



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

DOCENTE: LIC. EDGAR GEOVANNY LIEVANO MONTOYA

ALUMANA: JOHANA MICHEL PEREZ MARTINEZ

MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

GRADO Y GRUPO: 8 CUATRIMESTRE

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS, FEBRERO DEL 2021

INTRODUCCIÓN

En Este trabajo hablare sobre algunos padecimientos que en la actualidad son muy comunes Como por ejemplo los cólicos , el reflujo, el estreñimiento, diarrea, estos son muy comunes en la actualidad por el simple hecho de la alimentación que tenemos en el cual son más cosas empaquetadas y enlatados que se consume en la actualidad, también por eso se da el aumento de peso por que no medimos lo que consumimos , el hecho de consumir también comida rápida es malo ya que base a ello empezamos con muchas enfermedades el hecho de no hacer ejercicio también es malo por el hecho de que no activamos nuestro cuerpo y nuestro organismo. Puedo decir que Estos factores Han ayudado a que el mundo se vea Como lo hace hoy en día. La expectativa de vida ha aumentado.

Puedo decir que la base de estos padecimientos es que la mayoría de los pacientes tienen muy poca información y tiene una gran escases de información y en algunos casos tampoco cuentan con el servicio de salud que les pueda brindar alguna platica sobre la forma adecuada de alimentarse ya que lo único que necesitan es ser informados. La otra forma de abordar el problemas es que parte del reconocimiento de que todo el mundo tiene sus propias creencias y prácticas sobre la salud y la enfermedad, de que no todas estas prácticas y creencias son malas, pues algunas se apoyan en una experiencia de siglos y tienen un valor indudable, y de que otras muchas son perjudiciales y no pocas pueden tomarse como inocuas. Según esto, lo fundamental es saber que las gentes tienen una noción de la salud y la enfermedad, que el técnico no trabajará por que no son aprobaciones científicas. Así mismo influye en la manera de actuar de los pacientes de las comunidades en el cual el problema es abordado de la segunda manera, se convierte en uno de reeducación, la cual tiene que empezar con el aprendizaje, por parte del técnico, de los conceptos de salud y enfermedad prevalentes en el área de trabajo, así como de las prácticas que de ellos se derivan y que parecen no corresponder a lo que, en la actualidad podría considerarse como científico. Y es por ello que avece es tan difícil porque ellos no aceptan los medicamentos ya que ellos están acostumbrados a la utilización de remedios Caseros o piensan que el hecho de tomar algún medicamento los matara.

PADECIMIENTOS

DIGESTIVO

Las enfermedades digestivas son trastornos del aparato digestivo, que algunas veces se denomina tracto gastrointestinal (GI).

En la digestión, el alimento y las bebidas se descomponen en pequeñas partes (llamadas nutrientes) que el cuerpo puede absorber y usar Como energía y pilares fundamentales para las células.

El aparato digestivo está compuesto por el esófago (tubo de alimento), el estómago, los intestinos grueso y delgado, el hígado, el páncreas y la vesícula biliar.

El primer signo de problemas en el aparato digestivo con frecuencia comprende uno o más de los siguientes síntomas:

- Sangrado
- Distensión
- Estreñimiento
- Diarrea
- Acidez gástrica
- Incontinencia

- Náuseas y vómitos
- Dolor en el abdomen
- Problemas para tragar
- Aumento o pérdida de peso

Una enfermedad digestiva es cualquier problema de salud que ocurre en el aparato digestivo. Las afecciones pueden ir de leves a graves. Algunos problemas comunes incluyen acidez gástrica, cáncer, síndrome del intestino irritable e intolerancia a la lactosa.

