

Karla Cristell Pérez Hernández

Grado: 8vo

Grupo: Q

Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Maestra: Jessica del Carmen Jiménez



Introducción:

En esta investigación abordaremos padecimientos más frecuentes a nivel digestivo, respiratorio, nervioso, esquelético, muscular, circulatorio, espantos, y trastornos de la piel, en la cual sabemos que la medicina tradicional es un recurso muy fundamental para contribuir a la salud, que estos conocimientos se van adquiriendo conforme el tiempo.

A lo cual se pasan de generación en generación, en si ya es parte de nuestra cultura, las creencias, recursos y materiales son simbólicos para la atención de alguna patología, cabe mencionar que aquí pondré algunos de los remedios caseros más frecuentes que en mi familia aun ponen en práctica, todo esto y más nos será útil ya que actualmente está la medicina moderna, y que también es fundamental en nuestras vidas, no dejando a un lado, pero en muchos lugares o comunidades marginados como en pueblos indígenas, prefieren curarse en casa con remedios caseros, o van con otra persona que haga esas prácticas como lo es una comadrona, que llevan años de práctica y las personas de ese lugar tienen como más confianza con ellas, y así sucesivamente como se han curado por años con ciertas hierbas y plantas, lo siguen utilizando y realmente en propia experiencia si alivian varios padecimientos desde una gripe, hasta un problema digestivo, y como mencionaba anteriormente también se basa mucho en creencias, por hay personas que por religión o ideologías aseguran que cosas como mal de ojo, calentamiento de cabeza, empacho son solo tabús y que no existen, que podría ser cualquier otra cosa y que la medicina moderna es la única que les puede ayudar, y es respetable sus ideas, pero también es bueno que como profesionales de enfermería tengamos en cuenta que hay otro tipos de medicina y que se puede optar por alguna de ellas.

Que todo tipo de medicina tiene sus procedimientos, normas a seguir, que el aprender como antes se trataban las enfermedades y que siguen vigentes en algún momento de nuestra vida nos servirá, y sobre todo a respetar las creencias de cada cultura, así como tener en cuenta los derechos que protegen la medicina tradicional ya que los pueblos indígenas tienen derecho a sus propias medicinas tradicionales y a mantener sus prácticas de salud, incluida la conservación de sus plantas medicinales, animales y minerales de interés vital y las personas indígenas también tienen derecho de acceso, sin discriminación alguna, a todos los servicios sociales y de salud, que lamentablemente si ha habido esa discriminación por el no compartir creencias, pero todo está en el respeto y la justicia ya que el derecho a la salud no tiene género, creencia, religión, política, posición social.

Desarrollo:

Entre los padecimientos digestivos:

Encontramos uno muy frecuente que es el **empacho**, que es muy común este término coloquial, hablando técnicamente es dispepsia por una indigestión producida por la ingesta excesiva de alimentos, en si comen más de lo que el estómago puede digerir, se puede dar por comer de prisa, alimentos muy grasosos, ingerir sustancias nocivas al comer, o muy irritantes para el estómago, o comer en situación de estrés, cabe mencionar que existen otro tipo de indigestiones como por fármacos o analgésicos.

Es importante detectar los síntomas frecuentes:

Nauseas, diarrea, vomito, acidez, flatulencias, sudoración, malestar en general, lengua blanquecina, cansancio, dolor de cabeza, asco al pensar en comida.

En caso muy extremo se puede acompañar con dolor en epigastrio derecho denominado dispepsia biliar y si se complica necesitaría tratamiento médico.

Es importante beber mucha agua, si puedes comer más veces pero porciones pequeñas, masticar despacio, evitar comidas con demasiada grasa, después de comer no irse rápido a dormir, realizar ejercicio regular.

Los remedios caseros entraría primero es no meterle tanta comida a tu estómago, si ya está muy lleno, hay que dejarlo hacer digestión y que descanse, así como beber líquidos ya sea agua o limón, pero solo para probar tolerancia, puedes tomarte un té de manzanilla con anís, que puede que te haga vomitar pero te sentirás mejor, reposar, o también tomar una cucharada de hoja de menta y un vaso de agua que antiguamente se utilizaba para la mala digestión o cuando el estómago estaba irritado, se añade las hojas de menta en un vaso de agua hirviendo, se cuele luego y ya luego se toma una taza unos 20 minutos después de haber comido, hasta 2 o 3 veces al día.

Otro remedio casero muy común el limón con jengibre, solo se pone a hervir una taza de agua y se le raya el jengibre y ya al bajarlo dejarlo reposar unos 5 minutos, agregarle el zumo de limón y miel pero será al gusto, lo preferiría con miel, por el sabor amargo, y tomarlo 2 veces al día, hasta que el empacho baje, pero también es primordial después de que pase el empacho, que ya al ingerir alimentos sean suaves y fáciles de digerir ya que hay que esperar que poco a poco se ingieran más alimentos a como valla evolucionando el organismo.

Diarrea: sabemos que son heces acuosas o blandas, se considera así cuando evacua 3 o más veces en un día, por ejemplo la diarrea aguda dura un corto tiempo, como a los 2 días se quita o a veces si más tiempo, si dura muchos días ya estamos hablando de un problema serio, por ejemplo la diarrea crónica puede durar hasta 4 semanas, claramente causadas por una enfermedad crónica, que se debe atender, la diarrea tiene diversas causas tanto por contaminación de alimentos y agua que ingerimos, si somos intolerantes a algún alimento, enfermedades del estómago, alguna infección estomacal, parásitos, problemas en funcionamiento de colon, algunos medicamentos como son los antibióticos, o algunas personas les puede dar después de una cirugía que si se ha dado el caso ya que puede hacer que la comida se mueva más rápido por sus sistema digestivo, o a veces no existe causa, y cuando desaparece a los 2 días, ya no es como que sea necesario buscar el origen.

Los síntomas comunes son el dolor en abdomen, necesidad urgente de ir al baño, pérdida de control intestinal, y si estamos hablando que la diarrea la está provocando un virus o bacteria es posible que haya fiebre, escalofríos y hasta sangre en las heces.

