



Nombre de alumnos: Gloria Villatoro Hernández.

Nombre del profesor: Lic. Nancy Domínguez Torrez.

Nombre del trabajo: Antología

Materia: Enfermería y practicas alternativas.

Grado: 8vo

Grupo: A

Pichucalco, Chiapas; a 03 marzo de 2021.

Padecimientos tradicionales y sus acciones.

Digestivos:

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.

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.
- Sudoración.

En casos intensos se puede acompañar de un dolor en el epigastrio derecho, en la boca del estómago, denominado dispepsia biliar, y que, si no se complica desaparecerá en 4 días aproximadamente.

Cómo prevenir un empacho.

Aunque parezca muy obvio, no está de más recordar, qué debes hacer, sobre todo en estas fechas, para evitar un empacho.

- 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.
- Intenta quedarte —ligeramente insatisfecho.

Remedios caseros para el empacho.

No siempre tendrás fuerza de voluntad, y en más de una ocasión te sucederá, así que ten en cuenta estos consejos.

- 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.

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.

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.

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.

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 respiratorios

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 tener mucosidad espesa y, tal vez, decolorada. La bronquitis puede ser aguda o crónica. La bronquitis puede ser:

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

Los signos y síntomas de la bronquitis aguda y crónica pueden ser los siguientes:

- 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.

La bronquitis crónica se define como una tos productiva que dura, al menos, tres meses, con episodios recurrentes durante, por lo menos, dos años consecutivos.

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.

La 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*
- *Mycoplasma pneumoniae*
- *Chlamydia pneumoniae*
- *Haemophilus influenzae*

- 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*

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.
- En algunos casos, su profesional de la salud puede recetarle medicamentos antivirales 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.

Circulatorios

1. Aterosclerosis

La arteriosclerosis constituye un grupo de enfermedades caracterizadas por el engrosamiento y pérdida de elasticidad de las paredes de las arterias. Entre estas enfermedades se encuentra la aterosclerosis, que consiste en el depósito de sustancias grasas, principalmente colesterol y triglicéridos, en las paredes internas de las arterias de 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

- 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.
- Trata de no estar sentado o parado durante largos períodos de tiempo: Si debes estar sentado todo el día, haz pausas regularmente o utiliza medias de compresión.
- Ortiga: La infusión de ortigas es un excelente suplemento de hierro en el tratamiento de la anemia. Ayuda a regular la hipertensión combinada con espino y melisa, es un remedio tradicional para las varices mezclado con agripalma y coronilla real.
- Jengibre: Efectivo estimulante circulatorio y vasodilatador que ejerce también una acción anti colesterol. Se puede tomar el jengibre en polvo disuelto en agua caliente, en tintura o en cápsulas, para aliviar el frío en pies y manos, y contribuir al tratamiento de la arteriosclerosis.
- Aquilea: Combinada con melisa y espino en infusiones o tintura, la Aquilea reduce la hipertensión y trata la arteriosclerosis. Mojar un disco de algodón en tintura diluida o infusión fría para detener las hemorragias nasales.
- Las flores de tilo de hoja pequeña contribuyen a reducir el estrés y tensión asociadas a la hipertensión, y se utiliza también para fortalecer las arterias y aliviar las cefaleas derivadas de la hipertensión. Se combina a menudo con espino y se toma en infusión o tintura.
- Ajo: Ayuda a impedir el aumento de colesterol y tiene una acción anticoagulante beneficiosa para trombosis y arterioesclerosis. Tomar el ajo crudo, en jugo o en cápsulas.
- Ginkgo: Estimulante de la circulación y vasodilatador periférico. Combinar con espino para tratar las enfermedades arteriales. Combinar con alquilea para tratar las varices. Combinar con jengibre para tratar el frío de las extremidades, la claudicación intermitente y los sabañones.

Patologías del sistema nervioso:

Formado por el cerebro, la médula espinal y los nervios, se convierte en el sistema de comunicación del cuerpo que controla gran parte de lo que hacemos. Nos permite respirar, caminar, hablar, tragar y aprender. Y, además, controla cómo reaccionamos en caso de emergencia. Enfermedades y afecciones del sistema nervioso central

Las afecciones del sistema nervioso y del cerebro son comunes. Algunos trastornos neurológicos incluyen:

Esclerosis múltiple. Es una enfermedad crónica que afecta al sistema nervioso central en el que el sistema inmunológico ataca la capa protectora que rodea las fibras nerviosas (mielina).

Epilepsia. Es un trastorno crónico que causa convulsiones recurrentes debido a una oleada repentina de actividad eléctrica en el cerebro.