Otras enfermedades digestivas incluyen:

- Cálculos biliares, colecistitis y colangitis
- Problemas rectales, como fisura anal, hemorroides, proctitis y prolapso rectal

- Problemas del esófago, como estenosis (o estrechamiento), acalasia y esofagitis
- Problemas estomacales, incluyendo gastritis, úlceras gástricas usualmente causadas por infección por *Helicobacter Pylori* y cáncer
- Problemas hepáticos, como hepatitis B, hepatitis C, cirrosis, insuficiencia hepática y hepatitis alcohólica y autoinmunitaria
- Pancreatitis y pseudoquistes pancreáticos
- Problemas intestinales, como pólipos y cáncer, infecciones, celiaquía, enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa, diverticulosis, malabsorción, síndrome del intestino corto e isquemia intestinal
- Enfermedad del reflujo gastroesofágico (ERGE), enfermedad de úlcera péptica y hernia de hiato

RESPIRATORIO

Las enfermedades respiratorias pueden incluir una variedad de afecciones entre las que se encuentran la silicosis, el asma y la enfermedad pulmonar relacionada con sustancias químicas aromatizantes. Se han presentado casos de enfermedad pulmonar obstructiva crónica, una afección que puede ser muy grave, en trabajadores de plantas de procesamiento de aromatizantes y de palomitas de maíz para microondas. En muchos casos en que se realizaron biopsias de pulmón, se detectó un tipo de bronquiolitis llamado bronquiolitis obliterante constrictiva. A causa de esta enfermedad, las vías respiratorias más pequeñas del pulmón (los bronquiolos) se llenan de tejido fibroso y se estrechan, lo cual bloquea el paso del aire.

Cerca de 1.7 millones de trabajadores estadounidenses están expuestos a la sílice cristalina respirable en diversas industrias y ocupaciones, entre ellas la construcción, la limpieza con chorro de arena y la minería. La silicosis, una enfermedad irreversible pero que puede prevenirse, es la afección que está más estrechamente asociada con la exposición ocupacional a la sílice cristalina respirable, que también se conoce como polvo de sílice. Las exposiciones ocupacionales a la sílice cristalina respirable están asociadas con la aparición de silicosis, cáncer pulmonar, tuberculosis pulmonar y enfermedades de las vías respiratorias. Estas exposiciones también pueden estar relacionadas con el surgimiento de trastornos autoinmunitarios, enfermedad renal crónica y otros efectos adversos en la salud.

El asma puede causar síntomas recurrentes como sibilancia, presión en el pecho, dificultad para respirar y tos. En casos graves, estos síntomas podrían ser discapacitantes.

La espirometría es una prueba médica de tamizaje que va a medir varios aspectos de la función respiratoria y del pulmón. Se lleva a cabo utilizando un espirómetro, un dispositivo especial que registra la cantidad de aire que un sujeto inhala o exhala así como la velocidad a la cual dicho aire es desplazado hacia fuera o dentro del pulmón. Los espirogramas son trazos o registros de la información obtenida con la prueba. La prueba espirométrica más común requiere que la persona exhale tan fuerte como pueda, después de haber realizado una inspiración profunda.

CIRCULATORIO

El 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. Son comunes y pueden ser graves. Algunos tipos incluyen:

- 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

¿Cuál es la causa de los problemas circulatorios?

Las causas de los problemas circulatorios dependen de la enfermedad específica. Estas causas incluyen:

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

A veces la causa es desconocida.

¿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 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
- Estar sentado o parado por mucho tiempo
- Fumar

¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades vasculares?

Los síntomas para cada enfermedad son diferentes.

¿Cómo se diagnostican los problemas circulatorios?

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.

¿Cómo se tratan las enfermedades vasculares?

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

Las neurociencias (o neurociencias clínicas) se refieren a la rama de la medicina que se enfoca en el sistema nervioso. Este se compone de dos partes:

- El sistema nervioso central (SNC) que consta del cerebro y la médula espinal.
- El sistema nervioso periférico que consta de todos los nervios, incluyendo el sistema nervioso autónomo, fuera del cerebro y la médula espinal, incluso los de los brazos, las piernas y el tronco del cuerpo.

En conjunto, el cerebro y la médula espinal sirven como el principal "centro de procesamiento" para todo el sistema nervioso y controlan todas las funciones del cuerpo. Muchos padecimientos diferentes pueden afectar el sistema nervioso, por ejemplo:

- Trastornos vasculares en el cerebro, como malformaciones arteriovenosas y aneurismas cerebrales
- Tumores, benignos y malignos (cáncer)
- Enfermedades degenerativas, incluso mal de Alzheimer y enfermedad de Parkinson