Es importante saber que al dar diarrea puede causar deshidratación y el cuerpo no podrá funcionar como normalmente lo hace y puede ser grave en casos de adultos mayores, niños y personas que sus sistema inmune está debilitado, por eso es importante atacar a la diarrea y siempre es recomendable un suero , ya sea el que dan en centro de salud que es bueno, o de farmacia, hay que estar atentos a los síntomas graves como signos de deshidratación diarrea por más de 2 días, dolor intenso abdominal en adultos, fiebre muy alta, heces con sangre o pus si hay melena o hematoquecia en heces.

Es importante ya una atención medica donde realizarían estudios pertinentes, examen físico y darán los medicamentos adecuados a los resultados de la causa de la diarrea, puede ser que si hay deshidratación se reponga los electrolitos perdidos con suero a vena, todo depende de la causa del problema ya que se mandara el medicamento adecuado, y los adultos con diarrea deben beber agua, jugos de frutas, bebidas deportivas, bebidas gaseosas sin cafeína y caldos salados, cuando mejoren se pueden comer alimentos suaves y blandos.

Por eso la importancia de detectar los signos y síntomas, algún remedio casero muy coloquial, es el beber un vaso de coca, agregarle la mitad de un limón, una cucharada de maicena sin sabor y tomarlo y así corta la diarrea , pero ojo depende del tipo de diarrea ya que este remedio si funciona si la diarrea es acida o producida por la alteración del pH o flora intestinal, ya que

neutraliza las reacciones en estomago e intestinos, ya la diarrea que es por bacteria en esa no funciona.

Estreñimiento:

Es cuando la persona tiene 2 o 3 evacuaciones en una semana, no es continuo, que pasan días sin evacuar, y cuando sucede las heces puede ser duras y secas, y puede ser muy dolorosa, dura poco tiempo y puede no ser serio, se puede provocar por ingesta de comida chatarra, no beber mucha agua, por inactividad física, cirugía en colon algunos medicamentos pueden provocarlo, suplementos de dieta, trastornos funcionales en el tracto gastrointestinal, problemas de nutrición.

Se debe consultar al médico si hay sangrado en recto y en las heces, dolor abundante en abdomen, vomito, fiebre, pérdida de peso, dolor en parte baja de espalda, porque ya estamos hablando de algo más severo que se necesita exámenes y estudios para ver el origen del estreñimiento y así que nos den los medicamentos adecuados para el estreñimiento si es severo. Pero en el caso de ser un estreñimiento no tan severo muchos usan laxantes, cambian su alimentación, se debe realizar ejercicios, caminar, trotar, comer mucha fibra, también la papaya es una fruta que ayuda mucho a la digestión y puede entrar en un nuevo hábito de dieta saludable rica en fibra, equilibrada y balanceada, independientemente de los medicamentos que recomiende el doctor los hábitos alimenticios deben cambiar para una mejor digestión, ingerir muchos productos con prebióticos, ya que se considera que los alimentos prebióticos podrían ayudar a mejorar este equilibrio y evitar el estreñimiento, y uno de los remedios más efectivos en casa es el té de perejil, se hierva agua y se le agrega el perejil y ya luego se cuele y se toma el té caliente y ayuda a favorecer a una buena digestión.

Padecimientos esquelético y muscular

Una luxación es la pérdida permanente de la relación anatómica de las superficies articulares, en pocas palabras esta lesión es donde la articulación se desplaza de su posición normal, según la pérdida de la relación anatómicamente puede ser una luxación total o parcial, según el tiempo puede ser aguda como la que sigue el trauma, reciente cuando pasan días de evolución y pasan semanas se les llama inveteradas.

Se sabe que las luxaciones se clasifican en **parciales y completas**, según el agente productor, mecanismo o evolución se clasifican como **traumáticas** ya sea por trauma directo o no, pueden ser **cerradas y abiertas** cuando ya esta se pone en contacto con el medio ambiente con las superficies articulares, **complicadas** es cuando además de la lesión articular existe

lesión vascular o nerviosa, en la patológica en si es cuando el trauma se presenta o a veces el trauma es mínimo pero anteriormente hubo una lesión o patología puede ser infecciosa o de otro origen, en la **congénita** es bien sabido que el defecto ya viene de nacimiento, o el **recidivante** donde se presentas mínimos traumas pero ya de manera repetitiva por si sufrió alguna lesión aguda en condiciones patológicas pero no traumáticas, ya cuando el propio paciente la produce por sí mismo ya es voluntaria.

Es importante realizarse un estudio clínico y completo para detectar el tipo de lesión, los síntomas pueden ser de antecedente o no de trauma, dolor intenso en el área afectada, perdida de morfología y eje anatómica así como la incapacidad funcional del área.

Uno de los estudios simples son los rayos equis nos ratifican la lesión y ya los exámenes de laboratorio son necesarios cuando hay una patología anterior y para conocer el estado general de nuestro paciente, para su tratamiento es importante considerarse como urgencia y que la realice un ortopedista, y la reducción abierta sólo está indicada cuando hay interposición de partes blandas o en lesiones abiertas o complicadas, después de ratificar los estudios realizados según la articulación que se afectó, la inestabilidad del paciente y la edad, se debe de inmovilizar el miembro que está afectado en posición fu funcional por las semanas que se indique, para permitir que cicatrice los ligamentos y la capsula articular y ya para después iniciar la rehabilitación.

Pero las luxaciones acromio claviculares parciales se tratan con un cabestrillo, antiinflamatorios y hielo local, para después iniciarse la movilización activa después de diez a quince días, pero cuando la luxación es completa, la ruptura de los ligamentos acromio claviculares requiere tratamiento quirúrgico.

