

PRESENTA: KARLA ROCIO DE LOS ANGELES GARCIA  
HERNANDEZ

CUATRIMESTRE: 8°

MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

NOMBRE DEL TRABAJO: INVESTIGACION

FECHA DE ENTREGA: 16/02/2021

CATEDRÁTICO: LIC. EDGAR JEOVANNY LIEVANO MONTOYA





## INTRODUCCIÓN

Los padecimientos aparecen en toda la edad y algunas prevalecen más en las edades del adulto mayor y recién nacidos, pero sobre todo hay que saber implementar las medidas adecuadas para lograr una satisfacción y mejoría.

Como bien se sabe con el paso del tiempo se van perdido las costumbres de nuestros abuelos y reaparecen padecimientos graves, agudos y que a veces en las comunidades empleamos el curanderismo, la hierbería, o productos naturales

La medicina tradicional es la suma de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, y que se utilizan para mantener la salud, tanto física como mental

A continuación, se le explica y menciona en que consiste cada padecimiento y como cada comunidad la trata.



## PADECIMIENTOS 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:

- 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.

Prevención:

- 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:

- 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

Las infusiones de manzanilla o anís ayudan a relajar el intestino y muchas de las personas la recomiendan tomar lo mas caliente que se pueda par lograr mas efecto en el paciente con empacho

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.

Causas más comunes:



- 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

Síntomas: Calambres o dolor en el abdomen, Necesidad urgente de ir al baño, Pérdida del control intestinal. Si un virus o bacteria es la causa de la diarrea, es posible que también tenga fiebre, escalofríos y sangre en las heces.

La diarrea causa deshidratación lleva a serios problemas. Es importante mantenerse hidratado durante las 24 horas para evitar llegar a un grado severo de deshidratación.

Remedios caseros:

La mayoría de las personas de la localidad hacen uso de infusiones de manzanilla y otras muchas recomiendan el uso del jugo de limón con Maizena, suele absurdo el tratamiento, pero en un pueblo es lo mas natural y es una manera de curar la diarrea. Así también se hace uso de atoles de Maizena o de productos que pongan acuosa las heces.

También no olvidemos que el mejor tratamiento de la deshidratación causada por la diarrea es mantenerse hidratados con suficiente agua o de electrolitos orales.



**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

En una comunidad, rancho u pueblo se bebe licuados de papaya con leche y granos ricos en fibra para lograr des estreñirse de manera que estos licuados nos ayuden a evacuar.

## 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 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:** 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.

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.

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/vómito, 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

En ocasiones, la neumonía puede ser difícil de diagnosticar porque puede causar algunos de los mismos síntomas que un resfriado o gripe. Puede llevarle tiempo darse cuenta de que tiene una afección más grave.

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.



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.

## PADECIMIENTOS CIRCULATORIOS

Su sistema vascular es la red de vasos sanguíneos de su cuerpo. Incluye:

Arterias: Transportan sangre rica en oxígeno desde su corazón a sus tejidos y órganos

Venas: Llevan la sangre y los productos de desecho de regreso a su corazón

Capilares: Pequeños vasos sanguíneos que conectan las arterias pequeñas con las venas pequeñas. Las paredes de los capilares son muy delgadas y permiten el intercambio de sustancias entre los tejidos y la sangre

Los problemas circulatorios, también llamados enfermedades vasculares, son condiciones que afectan su sistema vascular.

- Aneurisma: Ensanchamiento o abultamiento en la pared de una arteria
- Arterioesclerosis: Enfermedad en la que se acumula placa dentro de las arterias. La placa se compone de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre
- Coágulos sanguíneos: Incluyendo trombosis venosa profunda y embolia pulmonar
- TEA: Enfermedad de las arterias coronarias y enfermedades de las arterias carótidas: Afecciones que implican el estrechamiento o el bloqueo de una arteria. La causa suele ser una acumulación de placa
- Enfermedad de Raynaud: Trastorno que hace que los vasos sanguíneos se estrechen cuando tiene frío o se siente estresado
- Accidente cerebrovascular: Afección grave que ocurre cuando se detiene el flujo de sangre a su cerebro



- Várices: Venas hinchadas y retorcidas que se observan debajo de la piel
- Vasculitis: Inflamación de los vasos sanguíneos

causas:

- Genes: Enfermedades del corazón como el colesterol alto y presión arterial alta
- Infección
- Lesiones
- Medicamentos, incluyendo hormonas

Personas mas propensas a padecerlos:

- 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
- Estar sentado o parado por mucho tiempo
- Fumar

Los síntomas para cada enfermedad son diferentes

Diagnostico

Para hacer un diagnóstico, su profesional de la salud le hará un examen físico y le preguntará sobre sus síntomas y antecedentes clínicos. Además, se pueden solicitar pruebas de imagen o de sangre.