- Trastornos de la hipófisis
- Epilepsia
- Dolores de cabeza, incluso migrañas
- Lesiones en la cabeza como las conmociones y trauma cerebral
- Trastornos del movimiento, como temblores y enfermedad de Parkinson
- Enfermedades desmielinizantes como la esclerosis múltiple
- Neuropatía oftálmica, la cual consiste en problemas de visión que resultan del daño al nervio óptico o sus conexiones al cerebro
- Neuropatías periféricas, las cuales afectan los nervios que llevan o traen la información hacia y desde el cerebro y la médula espinal
- Trastornos mentales, como la esquizofrenia
- Trastornos de la columna vertebral
- Infecciones, como meningitis
- Accidente cerebrovascular
-

DIAGNÓSTICO Y PRUEBAS

NEUROLÓGICOS

Los neurólogos y otros especialistas en neurociencias usan exámenes especiales y técnicas imagenológicas para ver cómo están trabajando los nervios y el cerebro.

Además de los exámenes de sangre y orina, los exámenes realizados para diagnosticar enfermedades del sistema nervioso pueden incluir:

- Tomografía computarizada (TC)
- Punción lumbar (punción raquídea) para verificar si hay infecciones de la médula espinal y el cerebro, o para medir la presión del líquido cefalorraquídeo (LCR)
- Imagen por resonancia magnética (IRM) o angiografía por resonancia magnética (ARM)
- Electroencefalografía (EEG) para examinar la actividad cerebral

- Electromiografía (EMG) para evaluar la actividad nerviosa y muscular
- Electronistagmografía (ENG) para verificar si hay movimientos anormales del ojo, que pueden ser un signo de un trastorno cerebral
- Potenciales provocados (respuesta provocada), los cuales examinan la forma como el cerebro responde a los sonidos, la vista y el tacto
- Magnetoencefalografía (MEG)
- Mielografía de la columna vertebral para diagnosticar lesión neurológica
- Prueba de la velocidad de conducción nerviosa (VCN)
- Pruebas neurocognitivas (pruebas neuropsicológicas)
- Polisomnografía para ver cómo el cerebro reacciona durante el sueño
- Tomografía computarizada por emisión de fotón único (TCEFU) y tomografía por emisión de positrones (TEP) para examinar la actividad metabólica del cerebro
- Biopsia del cerebro, los nervios, la piel o de los músculos para determinar si hay un problema con el sistema nervioso

TRATAMIENTO

La neurorradiología es una rama de las neurociencias que se enfoca en el diagnóstico y tratamiento de problemas del sistema nervioso.

La neurorradiología intervencionista consiste en introducir diminutas sondas flexibles llamadas catéteres en los vasos sanguíneos que van al cerebro. Esto le permite al médico tratar trastornos vasculares que pueden afectar el sistema nervioso, como un accidente cerebrovascular.

Los tratamientos de neurorradiología intervencionista incluyen:

- Angioplastia con globo y colocación de *stent* en la carótida o la arteria vertebral
- Embolización endovascular y colocación de espirales para tratar aneurismas cerebrales
- Terapia intrarterial para accidente cerebrovascular
- Oncología radioterápica del cerebro y la columna vertebral
- Biopsia de aguja de la columna vertebral y el tejido suave

- Cifoplastía y vertebroplastía para tratar las fracturas de la columna vertebral

La neurocirugía abierta o tradicional se puede necesitar en algunos casos para tratar problemas en el cerebro y las estructuras circundantes. Se trata de una cirugía más invasiva en donde se requiere que el cirujano realice una abertura, llamada craneotomía, en el cráneo.

La microcirugía le permite al cirujano trabajar en estructuras muy pequeñas en el cerebro, usando un microscopio e instrumentos muy pequeños y precisos.

La radiocirugía estereotáctica se puede necesitar para ciertos tipos de trastornos neurológicos. Se trata de una forma de radioterapia que enfoca rayos X de alta potencia sobre un área pequeña del cuerpo, evitando así el daño al tejido cerebral circundante.