Se necesita atención médica inmediata para volver a colocar la articulación en su lugar y, luego, reposo durante varias semanas, en el procedimiento médico, o si hay sedación consciente para procedimientos quirúrgicos, si se llega a utilizar férula y vendaje enyesado, ya depende del estado del paciente por eso en todo momento es importante el cuidado personal, y el descanso, en si no es como que haya un remedio casero para curar una luxación y más cuando es completa, se necesita tratamiento inmediato médico. Y solo se puede aplicar frío local ya sea hielo bolsas de agua fría para reducir la inflamación y el dolor, dejar en reposo e ir al médico.

Fractura:

Es la interrupción de la continuidad ósea o cartilaginosa, en cualquier situación se puede dar una fractura, se puede clasificar en fractura habitual, aquí el traumatismo la violencia es capaz de desencadenar una fractura en un hueso de cualquier calidad, es más frecuente, su gravedad y pronóstico son directamente proporcionales a la violencia del traumatismo causal. Fractura por patología aquí, hay debilidad ósea, por enfermedades óseas comunes como osteosclerosis, fractura por fatiga o estrés: resultado de sollicitaciones mecánicas repetidas.

En clasificación por localización: epifisiaria, metafisiarias, diafisiarias y según su relación con el medio ambiente cerradas que no se comunican con el exterior, abiertas, que son las expuestas con el medio ambiente.

En todo tipo de fractura el síntoma principal es el dolor. También puede haber pérdida de funcionalidad según el área afectada, pueden tener cojera, deformidad física, hematomas, hinchazón, pérdida de estatura, sangrado o sensibilidad, el tratamiento más indicado generalmente implica volver a colocar el hueso en su lugar y, luego, inmovilizarlo con un yeso o una férula para darle tiempo a que sane, algunas veces, puede ser necesario hacer una cirugía o colocar varillas de metal para volver a acomodar el hueso.

En la medicina tradicional aún hay personas que se dedican a acomodar el hueso, los hueseros se encargan de acomodar el hueso que se salió, a lo cual gran parte de la comunidad donde vivo acuden a él, y muchos han quedado bien.

Esguince:

Es una torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores, cuando la articulación se fuerza más allá de sus límites se originan cambios adversos en tejidos macro y microscópicos, y se puede distender y desgarrar el tejido, los esguinces afectan el tejido ligamentoso y capsular y los tendones pueden afectarse de forma secundaria, se clasifican en esguince de primer grado: el dolor es moderado, poca inflamación, motilidad normal, esguince 2 grado: dolor, pérdida moderada de función, inflamación y a veces inestabilidad, 3er grado: mucho dolor, inflamación, pérdida importante de función y manifiesta inestabilidad.

La inflamación, aumento de temperatura local, dolor, equimosis se produce porque en la cavidad articular se acumula la sangre y el líquido sinovial, Una caída que hace que te tuerzas el tobillo, se puede causar por caer mal en un pie después de saltar o de girar, caminar o hacer

ejercicio sobre una superficie irregular, o si otra persona te pisa el pie durante una actividad deportiva. El tratamiento habitualmente se utiliza el hielo para desinflamar, se necesita que el paciente guarde reposo, el medico puede recetar algún antiinflamatorio, pro también aquí como la fractura se necesita hacer algún estudio simple para ver el tipo de esguince, y en remedio casero, solo se pone hielo para desinflamar, y si el dolor persiste se lleva con el huesero, pero ya es decisión del paciente.

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 con bronquitis suelen toser con mucosidad espesa, la bronquitis puede ser aguda o crónica.

La aguda es causada por los virus que se transmiten a través de las gotas de saliva cuando la gente enferma tose o estornuda, puede haber dificultad respiratoria, sonidos durante la respiración, fatiga, molestias en pecho, tos e incluso fiebre. En la crónica ya es cuando la mucosa recubre los bronquios, y se encuentra inflamada e irritada, la tos es prolongada, con mucosidad, fatiga, falta de aliento y frecuentemente le da infecciones respiratorias.

La bronquitis aguda además de síntomas de resfrío y puede haber dolores de cabeza no tan fuertes y los síntomas pueden mejorar en una semana, la **bronquitis crónica** la tos dura más tiempo con episodios muy recurrentes por años consecutivos, cabe mencionar que los síntomas pueden empeorar por alguna infección aguda.

Sabemos que el tratamiento varia depende por el tipo de bronquitis, es importante cambiar los estilos de vida evitar sustancias nocivas así como ingerir muchos líquidos, entre su tratamiento puede incluir remedios para el alivio para la tos, que pueden durar varias semanas, no resfriarse, tratar que cuando estornude o tosa se cubra para no contagiar a otros si es bronquitis aguda, y es importante que se consulte al médico si se llegara a complicar, tener un control por los episodios de la bronquitis aguda, alguno de los remedios caseros para mejorar tos: se necesita la yerba flor de sauco, planta orozu, canela, bugambilia, manzanilla, eucalipto, en un medio litro de agua se junta todo hasta que hierve y se toma como té.

Neumonía:

Es una infección en uno o ambos pulmones, en donde los alveolos pulmonares se llenan de líquido y pus, las bacterias son la causa más común, puede ser leve o grave, según el tipo de germen que lo provoca, infección y como es su estado de salud, las infecciones bacteriales, virales y fúngicas pueden causar neumonía, la bacteriana ocurre por sí sola, o se puede desarrollarse después de una infección viral como la gripe, uno de las bacterias más frecuentes es la *streptococcus pneumoniae*.

Los virus que infectan las vías respiratorias pueden causarla, la neumonía viral es leve y desaparece por sí sola, pero en ocasiones se puede propagar a graves y ya estamos hablando que se necesita un tratamiento en hospital, si tiene neumonía viral se puede contraer neumonía bacteriana. Algunos de los virus que causan la neumonía están virus de resfriado común, virus que causa el covid, la neumonía fúngica se da más en personas donde su sistema inmune está muy debilitado, los factores de riesgo para contraer la neumonía, la edad en niños menores de 2 años y adultos mayores, exposición a químicos, estilos de vida no saludable, desnutrición, consumo de sustancias nocivas, tener una enfermedad pulmonar, tener un sistema inmune debilitado, o por haberse enfermado por gripe.