Tratamiento

El tratamiento depende de la enfermedad vascular que tenga y de su gravedad. Los tipos de tratamientos para enfermedades vasculares incluyen:



- Cambios en el estilo de vida: Como comer una dieta saludable para el corazón y hacer más ejercicio
- Medicamentos: Como medicinas para la presión arterial, anticoagulantes, medicinas para el colesterol y para disolver coágulos. En ocasiones, los profesionales de la salud aplican la medicina directamente en un vaso sanguíneo a través de un catéter}
- Procedimientos no quirúrgicos: Como angioplastia, colocación de stent y ablación de venas
- Cirugía

#### Prevención

- Hacer cambios saludables en el estilo de vida: Comer una dieta saludable para el corazón y hacer más ejercicio
- No fume: Si ya es fumador, hable con su proveedor de atención médica para que le ayude a encontrar la mejor manera de dejar de fumar
- Mantenga su presión arterial y colesterol bajo control  
Si tiene diabetes, controle su azúcar en la sangre
- Trate de no estar sentado o parado durante largos períodos de tiempo: Si necesita sentarse todo el día, levántese y muévase por cerca de una hora. Si tiene un viaje largo, también puede usar medias de compresión y estirar las piernas con regularidad.

#### PADECIMIENTOS NERVIOSOS

El sistema nervioso es uno de los más susceptibles a la hora de desarrollar enfermedades en nuestro cuerpo. La epilepsia, la meningitis o el Parkinson son algunas de ellas. A continuación, te explicaremos cuáles son las enfermedades del sistema nervioso más comunes.

El sistema nervioso se divide en central y periférico. El central se encuentra formado por el encéfalo y la médula espinal y está protegido por las meninges. El periférico está compuesto



por los nervios que emergen del sistema nervioso central y que recorren todo el cuerpo. Dentro de él nos encontramos los axones y los ganglios periféricos.

#### Enfermedades Del Sistema Nervioso

- Esclerosis: Puede ser múltiple o lateral amiotrófica.

Múltiple: Se produce cuando los axones de las neuronas van perdiendo de manera progresiva mielina, una sustancia encargada de trasladar los impulsos bioeléctricos a través del sistema nervioso. algunos de sus síntomas son: tensión muscular, dolor, cansancio, debilidad y alteraciones perceptivas.

Lateral: Las personas que padecen esta enfermedad sufren el deterioro progresivo de las células motoras del sistema nervioso. Los músculos dejan de recibir impulsos nerviosos impidiendo el movimiento voluntario. También puede afectar a los músculos del corazón y a la respiración.

- Demencia: El Alzheimer es una de las enfermedades del sistema nervioso más conocidas.

Cuando se produce esta enfermedad se da una progresiva degradación de las neuronas y de su funcionamiento habitual. Alzheimer o Parkinson son algunas de las enfermedades que conllevan el desarrollo de una demencia.

- Epilepsia: La epilepsia se produce por una hiperactivación de algunos grupos neuronales.

La epilepsia es una enfermedad que se produce por una hiperactivación de determinados grupos neuronales. Algunos de sus síntomas son: convulsiones, descontrol muscular, pérdida de conciencia, debilidad, etc.

Otras enfermedades del sistema nervioso son: meningitis, tumores, derrames cerebrales, poliomielitis, hemorragias, neuralgias, mononeuropatías, monoplejía, hemiplejia y tetraplejia, disreflexia autonómica y el Síndrome de Guillain-Barré.

#### PADECIMIENTOS ESQUELÉTICOS Y PADECIMIENTO 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.

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.

## Fractura

La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea o 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 anisotrópicas, 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 O Patológicas En estas fracturas el factor fundamental es la debilidad ósea. Pueden deberse a procesos generales que cursen con osteopenia u osteoesclerosis bien sean enfermedades óseas fragilizan tés constitucionales o metabólicas. O puede deberse a procesos locales como son los tumores primarios o metastásicos, o procedimientos iatrogénicos que debiliten un área circunscrita de hueso.