Enfermedad de Párkinson. Consiste en un trastorno neurológico progresivo que afecta principalmente al movimiento.

Esclerosis lateral amiotrófica (ELA). Es una enfermedad que se refiere a un grupo de enfermedades neurológicas progresivas que originan una disfunción en los nervios que controlan el movimiento muscular.

Enfermedad de Alzheimer. Se trata de una forma progresiva de demencia, afectando negativamente a la memoria, el pensamiento y el comportamiento.

Enfermedad de Huntington. Afección hereditaria que hace que se degeneren las células nerviosas del cerebro.

Tratamiento:

la mayoría de estos tratamientos naturales, carecen de efectos secundarios, que podrían repercutir en otras estructuras corporales.

Cabe destacar que a la farmacología le faltan alternativas en materia de enfermedades neurodegenerativas, pues aún no hay un fármaco que las cure completamente.

- inkgo biloba o Nogal de Japón
- Entre las muchas propiedades que presenta este árbol de la región asiática, la que interesa, es su potencial efecto en el área cognitiva.

- Esto es gracias a su alta tasa de antioxidantes, que trabajan no sólo para mejorar la cognición, sino para evitar que la persona recaiga en la EM.
- Valeriana: La valeriana es una potente hierba que permite mejorar de manera instantánea el ciclo del sueño. De este modo, la persona puede descansar completamente.
- Arándanos rojos: Es uno de los tratamientos naturales más eficaces, para tratar las infecciones urinarias que se pueden generar en la Esclerosis Múltiple.
- La esclerosis lateral amiotrófica (ELA), también puede ser tratada con medicina natural.
- Se recomienda que la persona consuma altas dosis de vitamina C, Calcio, Magnesio, Vitaminas del Complejo B y Vitamina E.
- La lista de plantas recomendadas para tratar la ELA son las siguientes:
 - Cayena
 - Canela
 - Jengibre
 - Bígaro
 - Chaparral
 - Manjistha
 - Sello de oro
 - Raíz de consuelda
- Las cuales pueden consumir en forma de infusiones o como un adicional en forma de especie.
- El Alzheimer, es otra de las enfermedades neurodegenerativas más frecuentes y conocidas en el mundo. Por tal razón, que los médicos naturistas, han buscado nuevas alternativas naturales para prevenir y aliviar los síntomas de ésta enfermedad.

Las principales opciones son:

- Romero: Es la primera opción de la mayoría de especialistas, pues tiene una efectividad alta para tratar enfermedades relacionadas con la memoria.
- Jengibre: Sus propiedades antiinflamatorias, convierte al jengibre en un gran elemento para estimular el correcto funcionamiento del cerebro.
- Menta: Esta hierba tan conocida, tiene numerosas bondades, pero resalta su propiedad de secretar sustancias que protegen al cerebro.

El parkinson es una enfermedad que se caracteriza por la deficiencia de dopamina a nivel cerebral. A pesar de que hay medicamentos que estimulan la producción de dopamina, hay otros tratamientos que ayudan a mejorar esta condición.

- Frijoles: Los frijoles tienen una cierta cantidad de Levodopa (Fármaco para tratar el parkinson), es por ello, que es una fuente anexa para adquirir este compuesto, con menos cantidad de efectos secundarios.
- Gingko Biloba: La práctica de Tai Chi, es una de las mejores formas de combatir el Parkinson.
- Terapia musical: En esta enfermedad, este tipo de terapia es muy necesaria, porque le permite a la persona relajarse, para drenar los episodios de ansiedad.
- Aromaterapia: También es una terapia para relajar mentalmente a la persona.
- Masoterapia: Es una técnica que involucra masajes para relajar a la persona y estimular todos los músculos del cuerpo.
- Medicina de tipo natural para la atrofia muscular espinal y multisistémica:
- Las atrofas son trastornos que provocan daños principalmente en los músculos del cuerpo.
- A pesar de que son muy delicadas, puedes incluir en tu tratamiento general alternativas naturales.

Entre ellas encontramos:

- Lavanda: Especialmente bajo la forma de aceite esencial, la lavanda se convierte en un gran aliado, para combatir los dolores causados por la Atrofia.
- Sauce: Es un sinónimo de la aspirina, lo cual la convierte en una forma de tratamiento para el dolor efectiva.

