



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

Licenciatura en Enfermería.

Nombre: Celia Juárez Vázquez.

Grado: Octavo cuatrimestre.

Proyecto: Padecimiento, Sustos y espantos.

Docente: MASS. Edgar Geovanny Liévano Montoya.

Fecha: martes 16 de febrero del 2021.

San Cristóbal de las Casas, Chiapas;

La Medicina Tradicional constituye una alternativa más de tratamiento para diferentes padecimientos, sustos y espantos. Dentro de los principales padecimientos se encuentran los; Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, esquelético y muscular. En entre los sustos y espantos encontramos; Por fuego, agua, caídas, mal de ojo, y males echados o puestos. Y cada uno de ellos se toman diferentes medios o métodos para mejorar o restablecer la salud.

## DIGESTIVOS.

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

### Causas:

Comer demasiado deprisa.

Comer alimentos muy grasos.

Comer en movimiento.

Comer al mismo tiempo que se fuma.

Ingerir alimentos con exceso de alcohol, o de estimulantes tipo cafeína o picantes.

Comer con ansiedad o estrés.



### Cuadro clínico

Náuseas.

Flatulencias.

Vómitos.

Lengua seca y blanquecina.

Diarrea.

Cansancio.

Dolor de estómago.

Dolor de cabeza.

Asco al pensar en la comida.

Malestar general.

Acidez.

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.

## **Prevención.**

Comer más veces, pero menos cantidad.

Beber más agua.

Masticar despacio.

Comenzar la comida con una sopa o una ensalada.

Evita las frituras, las salsas muy grasas y los postres contundentes.

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.

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.

## **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.

### **Causas:**

- 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.

Otros posibles síntomas de la diarrea incluyen:

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 puede causar deshidratación, lo que significa que su cuerpo no tiene suficiente líquido para funcionar en forma normal. La deshidratación puede ser grave, especialmente en niños, adultos mayores y personas con sistemas inmunitarios debilitados.

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.

### Prevención;

- 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.



## CÓLICOS.

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.

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

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.

### Recursos empleados:

Preparar una infusión digestiva de anís con manzanilla para después de las comidas principales.

Tomar jengibre en cápsulas.

Tomar 3 tazas de infusión de yerba de lucera.

Tomar 20 gotas de extracto de alcachofa en 1 vaso de agua 3 veces al día, ayudará a depurar las toxinas y a sentirte más ligero.

Se realiza un empaste con ruda, hierva buena, ajo y se fríe.

**Hierbabuena o yerbabuena:** Conocida científicamente como *Mentha spicata*, es una planta medicinal y aromática con propiedades que ayudan a tratar problemas digestivos, como mala digestión, flatulencia, náuseas o vómitos, además de poseer efectos calmantes y expectorantes.

**Manteca de cerdo:** Antiguamente se formulaban con manteca de cerdo como soporte graso de los principios activos de la planta medicinal. Actualmente se trabaja con vaselina, lanolina o cualquier otro excipiente graso.

**Ajo:** Es el mejor antiséptico, antibiótico y antimicótico natural que existe. Por ello es un excelente aliado contra las infecciones.

Es un excelente depurativo, ayuda a eliminar toxinas del organismo y contribuye a la formación y regeneración de la flora intestinal.

Mejora la circulación de la sangre debido a su poder anticoagulante.

Baja la fiebre.

Reduce el nivel de grasas en la sangre, disminuye los niveles del colesterol "malo" (colesterol LDL) y protege el corazón y las arterias.

Es muy útil en el tratamiento de infecciones estomacales.

Es expectorante, por lo que resulta muy útil en afecciones respiratorias como asma, bronquitis aguda o crónica.

Es antioxidante.

Normaliza los niveles elevados de glucosa en sangre.

**Ruda:** Alivia el dolor de estómago, hasta la depresión. Dicha planta es originaria del sur de Europa. También recibe el nombre de rue, hierba de la gracia, hierba del arrepentimiento o hierba amarga. Tiene un olor fuerte y desagradable, e incluso podría llegar a ser tóxica.

Se puede consumir en té la hierba buena, hinojo y hojas de guayaba.

Esta planta brinda propiedades diversas entre las que podemos destacar las digestivas, antioxidantes, expectorantes, colesterolémicas, antitusivas y muchas otras. Estas características le han permitido convertirse en una planta medicinal altamente recomendada en distintos escenarios de la salud.

**Hojas de guayabo:** Mejora la salud del corazón: Muchos científicos creen que los altos niveles de antioxidantes y vitaminas en las hojas de guayaba pueden ayudar a proteger el corazón del daño de los radicales libres. Alivia los síntomas dolorosos de la menstruación

Existe alguna evidencia de que el extracto de hoja de guayaba puede reducir la intensidad del dolor de los cólicos menstruales.

Puede beneficiar tu sistema digestivo: Las guayabas son una excelente fuente de fibra dietética. Por lo tanto, comer más guayabas puede facilitar el defecar de manera saludable y prevenir el estreñimiento.

También se consume estos aceites.