C/ Fracturas Por Fatiga O Estrés La fractura es el resultado de sollicitaciones mecánicas repetidas.

## Según La Localización

1. Epifisiarias
2. Metafisiarias



### 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 rutilante, etc.

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.

Dependiendo del alcance de la lesión se clasifican en:

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

### ESPANTOS O SUSTOS POR FUEGO

Los incendios pueden ser estresantes porque los factores que determinan su fuerza y dirección pueden cambiar de un minuto al otro. Es muy común para las personas que sobreviven estas circunstancias el sentir emociones profundas.

Los incendios suceden sin ser planeadas y las personas que la presencia suelen percibir emociones y en eso ocurre el susto por fuego. Las personas suelen acudir a curanderos para que este espanto o susto sea retirado del cuerpo y no invada a la persona y está presente una sintomatología que ponga en peligro su vida. Los curanderos suelen llamar el



espanto con hojas verdes, huevos, velas y alcohol, a veces lo hacen desde casa o desde el lugar en donde el espanto o susto haya ocurrido.

‘Por Agua:

Se da posteriormente a que alguien ha estado a punto de caer al agua o ahogarse, ahogamiento

Es un tipo de asfixia provocado por la inundación de las vías respiratorias. Se produce cuando un ser vivo es incapaz de respirar porque los órganos que suministran aire al cuerpo están sumergidos en un líquido.

El concepto de ahogamiento puede referirse al ahogamiento ya sucedido o al que esté sucediendo en el presente. El proceso de ahogamiento puede resultar en muerte o ser interrumpido por algún tipo de auxilio.

Esto se puede prevenir tomando las mejores medidas de prevención los cuales se menciona a continuación:

- Vigilancia • Aprendizaje de natación • Educación adicional (primeros auxilios) • No Nadar bajo efectos de alcohol, ni drogado • Utilizar chaleco salvavidas • No ponerse nervioso en el agua • No saltar al agua sin antes conocer la profundidad • Evitar las aguas peligrosas • Nadar con un compañero • Hacer caso a normativas

POR CAÍDA

Estos se relacionan con los sustos que se presentan con diversas caídas ya sea de manera accidental desde un accidente motociclista, caídas de grandes alturas. Son demasiados los tipos de caídas, pero todos tiene consecuencias severas en la persona y con el paso del tiempo estas se van incorporando al cuerpo o como bien dice los curanderos estos sustos se adueñan del cuerpo o espíritu de la persona hasta llegar a la muerte. De otra manera estas se pueden curar por medios de llamadas de espantos o sustos acudiendo al curanderismo los cuales hacen uso de diferentes materiales para llevar acabo la llamada de espanto con rezos, oraciones que son realizadas desde el lugar donde ha sido ocurrido el suceso o desde el hogar de la persona con el objetivo de lograr salvar el cuerpo o espíritu de la persona y evitando que llegue hasta la muerte.



## MAL DE OJO

Es un malestar generalizado que comienza por agitación, cansancio, mala racha sin motivo justificado. Se produce A través de una asimilación de energía dañina transmitida a por otra persona, ya sea provocado voluntaria o involuntariamente.

Puede ocurrir que el provocador desconozca su propio poder y lo más seguro es no sea consciente de sus propios deseos o envidias ajenas, pero eso no quiere decir que igualmente no sea el causante.

En cada grupo de edad se presentan diferentes sintomatologías

### Síntomas en los niños

- Llanto continuo (sin haber causa aparente alguna)
- Falta de apetito
- Insomnio

### Síntomas en personas adultas

- Insomnio, Pesadillas y sueños negativos repetitivos., Sobresaltos durante el sueño (se despiertan con sensación de agobio)
- Pesadez y opresión en el pecho ya sea dormido o despierto.
- Presión en la garganta por un sueño ocurrido en las últimas horas de la noche
- Tensión nerviosa. Estado de nerviosismo y ansiedad generalizada.
- Falta de energía. (habitualmente cansado)
- Depresión
- Mareos
- Mente confusa. De no comprender cosas simples, olvidos, sensación de embotamiento. Pérdida de memoria • Nauseas, y vómitos y falta de apetito • Inapetencia sexual

### Técnicas Para La Eliminación De Mal De Ojo

Quemar Sal Gorda: Se debe preparar una pequeña vasija (cazuela de barro o metal) en la cual se echará alcohol y se prenderá. Según va ardiendo, la persona que Supuestamente tiene mal de ojo irá cogiendo sal gorda y, pasándola por sus manos, la irá echando al fuego.