El tratamiento de las enfermedades o trastornos relacionados con el sistema nervioso también puede incluir:

- Medicamentos, posiblemente administrados por medio de bombas de medicamentos (como las usadas para las personas con espasmos musculares muy fuertes)
- Estimulación cerebral profunda
- Estimulación de la columna
- Fisioterapia/terapia de rehabilitación después de lesión cerebral o accidente cerebrovascular
- Cirugía de la columna

ESQUELETICO

Los huesos lo ayudan a moverse, le dan forma y apoyan a su cuerpo. Son tejidos vivos que se regeneran constantemente durante su vida. Durante la infancia y la adolescencia, el cuerpo agrega huesos nuevos más rápido de lo que elimina los antiguos. Después de los 20 años de edad, puede perder huesos más rápido de los que produce. Para tener huesos fuertes cuando se es joven, y prevenir la pérdida ósea en edades avanzadas, debe consumir suficiente calcio y vitamina D, así como ejercitarse. Además debe evitar fumar y tomar mucho alcohol.

Las enfermedades de los huesos pueden facilitar las fracturas. Estas enfermedades incluyen:

- Baja densidad ósea y osteoporosis: Debilita los huesos y aumenta las probabilidades de fracturas
- Osteogénesis imperfecta: Hace que sus huesos sean frágiles y quebradizos
- Enfermedad de Paget en el hueso: Debilita los huesos
- Los huesos también pueden desarrollar cáncer e infecciones
- Otras enfermedades de los huesos: Producidas por una mala nutrición, factores genéticos o problemas con la velocidad de crecimiento o regeneración ósea

MUSCULAR

Los músculos lo ayudan a moverse y forman parte del funcionamiento del cuerpo. Los distintos tipos de músculos tienen funciones diferentes. Existen muchos problemas que pueden afectar a los músculos. Las enfermedades musculares pueden causar debilidad, dolor o inclusive parálisis.

Algunas causas conocidas son:

- Lesiones o exceso de uso, como en torceduras y distensiones, calambres o tendinitis
- Genéticas, como la distrofia muscular
- Cáncer
- Inflamación, como la miositis
- Enfermedades de los nervios que afectan a los músculos
- Infecciones
- Algunas medicinas

En algunas ocasiones, no se conoce la causa de las enfermedades musculares.

ESPANTOS O SUSTOS

El **espanto** se caracteriza por los siguientes síntomas, los cuales no necesariamente se presentan todos juntos:

- diarreas sin motivo aparente
- vómito
- falta de ganas de comer
- escalofríos

- fiebre
- inapetencia
- dolor de cabeza
- preferencia por los lugares oscuros o con muy poca luz
- Adelgazamiento de la sangre.
- Llanto inconsolable.
- Insomnio.

FUEGO

El susto y la negación son respuestas típicas los desastres naturales de gran escala, especialmente poco tiempo después del hecho. Tanto el susto como la negación son reacciones de protección normales.

Una vez que pasa el susto inicial, las reacciones varían de una persona a otra. Las siguientes son respuestas normales a un suceso traumático:

Los sentimientos se vuelven intensos y a veces impredecibles. Uno puede volverse más irritable de lo habitual, y puede haber cambios radicales y oscilantes en el estado de ánimo. Se puede estar especialmente ansioso o nervioso, o incluso deprimido.

Los pensamientos y patrones de conducta se ven afectados por el trauma. Puede tener recuerdos repetidos y vívidos de la evacuación o de ser testigo del avance del fuego. Estas escenas retrospectivas pueden ocurrir sin motivo aparente y pueden producir reacciones físicas, como latidos cardíacos veloces o sudoración. Puede tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones, o confundirse con más facilidad. Los patrones de sueño y alimentación también pueden verse afectados.

Las reacciones emocionales recurrentes son comunes. Recordatorios, como el humo, cenizas, sirenas o camiones de bomberos pueden crear ansiedad.

Las relaciones interpersonales se vuelven a menudo tensas, especialmente al estar hospedado en vivienda temporaria. Es común que existan discusiones con familiares o amigos. Por otro lado, puede volverse retraído y solitario, y evitar actividades habituales.

El estrés extremo puede estar acompañado de síntomas físicos. Por ejemplo, dolor de cabeza, náuseas y dolor en el pecho pueden ser el resultado del trauma, y pueden requerir atención médica. También, las condiciones médicas preexistentes pueden empeorar debido al estrés.

Es importante reconocer que no hay una sola manera de reaccionar al estrés de un suceso traumático.