**Aceite de olivo:** Un buen masaje con aceite de oliva reduce estos niveles, favoreciendo la circulación de la sangre por todo el cuerpo. Y, adicionalmente, nos proporciona mejores niveles de energía. Aparte de conseguir enriquecernos con sus propiedades, viene bien para relajar los músculos y aliviar dolores.

**Aceite de almendras:** Se le atribuyen numerosas propiedades, emoliente - suaviza e hidrata la piel y las mucosas, calmante - reduce la irritación. Es un gran portador de nutrientes con propiedades regeneradoras de la piel por lo está indicado en caso de estrías o como prevención de éstas. Suave y muy compatible con la piel, es también un aceite muy recomendado para pieles sensibles y delicadas. Hace que la piel sea aterciopelada y flexible.

## ESQUELETICO-MUSCULAR.

### 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.

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. Según su relación con el medio ambiente

1. Cerradas cuando no comunican con el exterior.
2. Abiertas o expuestas, cuando una fractura se comunica con el medio exterior.

En toda fractura de este tipo se afectan las partes blandas y se produce una herida que puede ser simple o complicada; Abrasión, contusión, avulsión, herida mutilante, 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.

#### 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.

### **Recursos empleados.**

Se realiza un empaste de vinagre con hojas de maravilla.

**Vinagre:** Desde siempre se ha utilizado el vinagre como desinfectante, ya que entre las principales virtudes que se le achacan está la de antiséptico natural. Debido a su alto contenido en ácidos en una sustancia muy usada a la hora de desinfectar heridas.

Hojas de maravilla: *Mirabilis Jalapa L.* Aún no aprobadas. Se reporta el uso del zumo de las flores para aliviar el dolor de oídos, curar herpes y quitar las pecas de la cara. El polvo de la raíz es antihelmíntico

Se realizan masajes con manteca, alcanfor, hierva buena y romero.

**Alcanfor:** Tiene una acción analgésica y rubefaciente.

Está indicado para el alivio de los dolores musculares o articulares localizados, este medicamento se utilizará sobre la piel intacta.

Aplicar sobre la zona de la piel a tratar una pequeña cantidad y friccionar suavemente.

**Romero:** El romero posee un poder tonificante llamado alcaloide rosmaricina, que ayuda a relajar los músculos y los calambres, desinflamando y relajando toda la zona muscular.

Ayuda con las varices, mejora la circulación sanguínea y reduce la inflamación. Su efecto es casi inmediato.

## **RESPIRATORIOS.**

### **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

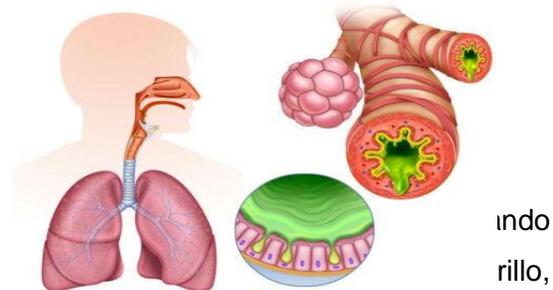
mucosidad espesa y, tal vez, decolorada. La bronquitis puede ser aguda o crónica. La bronquitis puede ser:

**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.

### Cuadro clínico:

- 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 agente causal, además de cambios en el estilo de vida tales como no fumar, lavarse las manos constantemente e ingerir una mayor cantidad de líquidos.

### 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.

### Cuadro clínico

- Fiebre.
- Escalofríos.



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

## TOSFERINA

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.

Los síntomas de la infección a menudo duran 6 semanas, pero pueden durar hasta 10 semanas.

### Recursos empleados.

Se preparan en té o infusiones de dólar, canela, jengibre, aguardiente (pohs). Y cebolla morada con miel virgen.

**Canela:** La aplicación más extendida de la canela sea para mejorar los procesos digestivos, ya que tonifica el estómago al mismo tiempo que reduce y alivia los gases, las náuseas y la acidez.

También son bastante conocidas las propiedades de la canela como antiséptico, bactericida, antiparasitario y antimicótico. En este sentido, también se aplica en casos de enfermedades respiratorias, puesto que resulta antiinflamatoria y expectorante, al mismo tiempo que ayuda a reducir la fiebre al aumentar la sudoración.

**Jengibre:** Antiinflamatorio natural; Se recomienda el uso del jengibre para ayudar a pasar por enfermedades dolorosas o inflamatorias, y combate de manera eficaz problemas de artrosis, artritis o la fatiga crónica.

Afecciones de garganta; Los cantantes profesionales son grandes aficionados al jengibre. El beneficio que aporta para tratar las infecciones e inflamaciones de garganta no tiene precio.

**Cebolla morada:** Antioxidante; Contiene quercitina, un flavonoide de propiedades antiinflamatorias, antialérgicas y protectoras frente al cáncer.

Antiséptica; Las propiedades antisépticas y mucolíticas de los componentes azufrados, junto con la acción antiinflamatoria de la quercitina, la hacen eficaz frente a problemas respiratorios como resfriados, bronquitis y asma. Es un conocido remedio popular frente a la tos dejar una cebolla cortada por la mitad en la mesilla de noche.