Es importante identificar los síntomas fiebre, escalofríos, tos con flema, dificultad para respirar, dolor en pecho al respirar, náuseas, diarrea, vómito, en pocos casos los adultos pueden tener cambios repentinos de alteración de conciencia. Hay que evitar complicaciones, como una insuficiencia renal, respiratoria o trastornos pleurales. Es un poco de difícil de diagnosticar ya que los síntomas son similares al del resfriado común. Por eso es importante que al llegar al hospital se pregunte por historia clínica, exploración física, se pueden solicitar pruebas como radiografías, exámenes de sangre, prueba de esputo, oximetría de pulso, depende el caso y como se solicite.

El tratamiento depende del tipo de neumonía, que la causa, y que tan grave es, los antibióticos tratan la neumonía fúngica y bacteriana, en viral no funciona, se necesitan antivirales, por eso es importante que a los niños se les aplique su vacuna para la neumocócica, por mencionar uno de los remedios para el tratamiento de la tos, el té de tomillo es un ingrediente natural ayudan en el relajamiento de los músculos de la garganta responsables de la tos, además de aliviar la inflamación en las vías respiratorias, se trituran 2 cucharadas soperas de tomillo y una taza de agua hirviendo, se cuele y se toma.

Tos ferina:

Enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable, y puede causar dificultad para respirar, se escucha un sonido convulsivo profundo al respirar, es una infección de vías respiratorias altas, causada por bacteria Bordetella, puede afectar a personas de cualquier edad y causar discapacidad permanente en bebés o incluso la muerte, se propaga de persona a persona, hay secreción nasal, congestión nasal, estornudos, el tratamiento incluye antibióticos, hay que descansar mucho, evita el contagio al toser y estornudar, se toman te para la tos, como de manzanilla, té de hoja de ruda, o el té de tomillo que lo mencione anteriormente en la neumonía.

Asma:

Enfermedad crónica que provoca que las vías respiratorias de los pulmones se hinchen y se estrechen, sus síntomas son dificultad para respirar como sibilancias, falta de aliento, opresión en pecho, tos seca o con flema, frecuencia cardiaca rápida o irritación en garganta, se trata con inhaladores de rescate para atacar los síntomas y con inhaladores de control (esteroides) que previenen los síntomas y en casos más graves pueden requerir inhaladores de acción prolongada que mantengan las vías respiratorias abiertas, además de esteroides orales.

Existen varios tipos de asma, la alérgica cuando te expones a alérgenos, la estacional, está relacionada con el polen de plantas, asma no alérgica, por sustancias irritantes e infecciones respiratorias, asma ocupacional, por estar expuesto a sustancias químicas en lugar de trabajo, asma inducida por ejercicio, cuando aumentas el ejercicio ocurre que puedes tener dificultad para respirar y puede darte un ataque, además está también por severidad leve, moderado, severo, hay que estar pendiente de los síntomas e ir al médico lo más pronto posible.

Un remedio casero que me dieron cuando era niña fue ingerir manteca de lagarto una toma de mañana y una tarde y por experiencia propia desde esa vez no me volvió el asma, pero no estoy exenta aun, y frotarse con vaporu, abrigarse bien en épocas de frío.

Enfermedades nerviosas:

Epilepsia:

Trastorno producido por una hiperactivación de determinados grupos neuronales los cuales por algún motivo se encuentran hipersensibilizados, y ante una mínima activación reaccionan anómalamente produciendo diversos síntomas como las típicas convulsiones, entre sus síntomas están, fatiga, contracciones musculares, ansiedad, dolor de cabeza, depresión, la

mayoría de las personas con epilepsia pueden liberarse de las convulsiones al tomar un medicamento anticonvulsivo, también llamado medicamento antiepiléptico. Otras pueden disminuir la frecuencia e intensidad de sus convulsiones al tomar una combinación de medicamentos, el médico irá recomendando depende si las convulsiones son repetitivas, es importante que se atienda con un médico experto, es importante que antes de tomar un remedio se consulte un médico, las causas principales de los problemas de epilepsia son de carácter neurológico, mas sin embargo, ciertos casos pueden explicarse por razones psicológicas y físicas. Algún remedio casero es el té de valeriana ya que de esta forma, tiene propiedades relajantes y sedantes, que contribuyen a calmar la ansiedad. Además, es beneficiosa para tratar el insomnio o cualquier problema de sueño, 1 cucharada de valeriana y una taza de agua, se pone a hervir con la hoja y colarla y tomarlo a los 5 minutos, una taza durante una semana, y descansar 2 semanas y seguir con el tratamiento.

Esclerosis:

Enfermedad en la que el sistema inmunológico degrada la cubierta protectora de los nervios, **Múltiple:** Se produce cuando los axones de las neuronas van perdiendo de manera progresiva mielina, una sustancia encargada de trasladar los impulsos bioeléctricos a través del sistema nervioso, algunos de sus síntomas son: tensión muscular, dolor, cansancio, debilidad y alteraciones perceptivas, **lateral:** Las personas que padecen esta enfermedad sufren el deterioro progresivo de las células motoras del sistema nervioso. Los músculos dejan de recibir impulsos nerviosos impidiendo el movimiento voluntario, también puede afectar a los músculos del corazón y a la respiración, para el tratamiento la fisioterapia y los medicamentos que inhiben el sistema inmunológico pueden aliviar los síntomas y reducir la velocidad de la progresión de la enfermedad.

Los medicamentos forman parte del día a día de las personas con esclerosis múltiple, muchas tienen que tomar varios comprimidos al día para combatir sus síntomas. Pero cada vez hay más personas que deciden complementar su tratamiento con productos naturales.

Un remedio para aliviar la esclerosis múltiple: lavar y cortar por la mitad 1 naranja y 1 kiwi, extraer el jugo de la naranja y colocar en una licuadora junto al kiwi picado, tomar este jugo a diario, ya que este remedio, del mundo de la jugo terapia, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Se dice que una persona con sus defensas fuertes tiene menos probabilidades de desarrollar esclerosis múltiple.