CAIDAS

Las caídas pueden ser peligrosas a cualquier edad. Los bebés y los niños pequeños pueden lastimarse al caerse de los muebles o al bajar las escaleras. Los niños mayores pueden caerse de los juegos en el parque. Para las personas mayores, las caídas pueden ser especialmente graves y tienen un mayor riesgo de caerse. También es más probable que se quiebren un hueso al caerse, especialmente si tienen osteoporosis. Un hueso roto, sobre todo cuando es la cadera, puede incluso llevar a la discapacidad y la pérdida de independencia de los adultos mayores.

Algunas causas comunes de caídas incluyen:

- Problemas de equilibrio
- Algunos medicamentos, que pueden hacer que se sienta mareado, confundido o lento
- Problemas de la vista
- Beber alcohol, lo que puede afectar su equilibrio y reflejos
- Debilidad muscular, especialmente en las piernas, que puede hacer que le resulte más difícil levantarse de una silla o mantener el equilibrio cuando camina sobre una superficie irregular
- Ciertas enfermedades, como presión arterial baja, diabetes y neuropatía
- Reflejos lentos, que hacen que sea difícil mantener el equilibrio o alejarse de algún peligro
- Tropezar o resbalar debido a la pérdida de equilibrio o tracción

A cualquier edad, las personas pueden hacer cambios para reducir el riesgo de caídas. Es importante cuidar su salud, incluso hacerse exámenes de ojos regulares. Hacer ejercicio puede disminuir su riesgo de caídas al fortalecer sus músculos, mejorar su equilibrio y mantener sus huesos fuertes. Y puede buscar formas de hacer que su casa sea más segura. Por ejemplo, puede eliminar cosas que pueden hacerle tropezar y colocar barandas en las escaleras y en el baño. Para reducir las posibilidades de quebrarse un hueso si se cae, asegúrese de tomar suficiente calcio y vitamina D.

MAL DE OJO

La creencia surgió en Medio Oriente y después se propagó hacia todo el mundo. Las deidades eran vistas como los seres capaces de producir mal de ojo, coinciden los historiadores S. Langdon, L. Moss, y S. Cappannari. Pero la mirada de algunos seres humanos, si no es que todos, provoca daño en otros seres vivientes, señala el investigador J.M Roberts. Como se relaciona con la envidia, el mal de ojo sirve para entender ésta

Los “ojeadores” no solo pueden ser personas, también animales, deidades y hasta objetos, destacan los antropólogos. “El daño puede realizarse a través de la mirada, pero también por medio de halagos, el pensamiento, el aliento y el contacto físico”. Los sentimientos de amor y cariño hacen que sea susceptible “ojear” y “ser ojeado”, con el deseo de encontrarse con la persona amada. Este mal de ojo sucede a través del pensamiento, aunque sea considerado como “involuntario, La fuerza de la envidia permite que cualquier individuo pueda “ojear”, pero los especialistas en etnología aclaran que el sentimiento de envidia no es suficiente. El ojeador debe ser “energéticamente más fuerte que la víctima”.

Remediar y protegerse ante el mal de ojo

Considerado como una técnica de brujería por el antropólogo George Murdock, el mal de ojo puede prevenirse pero no curarse, “a diferencia de la hechicería que puede ser tratada con acciones de contra-daño”. Sin embargo, existen remedios caseros para solucionar la “ojeadura”, como pasar un huevo por el cuerpo y romperlo dentro de un vaso de agua. Éste refleja las energías negativas que había. Otras recomendaciones son poner un vaso de agua y cambiarlo por las noches. En el día a día, se pueden utilizar cuarzos y pulseras. También practicar meditación, para mantener equilibradas las energías. O como última medida, identificar a las personas que ejercen fuerza negativa y alejarse de ellas.

EMBARAZADAS PRIMIGESTAS

Lo ideal sería 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.

Existe una duda muy común respecto a si esas angustias o desgracias pueden tener impacto sobre el bebé en desarrollo. En Guiainfantil.com te aclaramos **cómo afectan los sustos al bebé durante el embarazo**.

Existe una creencia popular que apunta a que si la mamá recibe una mala noticia, si alguien cercano muere o si tiene un alto nivel de ansiedad y estrés por algún tipo de acontecimiento, el bebé podría sufrir malformaciones. Sin embargo, nada más lejos de la realidad, las emociones de la madre no afectan al desarrollo del bebé.

