



Universidad del sureste

Carlos Enrique López Benítez

Edgar Geovanny Liévano Montoya

Investigación

Enfermería y practicas alternativas de salud

Enfermería

Octavo cuatrimestre

A martes 16 de febrero de 2021

Chiapa de Corzo, Chiapas.

## Introducción

En este trabajo de investigación se verán diferentes temas entre los cuales son algunos padecimientos comunes y algunos espantos o susto que a veces las personas pudieran llegar a sufrir.

En los padecimientos se verán de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano como el digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, esquelético y muscular y en lo que es espantos o sustos se verán de espantos o sustos por fuego, por agua, por caídas, mal de ojo, embarazadas primigestas, empachos, cólicos y males echados o puestos.

Todo esto nos ayudara a entender un poco más de cada uno de estos puntos comenzando por una pequeña definición de cada una, luego las que son más escuchadas en mi comunidad y por ultimo a como curarse ya sea de algún padecimiento o espanto o susto ya sea de la manera tradicional por medio de remedios caseros, técnicas o rituales o como comúnmente lo hace la gente que es visitando al doctor.

## Padecimientos

### Digestivo

**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 y comer con ansiedad o estrés.

**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.

**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 que 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 y preguntarle al médico si las medicinas que toma pueden causar el estreñimiento

## Padecimientos

### Esquelético y muscular

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.

La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea o cartilaginosa hay varias circunstancias que pueden dar lugar a una fractura, aunque la susceptibilidad de un hueso para fracturarse por una lesión única se relaciona no sólo con su módulo de elasticidad y sus propiedades anisométricas, sino también con su capacidad de energía la fractura es el resultado de sollicitaciones mecánicas repetidas.

El esguince es una torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores. Cuando una articulación es forzada más allá de sus límites anatómicos normales se originan cambios adversos en los tejidos microscópicos y macroscópicos, se puede distender y desgarrar el tejido, y en ocasiones los ligamentos pueden arrancarse de sus inserciones óseas. Los esguinces afectan fundamentalmente al tejido ligamentoso y capsular; sin embargo, los tendones también pueden verse afectados de forma secundaria.

## Padecimientos

### Respiratorios

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 que 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 o crónica que 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

La neumonía es una infección en uno o ambos pulmones. Causa que los alvéolos pulmonares se llenen de líquido o pus. Puede variar de leve a grave, según el tipo de germen que causa la infección, su edad y su estado general de salud. Las infecciones bacterianas, virales y fúngicas pueden causar neumonía. Las bacterias son la causa más común. La neumonía bacteriana puede ocurrir por sí sola. También puede desarrollarse después de haber tenido ciertas infecciones virales, como resfríos o gripe. Varios tipos diferentes de bacterias pueden causar neumonía, incluyendo *streptococcus pneumoniae* o *legionella pneumophila*.

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.

## Espantos o sustos

Un espanto o susto es una sensación displacentera entre el temor y la sorpresa. Algo repentino que desalienta y ocasiona que la persona sienta que el corazón se le sale, El origen habitualmente en un susto o espanto es de origen variable.

Por fuego los incendios pueden ser estresantes porque los factores que determinan su fuerza y dirección pueden cambiar de un minuto al otro, estos incidentes se relacionan con la quema masiva de los bosques, incendios en alguna casa, edificio o empresa, incendios en gasolineras, por algún choque entre carros o provocados de manera inconsciente.

Por agua 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 se da posteriormente a que alguien ha estado a punto de caer al agua o ahogarse esto puede ocurrir en diferentes lugares ya sea alguna alberca, ríos, lagos, lagunas, el mar o incluso en alguna inundación.

Caídas es la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita a la persona al suelo en contra de su voluntad esta precipitación suele ser repentina e involuntaria y puede ser referida por la persona o por un testigo algunas caídas pueden ser más graves que otras debido a que después de la caída pueda presentar alguna fractura, golpe fuerte, herida, etc.

Mal de ojo es un malestar generalizado que comienza por agitación, cansancio, mala racha sin motivo justificado 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 de esto y en algunas ocasiones llega a ser tan grave el mal de ojo que incluso en bebe podría llegar a morir.

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.

Empachos es el malestar que se siente cuando las digestiones son lentas o pesadas usualmente aparece después de haber comido demasiados alimentos grasos, sobre todo frituras, carnes, quesos curados y postres de chocolate o nata puedes llegar a sentirte hasta cansado o muy lleno después de haber comido y con ganas de tomar mucha agua.

Cólicos en el lactante los cólicos son dolorosos y provocan que el lactante llore con desconsuelo, aunque no existe un tratamiento milagroso, algunos remedios caseros pueden ayudar a aliviar el dolor a veces no es muy fácil de saber porque está llorando tu bebe debido a que existen diferentes motivos ya sea porque tenga hambre, este sucio su pañal o porque necesite que lo carguen entonces se vuelve algo complicado de saber que es por cólicos en ciertos momentos.

Males echados o puestos 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 las comunidades el tlakatecolotl es el santo patrono de los especialistas de los ritos del mal la creencia popular, mediante cuentos, leyendas y mitos, se 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 para los males por el mismo santo.