Problemas circulatorios:

Hipertensión arterial:

En la presión arterial alta esta afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta, ya se considera hipertensión cuando la presión arterial es arriba de 140/80 o más grave de 180/120, los factores de riesgo frecuente son la edad, tener sobre peso u obesidad, historia clínica familiar como antecedente, no hacer actividad física, tipo de alimentación, consumo de sustancias nocivas, o enfermedades crónicas presentes como diabetes o renales, los síntomas más frecuentes son mareos, dolor de cabeza, sentir acufenos, cansancio, dificultad para respirar, algunos no presentan tantos síntomas, por eso es importante que si eres hipertenso, llevar un control en tu centro de salud más cercano, para que el medico recete los medicamentos necesarios, en el tratamiento como diuréticos, también llamados píldoras de agua, inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina, beta bloqueadores o inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina, depende de lo que se recete, en remedios caseros cuando a alguien se le sube la presión alta, cortan la albahaca y la licua, la cuelan y la toman y ayuda a bajar la presión, y otro buen remedio casero para la presión alta es comer, preparar agua de alpiste o hacer una infusión, debido a que es una alimento rico en antioxidantes y otros componentes que poseen propiedades vasodilatadoras, ayudando a disminuir la presión arterial.

Insuficiencia cardiaca:

Es una afección en la cual el corazón ya no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo de forma eficiente y esto provoca que se presenten síntomas en todo el cuerpo, entre sus síntomas más frecuentes están respirar, fatiga, hinchazón en las piernas y ritmo cardíaco acelerado, dificultad para respirar al acostarse, mareos, pérdida de apetito, comer alimentos con menos sal, limitar los fluidos y tomar medicamentos con prescripción y en algunos casos, puede ser necesario colocar un desfibrilador o un marcapasos, esta enfermedad no tiene cura pero un remedio que dice que es efectivo es la yerba de espino blanco, para combatirla, tiene la capacidad para sedar y trabaja como un calmante, el espino blanco ayuda a mejorar la circulación de la sangre mejorando de forma significativa la salud cardiovascular, podemos hacer la infusión hirviendo las hojas de la planta o también ya venden las capsulas en tiendas naturistas, y es importante que se tome antes de dormir para relajarnos a dormir.

Ateroesclerosis:

Acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias en las paredes de las arterias, la acumulación de la placa de ateroma en las paredes de las arterias que ocasiona la obstrucción de la irrigación sanguínea, las placas pueden desprenderse y provocar la oclusión aguda de la arteria mediante un coágulo. La aterosclerosis no presenta síntomas, hasta que la placa se desprende o la acumulación es lo suficientemente grave como para obstruir la irrigación sanguínea, una dieta saludable y el ejercicio pueden ser de ayuda.

No presenta síntomas, hasta que la placa se desprende o la acumulación es lo suficientemente grave como para obstruir la irrigación sanguínea, se puede diagnosticar con un chequeo cardiovascular, es importante llevar una dieta sana, disminuir la ingesta de sal, y consumir alimentos rico en antioxidantes, los remedios frecuentes son infusión de árnica , consuelda mayor, milenrama, cola de caballo, bolsa de pastor, ya que estas hierbas deben estar secas y bien mezcladas, en primer lugar, se prepara una infusión utilizando una cucharada de hierbas por taza de agua hirviendo, luego tomarla dos veces al día. Esta infusión tiene efectos diuréticos. Por lo tanto, se debe tomar con precaución si por algún motivo se corre el riesgo de sufrir una deshidratación, y el árnica también actúa sobre el sistema de coagulación así que no debe recomendarse sin antes conocer la historia clínica del paciente y los medicamentos que tomes

Se debe sumar a tu dieta diaria el ajo y la cebolla, que son reconocidos desde hace mucho tiempo como remedios contra la arteriosclerosis o tomar pastillas de ajo, a la venta en mercados, que son muy buenas.

Cabe recordar que el perejil es un excelente apoyo para los vasos sanguíneos, ya que ayuda a mantener saludable el sistema arterial. Un remedio muy sencillo es ponerlo en remojo en agua y tomar este brebaje varias veces al día y también se debe incorporar en la dieta habitual.

Enfermedades endocrinas:

Diabetes:

Enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina; es debida a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción. Existen 2 tipos la **Diabetes tipo 1**: afección crónica en la que el páncreas produce poco o nada de insulina y suele ocurrir en la adolescencia.

Los síntomas incluyen sed, micción frecuente, hambre, cansancio y visión borrosa, es importante la insulino terapia, la dieta y el ejercicio.

Diabetes tipo 2 Afección crónica que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en sangre, el cuerpo de la persona no produce suficiente insulina o es resistente a la insulina, sus síntomas incluyen sed, micción frecuente, hambre, cansancio y visión borrosa. En algunos casos, no hay síntomas, los tratamientos incluyen dieta, ejercicios, insulino terapia y medicación, en los remedios caseros:

Aloe vera, tomar como jugo o infusión con grandes propiedades anti glucémicas, las hojas de curry: se mastican sus hojas ayudan a reducir sus síntomas, el jengibre también es muy bueno ya que la raíz la puedes preparar en té, rayada, bebida o como aderezo, el té de moringa, se pone a hervir el agua y tomar 2 veces al día, estos remedios ayudan a tener un control.

Hipertiroidismo:

Exceso de producción de una hormona de la glándula con forma de mariposa ubicada en el cuello tiroides, el hipertiroidismo es la producción de demasiada hormona tiroxina. Puede aumentar el metabolismo, los síntomas incluyen pérdida de peso inesperada, ritmo cardíaco acelerado o irregular, irritabilidad y sudoración, sin embargo, las personas de edad avanzada pueden no presentar síntomas, los tratamientos incluyen la administración de yodo radiactivo, medicamentos.