Por muy tristes o estresantes que puedan resultar algunas situaciones la evolución del bebé seguirá su curso natural y **no provocará que el bebé nazca con algún defecto, malformación o angioma**. Sí puede ocurrir, por el contrario que, una emoción muy fuerte pueda derivar en una amenaza de aborto. Esto es debido a que esa gran angustia puede provocar contracciones en el útero.

ALCOHOLICOS

El **alcoholismo** es una adicción que genera una fuerte necesidad y ansiedad de ingerir alcohol, de forma que existe una dependencia física y psicológica del mismo individuo, manifestándose a través de varios síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingestión. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo, que va en aumento a medida que se desarrolla tolerancia a esta droga.² Se considera como una enfermedad crónica, progresiva y mortal por la Asociación Médica Estadounidense al igual que otras drogodependencias.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo determina como «toda forma de embriaguez que excede el consumo alimenticio tradicional y corriente o que sobrepasa los linderos de costumbres sociales...».³

La dependencia al alcohol puede resultar de una predisposición genética, una enfermedad mental, el consumo de alcohol abundante, sostenido y abusivo o una combinación de estos factores. Esta enfermedad no solo afecta al adicto sino también la vida de todo aquel que se encuentra a su alrededor. Investigaciones recientes sobre genética y neurociencia han identificado ciertas características genéticas que se cree que están relacionadas con la dependencia del alcohol. Los investigadores continúan indagando acerca del vínculo entre la herencia genética y el alcoholismo. Actualmente no existe una posible cura para esta enfermedad, sin embargo muchos alcohólicos se mantienen sobrios por periodos de tiempo prolongados de acuerdo a su voluntad y compromiso para vencer esta enfermedad. Pero es innegable que para que un adicto al alcohol pueda recibir tratamiento y llegar a una posible recuperación, primero tiene que aceptar su condición de dependencia al licor.

Causas

Hasta el momento no existe alguna causa común, aunque varios factores genéticos y ambientales pueden desempeñar un papel importante en su desarrollo. Por lo tanto hay evidencias que muestran la posibilidad de ser alcohol dependiente, como la historia familiar, es decir, quien tiene un padre o una madre con alcoholismo tiene mayor probabilidad de adquirir esta enfermedad. Otros factores pueden ser el estrés o los problemas que tiene la persona que lo ingiere.

Algunos otros factores asociados a este padecimiento son la necesidad de aliviar la ansiedad, conflicto en relaciones interpersonales, depresión, baja autoestima y aceptación social del consumo de alcohol.⁵

Según la Sociedad Española de Patología Dual (SEPD) los pacientes alcohólicos suelen presentar hasta en un 80 % de los casos otros trastornos psiquiátricos asociados y, por lo tanto, ser considerados como pacientes con patología dual.

Se ha demostrado la presencia de un componente genético en el alcoholismo, ya que el gen del aldehído deshidrogenasa (ALDH2) afecta a la tasa de metabolización del etanol y modula potencialmente el consumo de bebidas alcohólicas.⁶ La ausencia de esta enzima afecta a esta ruta, ocasionando un aumento de acetaldehído y su acumulación en el cuerpo. Esto provoca náuseas, mareo y/o rubor facial.

EMPACHOS

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.

Son bastante variados, pero fácilmente reconocibles.

- 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 (en cuyo caso necesitaría tratamiento médico), desaparecería en unas dos-cuatro horas.

COLICOS

Un cólico es un tipo de dolor abdominal que va variando de intensidad y puede ser muy agudo. Existen tres tipos de cólico:

- Cólico biliar: se produce por la distensión de la vesícula biliar, normalmente por un cálculo.
- Cólico nefrítico: es causado generalmente por un cálculo en el riñón.

- Cólico del lactante: ocurre en algunos bebés durante los primeros meses.

¿Qué síntomas presenta?

Este dolor también puede ir acompañado de náuseas, vómitos y diarrea. Además, puede producir irritabilidad, tensión y estrés.

¿Cuáles son las causas del cólico?

