



Universidad Del Sureste

**ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE
SALUD**

Padecimientos, Espantos o sustos:

Docente: Lic. Edgar Geovanny Lievano Montoya

Alumna: Abigail Escobar Caballero

Licenciatura en Enfermería

8° Cuatrimestre

San Cristóbal de las Casas, Chiapas.

16 de Febrero 2021

Introducción

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. De acuerdo a lo que mis familiares conocen o sabe me comentaron lo siguiente:

En este apartado se señalará como es que los padecimientos y los espantos se curan de acuerdo a la zona que vivo, hay algunos padecimientos que no son muy reconocidos en esta zona, debido a que no son muy frecuente a tratar o jamas le tomaron la importancia para dar valor a ello.

Padecimientos:

Digestivo

La indigestión generalmente es un malestar provocado por ciertos factores, que además de atacar el sistema digestivo, causan incomodidad en quien lo padece.

Asimismo, este malestar generalmente es producto del consumo exagerado de alimentos muy grasosos, picantes, procesados o con demasiados aditivos en su composición.

Además la ingesta excesiva de bebidas estimulantes como el té, café o alcohol; junto a trastornos emocionales, son otros de los motivos por los cuales aparece esta afección.

Por otra parte, es importante tomar en cuenta que la digestión se ralentiza con la edad. Por ello es común otras condiciones, como la hinchazón, la flatulencias, fatiga y la ya mencionada indigestión.

El padecimiento digestivo es lo mas visto en toda las zona ya que es muyt frecuente que se presente en la mayoría de la sociedad, debido por el estilo de vida y lugar donde viven, esto va a la vida socio económica de la persona.

De acuerdo como lo curan es por:

Té de hierbas para la indigestión: Nada como una infusión de hierbas para curar este mal. En relación a esto, las semillas de hinojo, el jengibre y la menta son altamente recomendados como remedios caseros, pues tienen propiedades digestivas

Tónico digestivo herbario: Estas se caracterizan por incluir hierbas amargas para controlar los síntomas de la indigestión. Mientras el diente de león y la gerenciana estimulan la producción de jugos digestivos; el hinojo y el jengibre calman las flatulencias. Además el regaliz regula el tracto intestinal y endulza naturalmente.

Respiratorio

Las enfermedades respiratorias son las que afectan a las vías nasales, los bronquios y los pulmones. Incluyen desde infecciones agudas como la bronquitis a enfermedades crónicas como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Los cambios de estación suelen agravar sus síntomas, entre los que se encuentran la tos, la irritación de garganta, la congestión o la secreción nasal y otros problemas respiratorios.

Aunque todos los problemas respiratorios deben ser controlados y tratados por los especialistas médicos, hay algunos remedios naturales que, como complemento al

tratamiento médico y a un estilo de vida saludable, nos pueden ayudar a aliviar de forma eficaz los síntomas y a mejorar la enfermedad.

El padecimiento digestivo es lo mas visto, ya que es muy frecuente debido a que es una zona con temperaturas bajas o mas bien dicho clima templado, se presente en la mayoria de la sociedad, debido por el estilo de vida y lugar donde viven,.

De acuerdo como lo curan es por:

La menta:El mentol que contiene esta hierba aromática tiene propiedades calmantes que ayudan a relajar los músculos de las vías respiratorias y a mejorar la respiración, así como un efecto antihistamínico que ayuda a la descongestión. El mentol se utiliza como unguento o bálsamo respiratorio para descongestionar las vías respiratorias.

El anís: Sus propiedades antiinflamatorias favorecen la disolución y la expulsión de la mucosidad de los bronquios. Una infusión de anís, menta y tomillo es un remedio natural muy eficaz para la bronquitis.

La miel: La miel tiene infinidad de propiedades para la salud, entre las que se cuentan las antisépticas y las antibióticas, que facilitan la eliminación de la mucosidad y suavizan la garganta, aliviando la irritación. Puede tomarse en múltiples formas: directamente, añadiendo una cucharada a leche caliente o a infusiones o inhalando su aroma.