No obstante, cualquier tipo de hipertiroidismo sin tratamiento puede desembocar en una situación aguda llamada crisis tireotóxica que se caracteriza por deshidratación, taquicardia o arritmia cardiaca severa, insuficiencia cardiaca, obnubilación y afectación del estado de conciencia, eventualmente puede ser mortal por lo que requiere tratamiento urgente. No obstante, con las pautas de tratamiento habituales el hipertiroidismo es una enfermedad fácilmente controlable y curable.

Los remedios caseros frecuentes en la medicina tradicional un poco más frecuente el vinagre de sidra de manzana ayudan en la producción y expresión equilibrada de hormonas. Mejora el metabolismo y ayuda a alcalinizar el ambiente del cuerpo, ya que el vinagre de sidra de manzana ayuda a regular las grasas corporales, a eliminar las toxinas del cuerpo y a absorber los nutrientes y el vinagre de sidra de manzana puede añadirse al agua junto con la miel y puede tomarse todas las mañanas.

El aceite de coco tiene ácidos grasos de cadena media que ayudan a un mejor funcionamiento de la glándula tiroides. El aceite de coco, específicamente cuando se toma en una forma no calentada, ayuda a perder peso, aumenta el metabolismo y equilibra la temperatura corporal.

El síndrome del ovario poliquístico.

Es un problema hormonal, que ocasiona ovarios de mayor tamaño con pequeños quistes en los bordes externos, la causa del síndrome del ovario poliquístico no se conoce con exactitud, pero puede implicar una combinación de factores genéticos y ambientales, algunos de los síntomas son la menstruación irregular, el crecimiento de cabello en exceso, el acné y la obesidad y el tratamiento incluye pastillas anticonceptivas para regularizar la menstruación,

Es importante eliminar el alcohol, la nicotina, la cafeína, el azúcar, grasas animales, alimentos procesados y derivados lácteos te ayudará a reducir la inflamación, comer frutas y verduras en abundancia, hacer ejercicio con regularidad, entre los remedios caseros:

El vitex agnus-castus, denominado coloquialmente vítex o sauce de gatillo, es una especie típica de la zona mediterránea. Se emplea como regulador del ciclo menstrual y es muy empleada en medicinas alternativas, la semilla de lino es considerada positiva para el tratamiento del ovario poliquístico por el hecho de que permite reducir los niveles de andrógenos en la sangre. Esto supone que la dolencia disminuye y que se obtiene una efectividad notable de un producto natural, para sacar partido del lino en el tratamiento, solo tienes que mezclar dos cucharadas de semillas frescas con agua y beberlas una vez al día hasta que obtengas los resultados que estás buscando.

El té con menta como uno de los más eficaces remedios para luchar contra el ovario poliquístico. Su valía está en los componentes que ayudan a mantener bajo control las hormonas masculinas y hacen que la dolencia remita, para sacar partido de este remedio natural solo tienes que hacer té verde y añadir hojas de menta, puedes beberlo a diario, ya que además será positivo para conseguir estar relajada.

Espantos y sustos:

De repente, sin saber cómo, hay personas que sienten que pierden su alma. El origen habitualmente está en un “susto o espanto” 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. Todos conocemos la sensación que se tiene cuando una circunstancia concreta nos hace sentir que la vida puede correr

peligro o verse amenazada. Esa percepción es habitualmente real; sin embargo, en otros momentos puede estar determinada por la sugestión y, realmente, la vida no peligra. Sin embargo, hay personas que como respuesta a ciertas situaciones, sienten que tras el susto o espanto el alma sale de su cuerpo, generando gran infelicidad y provocando una sintomatología:

Pueden aparecer en cualquier momento desde días hasta años después de sufrir el suceso que le asusto. En los casos extremos, el “susto o espanto” puede incluso producir la muerte, así, aunque no hay síntomas específicos que definan este infortunio denominado susto o espanto, puede haber alteraciones del apetito, sueño inadecuado o excesivo, sueño turbado o sueños, sentimientos de tristeza, baja autoestima, sensibilidad interpersonal, falta de motivación para hacer nada, asustarse al estar durmiendo, y en cuanto a la sintomatología somática, pueden ser molestias y dolores musculares, frío en las extremidades, palidez, cefalea, dolor abdominal y diarrea en algunos casos.

En mi comunidad se hacen mucho bueno los que creen en los ensalmos a las personas que se espantan, ya sea por algún evento que les impacto mucho, espanto de algún animal, lo normal es **ensalmar** , naturalmente se da 9 ensalmos diarios con las ramas de espanto, así se llaman, la yerba san Martín, dicen que es más efectivo que un hombre ensalme a una mujer espantada y una mujer a un hombre a mujeres, pero depende mucho la creencia, es importante que al ensalmar se hagan oraciones, comúnmente son pocas las personas que se ensalman, y tiene que hacerlo una persona que tenga práctica, cuando los niños también se espantan igual se ensalma con albahaca, o hojas de cocoite con cordial, en el **mal de ojo** es común en los bebés, dicen que cuando una persona tiene una mirada muy fuerte o cuando juegan con ellos estando en ebrios, los niños les puede dar calentamiento de cabeza y hay que ensalmarlos, y también se le pasa un huevo, se realiza las oraciones y cuando se termina él hubo se pone en un vaso de cristal con poca agua, y a través del huevo se ven los ojitos, y parece falso, pero por prácticas que he visto de mi abuela, puedo afirmar que es cierto, pueden hacerse hasta dos ensalmos, y ya el niño ya no llorara ya que el calentamiento de cabeza perderá el apetito y llora sin razón alguna, y el principal síntoma es parecer que hay fiebre.

La fuerza de la envidia permite que cualquier individuo pueda “ojejar”, pero los especialistas en etnología aclaran que el sentimiento de envidia no es suficiente. El ojeador debe ser “energéticamente más fuerte que la víctima”. La debilidad ante el poder de la mirada La oposición fuerza/debilidad resulta trascendente para entender la relación entre ojeador y sus víctimas potenciales. Al no alcanzar su máximo desarrollo físico y espiritual, niños y

adolescentes son más débiles y se exponen a sufrir mal de ojo, en adultos también se puede pasar el huevo para ensalmar como en el niño, otras recomendaciones son poner un vaso de agua y cambiarlo por las noches, en el día a día, se pueden utilizar cuarzos y pulseras, muchas personas practican meditación, para mantener equilibradas las energías, los síntomas de una persona adulta en mal de ojo puede variar desde insomnio, pesadillas sueños negativos, mareos, inapetencia sexual, tensión nerviosa.