La causa de un cólico es un aumento, a veces violento, de los movimientos peristálticos de las vísceras huecas abdominales. En el cólico biliar, la causa principal es el exceso de colesterol, aunque también puede producirse por el estrechamiento de las vías por donde la bilis circula, por golpes en el hígado, dietas hipocalóricas o por ayunas de más de ocho horas. En el caso del nefrítico, la principal causa es la acumulación de sales en la orina producida por pus o por un coágulo de sangre. En cuanto al cólico del lactante, no se conoce la causa exacta.

¿Se puede prevenir?

Hay varios hábitos que se pueden tomar para evitar que se produzca un cólico. Para evitar el nefrítico y el biliar, se recomienda beber mucho líquido, controlar la dieta y reducir el consumo de sal; para prevenir el del lactante, se aconseja poner el bebé en posición vertical después de comer y darle golpecitos en la espalda para eliminar gases, evitar productos lácteos durante el embarazo y mantener el bebé sentado cuando se alimenta, entre otros.

¿En qué consiste el tratamiento?

Existen varios medicamentos para combatir los espasmos producidos por el cólico, como atropina o la papaverina, que impiden el paso de los impulsos nerviosos en la región afectada.

De acuerdo con Iván Romero Redondo, investigador adscrito al Centro del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) en el estado de Veracruz, y quien ha dedicado gran parte

de sus trabajos antropológicos al análisis del conjunto de creencias de este grupo indígena, entre ellos se distinguen por lo menos tres tipos de muerte (*mikilistli*).

El primero de ellos puede deberse a accidentes, caída de un rayo, piquete de víbora, percance laboral, entre otros factores. Uno más refiere a muerte natural, enfermedad, vejez, etcétera; y en tercer término se halla el deceso por efecto de asesinatos y brujería, en las que se establece a la violencia como un principio determinante, en tanto, una potencia humana.

“En los diversos pueblos nahuas asentados en la Sierra de Zongolica, prevalece una intensa actividad ritual, que en muchas situaciones y contextos, devela el conflicto y la tensión al interior de la comunidad. Estas expresiones de tensión y conflicto, llegan a ser asumidas y representadas en términos de la tegogolia (rencor), tegogole (odio) o en caso extremo de la práctica del rito del mal.

Entre los pobladores, el mal está representado por el *tlakatecolotl*, a quien conciben como al diablo o en otros casos, jerárquicamente, superior al demonio católico. “El *tlakatecolotl* es en efecto el ‘hombre búho’, acepción que devela su vínculo con la naturaleza y lo sobrenatural; en otro análisis, también responde a ‘el hombre del corazón carbonizado’.”

“El *tlakatecolotl* es el santo patrono de los *tetlachiwia*, es decir, de los especialistas de los ritos del mal; la creencia popular —configurada mediante cuentos, leyendas y mitos, señala que varios de los atributos de éstos devienen de su relación y contacto con el *tlakatecolotl*, al cual, la mayoría de los ritos celebrados en la noche tienen como objetivo encontrarlo para favorecer un acto censurado socialmente”, explicó el antropólogo social.

Los nahuas conciben, que el *tlakatecolotl* reside en el centro de la tierra, en los “sótanos”, lo consideran como el señor del *mitlán*, y es a través de las cuevas por las que se puede acceder a los reinos de esta deidad. Asimismo, su concepción Como hombre búho, lleva implícito que su canto anuncie el desencadenamiento de tragedias y malestares.

Esta ave nocturna presagia para los nahuas, particularmente, para quien lo escucha, enfermedades graves o situaciones adversas para alguien de su familia, cuya fatalidad es inevitable y casi siempre es advertencia de muerte violenta o brujería.

En este sentido —apuntó Iván Romero—, muchas de las revelaciones y evidencia de lo sagrado, del diálogo divino con lo sobrenatural, se instaura dentro de los propios individuos, por medio de los sueños. En lengua náhuatl, soñar corresponde al concepto *tetemikilistli*, cuya raíz es la palabra muerte, de esa manera la somnolencia se erige como un espacio que permite disociar temporalmente la unidad de la persona.

“En el marco de la experiencia del *tetemikilistli*, el individuo es capaz de experimentar viajes a otros mundos, y encontrarse con el *tonalli* (concebido de forma semejante al alma de la religión católica) de otros individuos, o de platicar con dioses o divinidades y/o viajar directamente a la región de los muertos.”