## 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.

El espanto o susto, conocido desde la época prehispánica, es producido por un evento sorpresivo y fuerte que deja “datos de trastorno mental” en adultos y niños.

Es de origen variable que genera una sensación displacentera que cabalga entre el temor y la sorpresa. Algo repentino que desalienta y ocasiona que la persona sienta que el corazón le da un vuelco.

**CAÍDAS:** El susto es padecimiento que viene de una sorpresa ya sea positiva o negativa por ejemplo un accidente o algo que no esperamos, Por tal motivo al momento del evento el cuerpo suelta una energía que también se conoce como desguance.

### Tipos:

**Xi-el:** No se pierde el alma.

**Komel:** Es el espanto por una caída; se pierde el alma y la captura la tierra.

**Ch' ulelal:** Se pierde el alma y no se conoce su paradero; puede estar en el cielo, en el mundo, en otro pueblo o vecindad.

La sintomatología que suele referirse por parte de estas personas son:



- Alteraciones del apetito.
- Sueño inadecuado o excesivo, sueño turbado o sueños.
- Sentimientos de tristeza.
- Baja autoestima.
- Sensibilidad interpersonal.
- Falta de motivación para hacer nada.

En cuanto a la sintomatología somática, los síntomas que acompañan al susto pueden ser molestias y dolores musculares, frío en las extremidades, palidez, cefalea, dolor abdominal y diarrea.

**FUEGO:** En el susto del fuego intervienen elementos como los rayos, el fogón (en la cocina), alguna hoguera, un horno para pan o algún elemento relacionado con el fuego.

**AGUA:** El susto del agua se presenta posteriormente a que alguien ha estado a punto de caer al agua o ahogarse. También si algún animal se te aparece en el agua de forma repentina y se sabe que puede dañarle.

Los principales síntomas son:

- Inquietud en la vigilia y en el sueño (pesadillas).
- Visible ataque al estado general.
- Decaimiento.
- Falta de apetito.
- Tendencia a dormir pocas horas.
- Tendencia a sentarse o acostarse en lugares donde pueda recibir sol; o, al contrario, preferencia por los lugares oscuros o con muy poca luz.
- Frío en las extremidades.
- Somnolencia.
- Angustia.
- Insomnio.
- Palidez.
- Tristeza.
- Hipersensibilidad en el trato con terceros.
- Cansancio y temor injustificado.
- Esfuerzo al caminar.
- Ataques repentinos de locura.
- Ocasionalmente, desvanecimientos.
- Fiebres leves.
- Dolor de cabeza.
- Adelgazamiento de la sangre.
- Ocasionalmente, diarreas y vómitos.
- La presencia de frío y escalofríos.

### **MAL DE OJO.**

Es un malestar generalizado que comienza por agitación, cansancio, mala racha sin motivo justificado; Suele ir acompañado de problemas físicos no habituales. Esto se produce a través de una asimilación de energía dañina transmitida a por otra persona, ya sea provocado voluntaria o involuntariamente.

### **MALES ECHADO O PUESTOS.**

Son algunas de las denominaciones más comunes con que se designa a cualquier enfermedad o padecimiento atribuido a sentimientos hostiles como la envidia, el coraje, el odio, los celos o el resentimiento que otros proyectan y materializan en uno como enfermedad a través de un daño, mal aire, hechizo o brujería.

Cuando tales sentimientos llegan a ser intolerables para quien los sufre, este busca de manera deliberada provocar el sufrimiento y/o la destrucción de la persona que los motiva, afectando su salud mental o física, su economía, su vida sentimental o material, siendo atribución causal no solo de enfermedades o padecimientos sino también la causa común de los infortunios amorosos o económicos, de la alcoholización, del desempleo o de cualquier otro flagelo que azote al individuo o a su familia.

### **Recursos empleados.**

dependiendo de la causa de la enfermedad, si de origen es vivo, causa sobrenatural, las plantas empleadas son:

Epazote

Guayaba

Cebolla

Espinosilla

Hierbabuena

Malvón

Hierba de San Ignacio

Ruda

Guanto

Cigarrillo

El chípil

Aguacate

Cardo santo

Manzanilla

Laurel



También se realiza lo siguiente:

Se huma a la persona con insencio, se llama al alma con tecomal, se le da a la persona que coma un poco de sal iztapa y se le sopla con trago.

Se realiza varias sesiones de limpias con hojas de shauck, dependiendo de lo que el curandero solicite ya que pueden ser con velas.

Los padecimientos, sustos y espantos son un tema bastante amplio y a veces difíciles de comprender dado a la forma de descripción y forma de tratar de cada cultura, lo importante e interesante de ello es que podemos conocer el manejo tradicional que se le da a cada proceso y conocer las propiedades de cada infusión, té, y empaste.

**BIBLIOGRAFÍA: UDS (2021), Enfermería y practicas alternativas de salud, México, Universidad del Sureste.**