

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Alumno: lider garcia sanchez

Enfermería y prácticas
alternativas de la
salud

Medicina tradicional

Digestivos: la medicina tradicional para la digestión es (la manzanilla) hierva suabe que calma los problemas digestivos. Tomar en infusión o utilizar como tintura para aliviar la indigestión. Los espasmos gastrointestinales o los nervios de la barriga. Esta hierva es uno de los remedios favoritos para los bebés y niños. Añadir unas semillas secas de anís ayuda a aliviar los gases y gastritis.

Hinojo: suave estimulante digestivo apto para estómagos delicados. Masticar algunas semillas o tomar en infusión para aliviar los gases, espasmos intestinales y cólicos.

Albahaca: se destaca ante todo como una fiel aliada de tu digestión pero también como un buen apoyo para aliviar el dolor y malestar general.

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.

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. 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. 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

- Preguntarle al médico si las medicinas que toma pueden causar el estreñimiento

No es importante tener movimientos intestinales todos los días. Sin embargo, si observa cambios en sus hábitos intestinales consulte al médico.

Padecimientos respiratorios

La 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.

Cada plan de tratamiento de la neumonía incluirá algunos medicamentos antivirales, antibióticos o antimicóticos para tratar la infección. Además, hay dos reglas que deben recordarse cuando se recupera de una neumonía:

Descanso adecuado: un cuerpo enfermo necesita mucho tiempo de descanso para sanar. Abstenerse de la actividad física y permanecer en cama lo suficiente le permite al cuerpo concentrarse en repararse, en lugar de usar energía para alimentar los músculos.

Dieta adecuada: comer una dieta variada rica en alimentos integrales puede ayudar al cuerpo a sanar, y tomar la cantidad correcta de líquidos es esencial. El agua, los té de hierbas, las sopas y los caldos son formas fáciles de aumentar el consumo de líquidos mientras se recupera de la neumonía.

Circulatorios: Qué son los problemas circulatorios?

Su sistema vascular es la red de vasos sanguíneos de su cuerpo. Incluye:

- **Arterias:** Transportan sangre rica en oxígeno desde su corazón a sus tejidos y órganos
- **Venas:** Llevan la sangre y los productos de desecho de regreso a su corazón
- **Capilares:** Pequeños vasos sanguíneos que conectan las arterias pequeñas con las venas pequeñas. Las paredes de los capilares son muy delgadas y permiten el intercambio de sustancias entre los tejidos y la sangre

Los problemas circulatorios, también llamados enfermedades vasculares, son condiciones que afectan su sistema vascular. Son comunes y pueden ser graves. Algunos tipos incluyen:

- **Aneurisma:** Ensanchamiento o abultamiento en la pared de una arteria
- **Arterioesclerosis:** Enfermedad en la que se acumula placa dentro de las arterias. La placa se compone de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre
- **Coágulos sanguíneos:** Incluyendo trombosis venosa profunda y embolia pulmonar
- **Tea**

- Enfermedad de las arterias coronarias y enfermedades de las arterias carótidas: Afecciones que implican el estrechamiento o el bloqueo de una arteria. La causa suele ser una acumulación de placa
- Enfermedad de Raynaud: Trastorno que hace que los vasos sanguíneos se estrechen cuando tiene frío o se siente estresado

El limón mejora la elasticidad

La vitamina C del limón es imprescindible, pues interviene en la formación de colágeno y elastina, unas proteínas que influyen en la pared capilar.

Toma el zumo de 1 limón en un vaso de agua por la mañana. Si aprovechas la piel (puedes rallar un poco) y la parte blanca obtendrás aún más antioxidantes

. También puedes aliñar tus verduras con zumo de limón.