“Los nahuas coinciden en determinar el carácter premonitorio de los sueños. Ejemplo de ello es cuando sueñan con familiares, amigos o vecinos muertos, ello implica que alguien de la familia morirá asesinado o asesinará en aras de defender a la familia o al patrimonio familiar, como la tierra”.

El especialista del INAH concluyó que al tratar la cosmovisión de los nahuas de la Sierra de Zongolica mediante los ejes de la muerte (*mikilistli*) y el *tlachiwilistli* (brujería), existen elementos para deducir que ellos experimentan la realidad bajo la interacción constante, íntegra e imbricada de los diversos planos: social, natural y sobrenatural.

CONCLUSIÓN

En conclusión puedo decir que la salud es uno de los elementos más relevantes para el desarrollo de una vida larga y cualitativa. En este sentido, la importancia de la salud reside en permitir que el organismo de una persona, mantenga Buenos estándares de funcionamiento y pueda así realizar las diferentes actividades que están en su rutina diaria. La salud es un fenómeno que se logra a partir de un sinfín de acciones y que puede mantenerse por mucho tiempo o perderse debido a diversas razones. La salud es algo que se puede recuperar también pero muchas veces puede costar lograrlo. Cuando hablamos de importancia de la salud estaremos entonces refiriéndonos al valor que la salud tiene para que una persona pueda llevar una buena calidad de vida en todos sus diversos aspectos.

Los hábitos saludables son, en gran parte, los que determinan que tengas una buena salud. Y cuando se refiere a hábitos, se habla precisamente de aquello que haces todos los días: dormir, comer, mantenerse hidratado, hacer ejercicio, bañarse, protegerse del sol. El buen desarrollo de estos hábitos seguramente te ayudará a tener una vida más larga y más sana. Aunque practicar buenos hábitos de salud no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar su calidad. Si se practican con regularidad, unas cuantas cosas simples pueden ayudar a minimizar el riesgo de enfermedad y enriquecen la vida así mismo en este trabajo hable también acerca de los sustos el espanto como sinónimos, y por el otro toma en cuenta las diferencias que radican en cada concepto.

BIBLIOGRAFÍAS

- Bartolomé, Miguel; y Barabas, Alicia (1996). *Tierra de la palabra: historia y etnografía de los chatinos de Oaxaca*. México: Instituto Oaxaqueño de las culturas, INAH y Fondo Estatal para la Cultura y las Artes. Serie Dishá. Colección Etnografía.
- Chemin Bäsler, Heidi (1984). *Los pames septentrionales de San Luis Potosí*. México: INI. Serie de Investigaciones Sociales. Col. INI número 13.
- De la Fuente, Julio (1977). *Yalalag. Una villa zapoteca serrana*. México: INI. Clásicos de la Antropología Mexicana. Col. INI número 2.
- Ichon, Alain (1990). *La religión de las totonacas de la sierra*. México: INI/CNCA. Col. Presencias número 24.
- Olavarrieta, Marcela (1990). *Magia en los tuxtlas, Veracruz*. México: INI/CNCA. Col. Presencias.
- Trejo Silva, Marcia (2009). *Fantasmario mexicano*. México: Trillas. ISBN 978-607-0069-8
- Varios autores (1999). *Palabras de nuestro corazón. Mitos, fábulas y cuentos maravillosos de la narrativa tojolabal*. México: UNAM y Universidad Autónoma de Chiapas. Col. Literatura Indígena Bilingüe (número 3).
- Peñafiel, Mauricio García. "La Mirada, El Goce y El Encuentro Con Los Invisibles A Propósito de La Enfermedad Del Susto o Espanto En La Cultura Popular Chilena = The Look, the Enjoyment and the Encounter with the Invisible About the Susto Disease in the Chilean Popular Culture." *Actualidades En Psicología*, vol. 26, no. 113, 2012, pp. 15–31. EBSCOhost, doi:10.15517/ap.v26i113.2164.
 - <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/colicos>
 - <https://doi.org/10.19130/iifl.ecm.2017.50.863>
 - http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0045-91782007000200004
 - <https://www.guiainfantil.com/articulos/embarazo/como-afectan-los-sustos-al-bebe-durante-el-embarazo/>
 - <https://www.libelista.com/contra-fuego-y-espanto-457196>
 - <https://es.wikipedia.org/wiki/Alcoholismo>