Otro de los remedios caseros a utilizar puede ser quemar sal gorda: se debe preparar una pequeña vasija en la cual se echará alcohol y se prenderá, según va ardiendo, la persona que supuestamente tiene mal de ojo irá cogiendo sal gorda y, pasándola por sus manos, la irá echando al fuego, si los chasquidos de la sal gorda al irse quemando son muy fuertes, esto indica que la persona tiene mal de ojo, por el contrario, si los chasquidos son débiles, significa que la persona no tiene mal de ojo, personalmente no veo muy claro este sistema porque a no ser que el crepitar sea muy fuerte puede dar lugar a confusión.

Se puede realizar baños de limpieza, también existe toda una amplia gama de símbolos, que bien individualmente o combinados nos pueden ayudar, estas herramientas mágicas no quitan el mal de ojo, ni limpian, pero su composición, su forma, su color, y su activación, refuerzan nuestro aura, la cargan de energía y eso hace que nuestros cuerpos sutiles vibren a mayor frecuencia y rechacen los ataques externos. Si tenemos un aura débil o sucia somos susceptibles de que desencarnados se nos enganchen, de que cualquier lanzamiento provocado se quede pegado a ella, o de recoger la suciedad energética del entorno igual que hacen los plumeros electrostáticos, esos que recogen el polvo de donde no se ve.

El empacho 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, síntomas del empacho: náuseas, por haber sobrecargado demasiado el hígado, y cansancio, debido a que el cuerpo está invirtiendo toda su capacidad en digerir los alimentos.

Remedios caseros para aliviar el empacho, se prepara una infusión digestiva de anís con manzanilla para después de las comidas principales, toma jengibre en cápsulas para el empacho, para el empacho toma 3 tazas de infusión de yerba de lucerna, toma 20 gotas de extracto de alcachofa en 1 vaso de agua 3 veces al día, te ayudará a depurar las toxinas y a sentirte más ligero.

O también se puede dar un purgante con aceite y magnesia herbal para limpiar, se revuelve y se da en una toma y para corregirle cebada y linaza, frotarlo con aceite de resino, y la persona debe cuidarse 3 días, no podrá comer cualquier cosa y ni beber nada fío, solo agua de pelo de elote y caldo de pollo.

Caída de mollera:

Enfermedad se conoce como sumida de mollera, mollera caída, la partera o curandera-limpiadora y la curandera-hierbera son las especialistas de la medicina tradicional totonaca a quienes la población acude para recibir el tratamiento.

Inmediatamente empiezan los síntomas: vómitos y diarrea de olor, desagradable, la cual en un comienzo tiene una apariencia blancuzca, pero que luego se torna de color verde es decir diarrea verde, el niño está molesto y llora mucho, y su mollera se le sume, y se le deprime.

Las terapias comunes destinadas a corregir la fontanela sumida, consiste en sacudir al niño, maniobra que se ejecuta de la manera siguiente: se toma al pequeño por los pies y se le dan algunas sacudidas de un lado a otro, después se le golpean las plantas de los pies en forma de cruz, la caída de mollera es una enfermedad grave cuyo tratamiento debe iniciarse de inmediato, ya que se caracteriza por tener una rápida evolución y de no ocurrir así, en poco tiempo se complica, aparece calentura, el niño se pone triste, enflaquece y muere.

Se considera que los espantos en embarazos primigestos pueden ser malos para él bebé ya que puede ser que nazca antes de tiempo, por eso es importante igual un ensalmo.

Los cólicos es un tipo de dolor abdominal que va variando de intensidad y puede ser muy agudo, se puede dar por diversas razones, es importante atenderse, si no puedes ir al médico, un té de manzanilla, con anís de estrella ayuda a bajar los cólicos, en menstruación, a los bebes con sus cólicos, ayuda a la digestión, es muy efectivo.

Como mencione todo depende del tipo de cólicos, una bebida preparada a base de agua mineral, jengibre, azúcar y limón puede ser muy útil cuando se tiene dolor abdominal, el agua siempre debe estar tibia o caliente, ya que si se bebe fría puede aumentar los espasmos y las molestias.

El agua con jengibre rallado es uno de los remedios más potentes contra el dolor abdominal, esta mezcla contiene un antioxidante que inhibe la producción de radicales libres, ayuda a desinflamar y neutralizar los ácidos estomacales.

O también usar esencia maravillosa poner 10 gotas en agua para té, así como cocer la albahaca de tierra con manzanilla y alivia los cólicos efectivos.

En el mal echado a una persona, aunque recalco que no se cree tanto en eso, así como existe el bien malo, existe el malo, por envidias, por verte mal, aunque no hagas nada ni daño a nadie, muchas personas recurren a hacer un mal a otras personas como perder matrimonio, trabajo, muchos curanderos pueden hacer esos trabajos, pero siempre hay personas que prefieren la protección de Dios, que recurrir a ellos, aunque en la cultura indígena se sigue creyendo y se va con ellos, es importante protegerse como hacerse limpias, antes hacían rituales, baños con lociones que venden las hierbas en los mercados, todo depende si crees o no.

Trastornos de la piel:

La **dermatofagia** es un trastorno psicológico que implica el hecho de morderse la piel, normalmente, lo que se muerde la persona con dermatofagia es la piel que envuelve las uñas, aunque también hay casos en los que la persona se muerde los labios y el interior de la boca, estas lesiones que originan las mordeduras, acaban causando el enrojecimiento de la piel, que puede sangrar, y la aparición de heridas. Entre sus síntomas esta la impulsividad, ansiedad y compulsiones, entre sus tratamientos adecuados los psicofármacos, utilizar técnicas de modificación de conducta, que permitan la eliminación de la acción inapropiada y la instauración de una conducta adecuada.