El limón: Este cítrico es increíblemente rico en vitamina C, un potente antioxidante que ayuda a reforzar el sistema inmunológico para hacer frente a los virus y las bacterias y ayuda a limpiar los pulmones. Combinado con la miel, es un remedio muy eficaz y muy utilizado para aliviar la irritación de garganta

La cebolla: Aunque nos pueda parecer extraño encontrarla dentro de esta lista, las propiedades antiinflamatorias, analgésicas y expectorantes de la cebolla la convierten en un antibiótico natural para combatir las infecciones. Además, tiene un alto contenido en azufre que facilita la expulsión de la mucosidad acumulada en las vías respiratorias.

Circulatorio

Con el paso de los años pueden aparecer distintos **síntomas causantes del dolor y el cansancio** en las piernas, así como otros trastornos relacionados con la sensación de hormigueo y frío en las extremidades.

Estos síntomas pueden ser provocados por la incapacidad de las venas a realizar el adecuado retorno de la sangre al corazón.

La **correcta circulación sanguínea** es importante para mejorar la capacidad de regular la temperatura corporal, disminuir el desgaste del corazón y por lo tanto, reducir las probabilidades de padecer problemas cardiovasculares.

Este padecimiento casi no es muy reconocido, por la cual no hay para ellos como curar algún padecimiento circulatorio.

De acuerdo como lo curan es por:

1. La **cúrcuma** es antiinflamatoria y fácil de usar. Gracias a sus efectos antioxidantes, protege de los tóxicos de nuestro organismo.

· Consume 2 rodajas de la raíz fresca al día en infusión, smoothie, crema o salsa, siempre con pimienta negra y un poco de aceite.

2. El **trigo sarraceno** refuerza la acción de la vitamina C. Este pseudocereal actúa en sinergia con la vitamina C protegiendo la pared de los vasos y capilares. Su consumo habitual contribuye a la protección de los vasos sanguíneos. Consume 2 o 3 raciones de trigo sarraceno a la semana, cocido por ejemplo con puerros y shitakes.

3. Las **pipas de girasol** aportan aminoácidos esenciales necesarios para el mantenimiento de las estructuras capilares. Además son ricas en vitamina E, uno de los antioxidantes más potentes para nuestro cuerpo.

· El consumo recomendado de semillas de girasol es de 1 cucharada al día, tal cual, o mejor aún, ligeramente tostadas o remojadas 12 horas y deshidratadas.

4. **Zumo natural de melón y uvas verdes**. Se trata de un apoyo antioxidante para eliminar las dificultades de la circulación, impidiendo la formación de placa de grasas en las paredes arteriales. Se recomienda beberlo en ayunas 3 veces a la semana.

· Añade a la licuadora un trozo de melón, una taza de uvas verdes, 4 hojas de menta y un vaso de agua y procesa hasta obtener una mezcla homogénea.

5. El **jengibre** fluidifica la sangre. Su consumo regular ayuda a movilizar la energía y activar la circulación de la sangre.

· Consúmelo fresco o seco a diario en salsas, cremas de verduras, dulces o infusiones.

6. El **brócoli** es una de las hortalizas con mayor valor nutritivo. Rico en vitaminas B1, E, A y C que contribuyen al mantenimiento de los tejidos corporales, sistema inmune, sistema nervioso, sistema hepático y con unas excelentes propiedades antioxidantes.

· Cocinarlo al vapor de 3 a 5 minutos para mantener sus nutrientes y fitoquímicos.

7. Las **semillas de calabaza** son beneficiosas para la circulación, ya que tienen propiedades antiinflamatorias. Además, su riqueza en vitamina E hacen que sean perfectas para proteger los tejidos del cuerpo.

· Muele las semillas con agua, déjalas reposar unos 10 minutos y luego cuélalas. Se pueden endulzar añadiendo un poco de miel o añadiendo una pizca de canela.

8. **Pimienta roja:** es rica en antioxidantes y tiene gran capacidad para expulsar el exceso de lípidos, limpiar la sangre y favorecer el flujo de la sangre. Es un remedio natural recomendado para consumir en ayunas.

· Para obtener todos sus beneficios se puede agregar 1/4 de cucharadita de pimienta en un vaso de agua tibia y esperar a que se diluya.

