más porosos, aumenta el número y el tamaño de las cavidades o celdillas que existen en su interior, son más frágiles, resisten peor los golpes y se rompen con mayor facilidad.

CAUSAS

La osteoporosis es más probable que ocurra en personas que tienen lo siguiente: Bajo consumo de calcio. La falta de calcio de por vida juega un papel en el desarrollo de la osteoporosis. Una dieta baja en calcio contribuye a la disminución de la densidad ósea, la pérdida ósea temprana y un mayor riesgo de fracturas

SINTOMAS

- ✚ Dolor de espalda, provocado por una vértebra fracturada o aplastada.
- ✚ Pérdida de estatura con el tiempo.
- ✚ Una postura encorvada.
- ✚ Un hueso que se rompe mucho más fácilmente de lo esperado.

COMO PREVENIR

- ✚ Ingerir de calcio. Se recomienda que las mujeres en la menopausia deben consumir de 1.000 a 1.500 mg
- ✚ Ingerir vitamina D. Recomendamos 800 unidades internacionales (UI) de vitamina D todos los días

- ✚ Hacer ejercicio
- ✚ Dejar de fumar

REMEDIOS

- ✚ Cáscara de huevo con jugo de limón
- ✚ Infusión de trébol rojo
- ✚ Batido de avena con almendras
- ✚ Infusión de perejil

INFECCIONES

Como otras partes del cuerpo, los huesos pueden infectarse. Las infecciones son generalmente causadas por bacterias (bacterianas) pero también pueden ser causadas por hongos. Pueden extenderse al hueso desde la piel cercana, los músculos de alrededor o a través del torrente sanguíneo. Las personas con mayor riesgo de infecciones óseas son las que padecen de diabetes, mala circulación o una lesión reciente en el hueso.

CAUSAS

La infección ósea casi siempre es causada por bacterias. Pero también puede ser provocada por hongos u otros gérmenes. Cuando una persona tiene osteomielitis: Las bacterias u otros microorganismos pueden propagarse a un hueso desde la piel, músculos o tendones infectados próximos al hueso.

SINTOMAS

- ✚ Dolor óseo.
- ✚ Sudoración excesiva.
- ✚ Fiebre y escalofríos.
- ✚ Molestia general, inquietud, sensación de enfermedad (malestar)

- ✚ Hinchazón, enrojecimiento y calor local.
- ✚ Herida abierta que puede mostrar pus.
- ✚ Dolor en el sitio de la infección.+

COMO PREVENIR

La manera más fácil de prevenir las consiste en mantener la piel bien limpia. Todos los cortes y heridas, sobre todo las heridas profundas, se deben limpiar a conciencia.

REMEDIOS

- ✚ El romero
- ✚ Cola de caballo
- ✚ La cúrcuma
- ✚ El jengibre
- ✚ Lino o linaza

PADECIMIENTOS MUSCULARES

TORCEDURAS

Una torcedura es la torsión o estiramiento de un ligamento. Los ligamentos son tejidos que conectan los huesos de una articulación. Las caídas, las contorsiones o los golpes pueden causar una torcedura. Las torceduras del tobillo y la muñeca son comunes.

CAUSAS

- ✚ Tobillo: caminar o hacer ejercicio en una superficie desnivelada, y caer torpemente de un salto
- ✚ Rodilla: girar durante una actividad atlética
- ✚ Muñeca: caer sobre una mano extendida
- ✚ Pulgar: daño durante la práctica de esquí o sobrecarga al practicar deportes de raqueta, como el tenis

SINTOMAS

- ✚ Dolor
- ✚ Hinchazón
- ✚ Hematomas
- ✚ Capacidad limitada para mover la articulación afectada
- ✚ Escuchar o sentir un “pop” en la articulación en el momento de la lesión

COMO PREVENIR

En el momento de la torcedura o del esguince, el remedio más eficaz es aplicar hielo para reducir la inflamación y el dolor. Podemos ponerlo en la zona durante 15 o 20 minutos, cada tres o cuatro horas durante una semana, dependiendo de la gravedad de la lesión, de su evolución y del dolor.

REMEDIOS

- ✚ Compresas frías. Uno de los remedios más sencillos y prácticos que podemos utilizar para aliviar la inflamación de una torcedura es utilizar compresas frías. ...
- ✚ Agua, sal y menta. ...
- ✚ Árnica. ...
- ✚ Caléndula. ...
- ✚ Limón y azúcar. ...

✚ Cebolla.