Si los chasquidos de la sal gorda al irse quemando son muy fuertes, esto indica que la persona tiene mal de ojo, por el contrario, si los chasquidos son débiles, significa que la persona no tiene mal de ojo.

**Limpieza Y Protección:** Si no hay daño y se quiere evitar, se deberá proteger a la persona, sin necesidad de limpiezas previas. Cuando se ha detectado un mal de ojo, lo primero que hay que hacer es limpiar el mismo, y después proteger a la persona para que no la alojen de nuevo.

En estos casos se deberá llevar a cabo un ritual cíclico de tres días. En caso de que no sea suficiente, se hará de 5 días, y así sucesivamente hasta 12 días en que se completará el ciclo.

**Baños De Limpieza:** En un vaso con agua agregar dos cucharadas soperas de Artemisa, Una Cuchara sopera de Enebro (O una ramita de enebro fresco), Una cucharada sopera de Ruda, tres pellizcos de Comino, Dos dientes de ajo sin pelar y con un corte en medio, Un vaso de Agua de Colonia (corriente), Echar todo en la bañera y meterse en reposo durante 10 o 15 minutos

Repetir dos veces por semana durante una semana

**Protecciones:** Estas herramientas mágicas “no quitan” el mal de ojo, ni limpian, pero su composición, su forma, su color, y su activación. En estos casos se deberá llevar a cabo un ritual cíclico de tres días. En caso de que no sea suficiente, se hará de 5 días, y así sucesivamente hasta 12 días en que se completará el ciclo.

## **POR EMBARAZADAS PRIMIGESTAS**

Los sustos o enojos afectan el embarazo. Lo ideal es vivir un embarazo placentero, tranquilo y seguro. Sin embargo, no siempre es así. Algunas embarazadas han de enfrentarse a situaciones complicadas que pueden causar angustia o un alto nivel de estrés.

La angustias, enojos, sustos o desgracias pueden tener impacto sobre el bebé en desarrollo. Así también producen complicaciones en el embarazo y mucho más en el primer trimestre del embarazo y estos enojos, sustos o desgracias llegan a provocar abortos.

Consejos para aliviar los sustos y miedos en el embarazo:



- Buscar ayuda, pedir consejo, contar, llorar si es necesaria
- La presencia de una pareja incondicional y preocupado por su mujer y por su hijo ayudara mucho en las frotaciones de miedo.

Cabe destacar que, la familia es un pilar importante y, para cuidar el bienestar de la embarazada y garantizar que viva un embarazo alejado del estrés y angustias, es vital que se sigan los siguientes consejos:

- Dejarse ayudar por el entorno: pareja, familia y amigos han de ser grandes aliados
- Dieta saludable: Aumenta el consumo de frutas, verduras y agua.
- Realizar actividades que produzcan placer
- Descanso: Es importante que cumplan horarios de trabajo y descanso.
- Practicar algún deporte: siempre y cuando sean recomendados para el embarazo. Y es que ayuda a bajar el nivel de estrés y a liberar endorfinas, hormonas responsables de potenciar la sensación de bienestar.

Durante el embarazo hay que reducir o evitar los problemas, sustos, disgusto, o todo aquello que hace producir disgustos en la embarazada o también la embarazada tiene que trabajar



## CONCLUSIÓN

En conclusión, cada padecimiento se manifiesta de diferente manera y es agresivo en edades específicas, algunos no presentan síntomas y suelen aparecer cuando el padecimiento está en una etapa más avanzada.

Muchas de las personas suelen implementar hiervas naturales como mejor opción para reducir gastos de consultas medicas

Así también llegamos la conclusión de que cada comunidad o lugar tiene y pertenece a diferentes grupos sociales, grupos religiosos y diferentes creencias lo cual hacen que algunos acuden a personas de ayuda que practican la hierbería, los curanderos, entre otros.

## BIBLIOGRAFIA

ANTOLOGÍA UDS. LC – LEN802