9. Los **rábanos** son diuréticos, ayudan a combatir enfermedades cardiovasculares y fortalecen el sistema inmunológico.

· Lava bien los rábanos y añádele al gusto hollejos de naranja en la batidora para hacer un batido.

10. **Las moras, las frambuesas y los arándanos** tienen muchas sustancias antioxidantes. Estas sustancias evitan el deterioro de las paredes arteriales y venosas, y favorecen el buen estado de los vasos sanguíneos por su acción antiinflamatoria.

· Consume un puñado al día, solos o en platos como una ensalada.

Nervioso

El cerebro es poderoso, y existe una relación directa entre éste y los nervios en el estómago. Cuando sentimos dolores de estómago por enfrentarnos a situaciones nuevas, estresantes o desagradables, lo que se está activado es el conocido como sistema nervioso entérico, que tiene mucha importancia en el conjunto de nuestro organismo.

De acuerdo como lo curan es por:

Aromaterapia: Oler aceites de plantas relajantes puede ayudar a facilitar el estrés y la ansiedad. Ciertos olores funcionan mejor para algunas personas que para otras, así que considera experimentar con varias opciones.

El aceite de canabidiol: A diferencia de otras formas de marihuana, el aceite de CBD no contiene tetrahidrocanabinol o THC, que es la sustancia que produce el “high” o efecto alucinatorio.

El aceite de CBD está disponible sin receta médica en muchas tiendas de atención médica alternativa. La investigación preliminar sugiere que tiene un potencial significativo para reducir la ansiedad y el pánico.

Tés de hierbas: Muchos té de hierbas prometen ayudar con la ansiedad y con el sueño. Algunas personas consideran que solo el proceso de preparar y beber el té es relajante. Pero algunos té pueden tener un efecto más directo en el cerebro que resultados en la reducción de la ansiedad.

El aceite de canabidiol (CBD) es un derivado del cannabis o marihuana.

A diferencia de otras formas de marihuana, el aceite de CBD no contiene tetrahidrocanabinol o THC, que es la sustancia que produce el “high” o efecto alucinatorio.

El aceite de CBD está disponible sin receta médica en muchas tiendas de atención médica alternativa. La investigación preliminar sugiere que tiene un potencial significativo para reducir la ansiedad y el pánico.

Esquelético

La **inflamación en las articulaciones** puede deberse a múltiples factores que generalmente se originan por llevar a cabo movimientos bruscos, ya sea en situaciones al azar o durante una sesión de ejercicios.

De acuerdo como lo curan es por:

Harpagofito: Efectiva hierba **antiinflamatoria** aconsejada para el tratamiento del dolor articular y la artritis. Toma en tintura o cápsulas. Funciona bien combinada con bola de nieve o sauce blanco.

El romero: El romero también cuenta con múltiples propiedades benéficas para el organismo, además de ser una hierba aromatizante que se utiliza en múltiples platillos, principalmente en la gastronomía mediterránea. Además de ello, también es un excelente antiinflamatorio y calmante para aliviar los dolores articulares.

El jengibre: El jengibre funciona como un excelente alimento termogénico, incitando al organismo a quemar una mayor cantidad de calorías a lo largo del día, por lo que es excelente para incluir en una dieta para la pérdida de grasas. No obstante, también se le conoce por sus propiedades antiinflamatorias, ideales para tratar los dolores articulares.

Cola de caballo: La cola de caballo, tiene algunas propiedades que lo hacen un excelente antiinflamatorio natural, siendo que además aporta una cantidad enorme de vitaminas y minerales, y por eso se recomienda su consumo. Puede conseguirse en farmacias y tiendas naturistas especializada

Muscular.

Sabemos que los dolores musculares son muy incómodos, especialmente cuando estos nos impiden entrenar o correr. La mayoría de las veces la causa de estos dolores radican en el cansancio, el ejercicio intenso, la tensión o mala postura no se trata de una dolencia grave pero afecta el bienestar y la calidad de vida.

De acuerdo como lo curan es por:

Romero Para la inflamación muscular, las hojas de romero pueden ayudar. El romero contiene propiedades antiinflamatorias que pueden aliviar los tejidos musculares y ayudar a disminuir el dolor. Se prepara una mezcla de 30 g de romero en un frasco de agua hirviendo, cubre y deja reposar durante 30 minutos. Humedece un trapo en la mezcla de agua y hojas de romero y aplica en la zona afectada 2 o 3 veces al día.