Ayudarlo a tener a mano algunos sustitutos “para masticar” pueden ser cosas como chicles sin azúcar, palitos de zanahoria o apio, cuadritos de manzana o cualquier otro alimento saludable y fácil de llevar, llevarlo a ayuda especializada, enseñarle técnicas de relajación que pueda usar en las situaciones en que comienza a ponerse tenso.

Urticaria:

Sarpullido en la piel ocasionado por una reacción a la comida, los medicamentos y otros agentes irritantes, en si la urticaria es una erupción cutánea común ocasionada por muchos factores, como ciertas comidas, algunos medicamentos y el estrés, sus síntomas incluyen la aparición de ronchas rojas o del color de la piel, levantadas y que causan comezón en la superficie de la piel, suele desaparecer sin tratamiento, pero los antihistamínicos pueden aliviar los síntomas, los remedios caseros frecuentes son:

La cebolla podría ser recomendable para tratar la urticaria, es preferible que la incluyas en tus comidas, puesto que no se sabe cómo puede afectar de manera tóxica al área con urticaria.

Cuando la piel está enrojecida y pica demasiado, una excelente manera de reducir los síntomas podría ser aplicar agua fría o cubitos de hielo. De esta manera, los vasos sanguíneos se reducirán y bloquearán la liberación de histamina que provoca la irritación y el ardor, hay que recordar no poner los cubos directamente sobre la piel porque podrías sufrir una quemadura, utilizaremos un paño.

O la harina de avena ya que la avena tiene propiedades antiinflamatorias y se cree que podría reducir los síntomas de la urticaria relacionados con la picazón, se debe consultar primero con el médico, puesto que se trata de un remedio tóxico y podría causarte algún tipo de reacción.

Acné:

Afección cutánea que se produce cuando los folículos pilosos se llenan de grasa y células muertas de la piel, el acné es más común en adolescentes y adultos jóvenes, los síntomas varían desde comedones sin inflamación hasta pústulas llenas de pus, o protuberancias rojas y blandas de gran tamaño, los tratamientos incluyen cremas y productos de limpieza de venta libre, así como antibióticos con receta.

Los remedios caseros más frecuentes por ejemplo el jabón de azufre que ya venden por las noches, como la naranja: la naranja es una fruta con propiedades astringentes ideales para la piel grasosa, que ayudan a eliminar las impurezas. Para hacer un tónico casero se machaca la cáscara de una naranja y se mezcla con agua, se lava la cara antes de dormir y aplica el tónico sobre las áreas afectadas.

O el pepino es una forma natural de refrescar la piel y un ingrediente muy utilizado para preparar mascarillas faciales por su alto contenido de vitamina C y ácido ascórbico. Pelar y partir medio pepino, quitar las semillas y procesarlo en la licuadora hasta obtener una pasta, aplicar en tu cara por unos 20 minutos y se enjuaga con agua fría.

Conclusión:

Bueno en esta investigación me llevo un aprendizaje más del esperado por que así como investigue algunos remedios caseros de algunas patologías que puse e investigación de que trata de manera más general cada patología, le puse un poco de mi opinión y los remedios que en base a experiencia que he visto y veo como lo han practicado han resultado muy efectivos para contribuir a la mejora en la salud, así como la medicina moderna, la medicina tradicional es muy buena que no se puede dejar de un lado, todo tiene su pro y contra, muchas personas no creen y es respetable, cada persona, cada comunidad tiene sus ideologías y creencias, tengo más claro que ambas medicinas y más que existen nos benefician, porque así se curaban antes y así se siguen curando en algunas partes, tenía un poco más de conocimiento de la medicina tradicional porque mis bisabuelos, lo practicaban y afirmo que algunos son efectivos, pero como mencionaba, eso depende si crees o no, pero considero que no debería dejarse morir esta tradición y seguirla de generación en generación ya que mucho antes, salvaban vidas.

Como profesionales de enfermería si alguna vez llega una persona al hospital y explica los remedios que utilizo, ya sabré de que trata, la salud es igual por todos, por eso yo creo en la ciencia, pero no dejo de lado la cultura de la medicina tradicional que es muy respetada, que muchas personas hablan y piensan que son mitos, esto sigue estando vigente y más en estados como Oaxaca, Chiapas, Campeche, Nayarit, que sus remedios varían y cambian de acuerdo a la región pero todo en beneficio de la salud.

Los remedios caseros, yo creo que todos hemos utilizado alguno de estos remedios alguna vez y, algunas veces, seguro que funcionaron, pues la medicina tradicional es una práctica muy común, muchas veces son más fáciles de conseguir que los medicamentos convencionales y, a veces, resulta ser menos cara también y muchas personas la asocian con menos efectos adversos y con curaciones más rápidas, además de que se considera menos dañina que la medicina alópata.

Yo creo que si tomas algún remedio familiar o tradicional y no te hace daño, o sea, no se contraindica con medicamentos que estás tomando ya, y no notas algún malestar al consumirlo, no hay problema. Y si te sientes mejor con ese remedio, adelante, de todas maneras, tampoco es bueno exagerar e ignorar ciertos síntomas, así que si el malestar que tienes continúa, incluso con el té que te recomendaron, será mejor que acudas con un médico que pueda orientarte en cuanto al tratamiento y los cuidados extras que tal vez necesites.

Bibliografía

(s.f.). Obtenido de medeline-plus.gob. Enciclopedia medica

(s.f.). Obtenido de mayoclinic.org/ es-es/ disaes-conditions asma-bronquitis

(s.f.). Obtenido de mayo clinic-conditions/epilepsia

(s.f.). Obtenido de mejor con salud.as.com/remedios caseros- epilepsia

(s.f.). Obtenido de mayo clinic- arterioesclerosis

(s.f.). Obtenido de lamente maravillosa/ perdida- repentina del alma

(s.f.). Obtenido de <http://www.Medicinatradicionalmexicana.unam>.

(enero abril 2021). Obtenido de ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD:
universidad del sureste