Los padecimientos o espantos y sustos que comúnmente son escuchados por donde vivo son la diarrea, el estreñimiento, el empacho, la fractura, el esguince, la neumonía, espanto o susto por agua, caídas, mal de ojo y males echados.

Diarrea son muy pocas las personas en mi comunidad que se curan con algún remedio casero ya sea con algún té, comiendo cierto tipo de alimentos o con alguna sobada en el estómago porque en si la mayoría de las personas deciden visitar al médico o auto medicarse tomando alguna pastilla y lo que comúnmente se recomienda en ambos casos ya sea para los que usan remedios caseros o los que deciden ir al médico es tomar mucha agua para mantenerse hidratado.

Estreñimiento con este padecimiento algunas personas deciden aliviar su estreñimiento sobándose el estómago y para eso usan una técnica que consiste en empezar a sobar en la parte de arriba del estómago y después irse lentamente hasta la parte de abajo haciendo un poco de presión durante la sobada, otras personas visitan al médico, otras personas tomando cierto tipo de té o tomando cierto tipo de laxantes.

Empacho algunos remedios que he escuchado para curar el empacho son tomar jengibre en capsulas, tomar 3 tazas de yerba de lucera, tomar 20 gotas de extracto de alcachofa en un vaso de agua 3 veces al día, poner tu dedo índice mojado en saliva dentro de tu ombligo y hacer movimientos circulares o una sobada con manteca y bicarbonato.

Fractura en mi comunidad deciden ya sea ir con algún sobandero o huesero y que sea el quien le ayude a la persona a su recuperación o ir a un hospital para que un médico lo atienda.

Esguince este padecimiento comúnmente las personas deciden ir con un sobandero ya que en algunas ocasiones solo se necesitan unas 3 o 4 sobadas para aliviar el dolor y que se recupere la persona.

Neumonía puede tratarse ya sea a base de té o remedios caseros que consiste en frotar por el pecho de la persona alguna pomada, hoja de árboles o ungüento o también tratar la enfermedad con medicamentos recetados por un doctor.

Espanto o susto por agua algunos remedios que he escuchado para el susto por agua es jalarle las orejas, abrazar a la persona mientras le das una palmada en la espalda o ramearlo por si se llegara a enfermar del susto.

Caídas en mi comunidad cuando una persona llegara a asustarse por alguna caída algunos remedios caseros que puedes hacer son hacer un circulo en el lugar donde la persona cayó balanceando su cuerpo, jalarle las orejas, golpear en la parte de sus glúteos, pero no tan fuerte o que tome la persona un poco de trago.

Mal de ojo algunos remedios que se y el más común es frotarle un huevo por el cuerpo y ver si la yema esta diferente, otro remedio seria ramearse y hacer un ritual que dura de entre 3 a 5 días comúnmente o también la técnica de la sal gorda que consiste en que se prenderá una pequeña vasija con alcohol adentro según va ardiendo, la persona que supuestamente tiene mal de ojo irá agarrando 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. Para evitar que tenga mal de ojo se le pone al bebe una pulsera color roja con ámbar de esta manera se protegerá o también puede usar ropa color roja en especial alguna playera.

Males echados para estos males lo único que se hace son rituales sagrados, rameadas y en ocasiones hasta que el curandero o la persona que te cure de algún mal echado te escupa trago en la cara.

## Conclusión

En conclusión, siento que todos los temas estuvieron interesantes ya que algunas son cosas que se vieron ya sea algún padecimiento o susto posiblemente ya nos había dado y que recordamos ese momento de que fue lo que paso, como paso todo y lo que hicieron para curarse y de igual manera tal vez en esta investigación exista alguno que todavía no conozcamos bien entonces de eso se trata de poder aprender un poco de cada cosa para saber cómo actuar en el momento ya sea para otra persona que lo esté pasando o para uno mismo.

## Bibliografías

Antología de la materia de enfermería y practicas alternativas de la salud de octavo cuatrimestre UDS página 64.

[https://www.elpais.com.uy/eme/salud/son-sintomas-empacho-aliviar-molestias.html#:~:text=Los%20principales%20s%C3%ADntomas%20del%20empacho,\\*%20V%C3%B3mitos.](https://www.elpais.com.uy/eme/salud/son-sintomas-empacho-aliviar-molestias.html#:~:text=Los%20principales%20s%C3%ADntomas%20del%20empacho,*%20V%C3%B3mitos.)

[https://www.spiritualresearchfoundation.org/es/problemas-espirituales/mal-de-ojo/el-mal-de-ojo/?gclid=Cj0KCQiA962BBhCzARIsAlpWEL2tlSTSKv9OFW8WXapqv0tX\\_XhIEoH\\_xkNnUpZ4DMohDxOMZpmiEIMaAlooEALw\\_wcB.](https://www.spiritualresearchfoundation.org/es/problemas-espirituales/mal-de-ojo/el-mal-de-ojo/?gclid=Cj0KCQiA962BBhCzARIsAlpWEL2tlSTSKv9OFW8WXapqv0tX_XhIEoH_xkNnUpZ4DMohDxOMZpmiEIMaAlooEALw_wcB)