Hielo: El hielo es el remedio por excelencia de los corredores y los atletas, hace maravillas cuando queremos desinflamar alguna parte del cuerpo. Pero si no conoces este remedio, en caso de dolor muscular intenso, aplica hielo en el área afectada para relajar los músculos y bajar la inflamación. Evita el calor: aunque la aplicación de una compresa caliente pueda darte alivio inicial, el calor dilata los vasos sanguíneos y aumenta el flujo circulatorio a esa zona, lo que a la larga generará más hinchazón y dolor de la zona afectada.

Pimienta molida: Un gran remedio casero para tratar el dolor muscular es la pimienta. Prepara una mezcla de pimienta molida y aceite de bebe y masajea la zona muscular afectada.

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.

Hay partes que saben como curarlos pero en su mayoría hacen sus ritos

- ✓ **Espantos o sustos:** Rameando con albahaca, colocando loción al manojo de albahaca, esparcir agua ardiente por todo el cuerpo. La pimienta gorda en un trapo

rojo después de esta se pasa en todo el cuerpo de la persona y se pone un comal a calentar para que truene la pimienta que fue pasada por la persona,

- ✓ **Por fuego:** Rameando con albahaca, colocando loción al manojito de albahaca, esparcir agua ardiente por todo el cuerpo.
- ✓ **Agua:** Rameando con albahaca, colocando loción al manojito de albahaca, esparcir agua ardiente por todo el cuerpo.
- ✓ **Caídas:** Rameando con albahaca, colocando loción al manojito de albahaca, esparcir agua ardiente por todo el cuerpo.
- ✓ **Mal de ojo:** Pasar huevo a temperatura ambiente a la persona en todo el cuerpo. La pimienta gorda en un trapo rojo después de esta se pasa en todo el cuerpo de la persona y se pone un comal a calentar para que truene la pimienta que fue pasada por la persona.
- ✓ **Por embarazadas primigestas:** Rameando con albahaca, colocando loción al manojito de albahaca, esparcir agua ardiente por todo el cuerpo. La pimienta gorda en un trapo rojo después de esta se pasa en todo el cuerpo de la persona y se pone un comal a calentar para que truene la pimienta que fue pasada por la persona,
- ✓ **Por alcohólicos:** Rameando con albahaca, colocando loción al manojito de albahaca, esparcir agua ardiente por todo el cuerpo.
- ✓ **Por personas varias:** Rameando con albahaca, colocando loción al manojito de albahaca, esparcir agua ardiente por todo el cuerpo.
- ✓ **Empachos:** Ponerle aceite de olivo, se da masaje y se truena la espalda.
- ✓ **Cólicos:** Se le da Té de hinojo, de anís estrella para mejorar el estado de la persona.
- ✓ **Males echados o puestos.** Acercarse a una persona que sepa realizar ritos rameando con hierbas que estas personas utilizan

Conclusión

En este apartado se valoraron como es que alguno padecimientos son mas facial de identificar para iniciar con un tratamiento de las enfermedades.

Se dará una explicación científica y detallada del cómo actúan estos elementos naturales. La experiencia, o bien que lo hagas tu mismo cuando te sientas con malestares que van más allá de lo físico, así como diariamente limpiamos nuestro cuerpo físico, nuestra energía también requiere una limpieza para mantenerse san

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f829e59a6ba3c2d320fd074dddc52707-LC-LEN802.pdf>

<https://www.tododisca.com/conoce-los-mejores-remedios-caseros-para-combatir-la-indigestion/>

<https://www.dieteticacentral.com/reportajes/8-remedios-naturales-para-aliviar-enfermedades-respiratorias/>

<https://es.validasinbarreras.com/blog/post/como-mejorar-la-circulacion-sanguinea-10-remedios-caseros/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/326589#remedios-naturales-para-la-ansiedad-y-el-estres>

<https://upaep.mx/colaboradores/boletin/deportes/1965-5-remedios-para-aliviar-el-dolor-en-las-articulaciones>

<https://www.runners.mx/planes/4-remedios-caseros-para-el-dolor-muscular/>