El jengibre fluidifica la sangre

El consumo frecuente y habitual de jengibre ayuda a movilizar la energía y activa la circulación de la sangre al fluidificarla. Consúmelo fresco o seco a diario en salsas, cremas de verduras, dulces o infusiones

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. Nathan refiere que esta bipolaridad semántica efracción-extracción de la envoltura y membrana del sujeto, se presenta en todos los sistemas terapéuticos que recurren a la etiología por el espanto. Es como si la cáscara del almall, como la define Nathan, se abriera a causa de un trauma dejando salir la esencia del sujeto, su alma, o dejando entrar otra esencia que le es ajena; tanto la pérdida como la introducción-invasión dañan de manera particular al individuo que las padece, y dependiendo de la agresividad de la intrusión-extracción se puede, o menos, volver a la salud. El susto, lo desencadena una fuerte y repentina impresión, un episodio traumático que amenaza la integridad física y emocional del individuo, es el caso de encuentros peligrosos e inesperados con animales, objetos inanimados o alguna entidad sobrenatural, o bien, por sufrir una caída, un accidente, vivir situaciones violentas, desastres naturales o pesadillas

Su tratamiento tradicional : Los procedimientos tradicionales de extracción de sustancias activas a que se someten las plantas seleccionadas descritas en este trabajo, son comparables a métodos usuales de laboratorio en su versión rústica o doméstica. En la extracción de aceites esenciales son evidentes: el exprimido o estrujado del material herbolario fresco utilizado para fricciones o masajes; el arrastre de vapor presente en las vaporizaciones y el temazcal; la cocción del material botánico en agua para los baños; el uso de solventes volátiles para la preparación de macerados alcohólicos o hidroalcohólicos (mezcal o refino y el alcohol) con que se frota o soba al paciente o para bañar el ramo en las limpias. Por su parte, la extracción de los flavonoides en los procedimientos herbolarios tradicionales también se realiza a partir de la cocción en agua y mediante maceración acuosa, alcohólica o hidroalcohólica. La preparación y dosificación

reportada en los remedios y la frecuencia de los procedimientos es particular en cada tratamiento al igual que la posología. Se emplean las especies solas o en una diversidad de combinaciones o con otras plantas aromáticas. Por lo común se hace referencia a series curativas que van de tres a nueve repeticiones del procedimiento, diariamente o cada tercer día, o hasta que el paciente se restablezca. Las descripciones de los procedimientos sugieren que en la práctica el curandero satura el ambiente del paciente con el aroma de diversas plantas mediante procedimientos físicos y químicos simultáneos o consecutivos: estrujamiento, exposición del material herbolario a solventes volátiles y al calor, preparación de macerados acuosos o alcohólicos, cocciones, ungüentos, vapores aromáticos y/o sahumeros.

Trastornos de la piel: Trastorno 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 alrededor de las yemas de los dedos aunque también hay casos en los que la persona se muerde los labios y el interior de la boca.

Estas pequeñas lesiones que originan las mordeduras, acaban causando el enrojecimiento de la piel, que puede sangrar, y la aparición de heridas. En este artículo conoceremos los síntomas de la dermatofagia, las consecuencias, causas y tratamientos.

La dermatofagia suele asociarse con personas con un temperamento más bien nervioso y/o ansioso; también se relaciona con estados o momentos de tensión y estrés.

Además, presenta características del espectro obsesivo-compulsivo y de los trastornos del control de los impulsos.

Es decir, es un trastorno con tres tipos de síntomas o componentes:

Alfalfa: nutritiva

Es una de las plantas más completas en nutrientes (vitaminas, minerales, etc.), por lo que mejora el aspecto y la vitalidad de la dermis. Además, por su alto contenido en clorofila, tiene virtudes depurativas del organismo.

¿Cómo tomarla? Se aconseja de 3 a 5 g al día repartidos en dos tomas. No la tomes con anticoagulantes.

Aceite de borraja: para piel atópica

Es adecuado tanto para niños como adultos que sufren de piel atópica o hipersensible. Sus semillas son ricas en ácido gamma linolénico (GLA), una sustancia que reduce la inflamación en trastornos de la dermis.

¿Cómo tomarlo? Se aconseja tomar de 3 a 6 perlas de 500 mg al día, durante 2 o 3 meses.

EPA: para dermatitis dolorosa

Es uno de los componentes más importantes del Omega 3. Al ser antiinflamatorio, es útil en la dermatitis que se presenta con dolor e hinchazón.

¿Cómo tomarla? Se toman de 900 a 1.800 mg de EPA al día en 2 tomas.