- **Árnica:** Por sus poderes antiinflamatorios permite disminuir la atrofia muscular formada, así como el dolor.
- **Jengibre:** Este elemento en forma de compresas, es ideal, para el tratamiento de cualquier tipo de atrofia.
- Se recomienda consumir alimentos que tengan cantidades elevadas de magnesio, silicio, vitamina E y D.
- La medicina natural y alternativa son un mundo que vale la pena conocer, ya que te permite alcanzar los resultados sin ingresar químicos dañinos a tu sistema.
- Recuerda siempre consultar con tu médico, antes de utilizar cualquier tratamiento natural.

Esquelético-muscular

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. Ejemplo frecuente es la articulación coxofemoral. Recidivante o iterativa Es la que se presenta con mínimos traumas en forma repetitiva después de haber sufrido una luxación aguda en condiciones patológicas no traumáticas; cuando la reproduce el paciente por propio deseo, recibe el nombre de voluntaria.

Diagnóstico

El diagnóstico integral de una luxación debe hacerse después de un estudio clínico y de gabinete 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.

El tratamiento

de las luxaciones traumáticas es la reducción o integración de la articulación. Debe considerarse como una urgencia y realizarla de preferencia un ortopedista. La reducción abierta sólo está indicada cuando hay interposición de partes blandas o en lesiones abiertas o complicadas. Después de ratificar la reducción por estudios radiográficos y según la articulación afectada, la inestabilidad residual y la edad del paciente, se debe inmovilizar el miembro afectado en posición funcional durante tres a seis semanas, para permitir una cicatrización de los ligamentos y la cápsula articular y después iniciar la rehabilitación funcional que es indispensable.

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.

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.

El tratamiento depende del estado de gravedad del paciente

El tratamiento generalmente implica volver a colocar el hueso en su lugar y, luego, inmovilizarlo con un yeso o una férula para darle tiempo a que sane. Algunas veces, puede ser necesario hacer una cirugía o colocar varillas de metal para volver a acomodar el hueso.

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 óseas. Los esguinces afectan fundamentalmente al tejido ligamentoso y capsular; sin embargo, los tendones también pueden verse afectados de forma secundaria

Clasificación

Dependiendo del alcance de la lesión se clasifican en:

- Esguince de primer grado, caracterizado por dolor moderado, escasa inflamación, y motilidad normal.
- Esguince de segundo grado, en el que hay dolor, pérdida moderada de función, inflamación, y a veces inestabilidad ligera.
- Esguince de tercer grado, muy doloroso, gran inflamación, pérdida importante de función, e inestabilidad manifiesta.

Las fracturas se encuentran entre las lesiones más antiguas reportadas en los humanos. Su tratamiento está también entre las más antiguas técnicas quirúrgicas y se ha mantenido en diversas culturas, hasta la actualidad.

El tratamiento varía y puede incluir reposo, hielo, compresión y elevación RICE, por sus siglas en inglés), así como también medicamentos antiinflamatorios.

Espantos o sustos

El susto, tal como lo menciona Sasson, es un fenómeno muy complejo que está relacionado con los conceptos de pérdida, así como con los de introducción. Cada uno de ellos se refieren a diferentes tipologías y grados de agresividad del espanto. Nathan refiere que esta bipolaridad semántica efracción-extracciónll 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 almall, 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.

extracción que se refiere a sacar de un estado de paz, a sacar del orden. Reflexionar sobre la noción de sacar, extraer, significa poner énfasis en la pérdida involuntario de la sustancia anímica debida a una fuerte impresión, aunque es importante especificar que no necesariamente todo susto incluye la pérdida del alma, y/o de la sombra.

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.

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.

La sombra se describe como un concepto inmaterial que tiene la misma forma del cuerpo humano, y se diferencia del concepto de alma, porque esta última es concebida como la parte que abandona el cuerpo después de la muerte, trasladándose a un mundo ultraterreno; por lo contrario, la sombra puede salir del cuerpo en vida, sin causar su muerte. Es importante señalar la posibilidad de que la sombra salga de la persona sin causar su muerte. La sombra se puede ausentar del cuerpo por periodos de tiempo más o menos largos, y durante sus recorridos fuera de la envoltura física puede ser susceptible de ataques por parte de otra sombra perteneciente a un vivo o a un muerto. En ambos casos

se le puede dificultar el regreso al cuerpo de donde salió, y es posible que se extravíe. Es en estas ocasiones que la ausencia de la sombra puede afectar al individuo posibilitando el surgimiento de enfermedades. En tales casos, para evitar la muerte se necesita de un especialista que agarre la sombra y le permita regresar al cuerpo, sanando así a la persona.

Referencias

UDS. (2021). Medicina tradicional y salud. En *Enfermería y practicas alternativa* .