

UNIVERSIDAD DEL SURESTE PLANTEL PALENQUE.

Licenciatura en Enfermería.

TEMA:

ENSAYO

NOMBRE DEL ALUMNO(A):

LESLEY ELIZABETH GONZÁLEZ HILERIO.

NOMBRE DEL PROFESOR (A):

LE. JESSICA DEL CARMEN JIMENEZ

MATERIA:

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD.

FECHA DE ENTREGA:

24 DE ENERO DEL 2021

INTRODUCCION.

En el presente trabajo se muestra una investigación sobre los distintos padecimientos más frecuentes de cada aparato de nuestro cuerpo, y en cada apartado se muestra los remedios que hoy en día se utilizan o utilizamos mayormente para la mejora o aliviarlos de una forma tradicional, tomando en cuenta que esto lo realizan mayormente las personas adultas que tienen más conocimientos sobre estos remedios caseros y saben cuáles son los más efectivos para ellos en población en general, me agrada la idea de los remedios naturales ya que los materiales por conseguir son accesibles para las personas, aunque por otro lado no son realmente efectivos, dependerá de cada cuerpo en como reaccione ya que es empírico, así mismo se describirán como se administran y para que funcionan cada uno.

Padecimientos digestivos:

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.

Síntomas de empacho o indigestión:

- ✓ Náuseas.
- ✓ Vómitos.
- ✓ Diarrea.
- ✓ Dolor de estómago.
- ✓ Acidez.
- ✓ Flatulencias.
- ✓ Lengua seca y blanquecina.
- ✓ Cansancio.

Prevención:

- ✓ Come más veces, pero menos cantidad.
- ✓ Bebe más agua.
- ✓ Mastica despacio.
- ✓ Comienza la comida con una sopa o una ensalada.
- ✓ Evita las frituras, las salsas muy grasas y los postres contundentes.

Diarrea: Heces acuosas y blandas. Si evacúa heces sueltas tres o más veces en un día.

Clasificación:

- ✓ 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.
- ✓ La diarrea crónica, que dura al menos cuatro semanas, puede ser un síntoma de una enfermedad crónica.

Las causas más comunes de diarrea incluyen:

- ✓ Contaminación por bacterias en alimentos o agua
- ✓ Virus como la gripe, el norovirus o rotavirus. El rotavirus es la causa más común de diarrea aguda en niños.
- ✓ Parásitos: Pequeños organismos que se encuentran en alimentos o agua contaminados
- ✓ Medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer y antiácidos que contienen magnesio
- ✓ Intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos: Problemas para digerir ciertos ingredientes o comidas, como la intolerancia a la lactosa.

Síntomas de la diarrea incluyen:

- ✓ Calambres o dolor en el abdomen
- ✓ Necesidad urgente de ir al baño
- ✓ Pérdida del control intestinal Si un virus o bacteria es la causa de la diarrea, es posible que también tenga fiebre, escalofríos y sangre en las heces.

Tratamiento: reponer los fluidos y electrolitos perdidos para prevenir la deshidratación. Dependiendo de la causa del problema, es posible que necesite medicamentos para detener la diarrea o tratar una infección.

- ✓ Los adultos con diarrea deben beber agua, jugos de frutas, bebidas deportivas, bebidas gaseosas sin cafeína y caldos salados. A medida que los síntomas mejoran, se pueden comer alimentos suaves y blandos.
- ✓ Los niños con diarrea deben recibir una solución de rehidratación oral para reponer los líquidos y electrolitos perdidos.

Estreñimiento: 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.

Prevención:

- ✓ Comer más frutas, verduras y granos, que son ricos en fibra

- ✓ Beber abundante agua y otros líquidos
- ✓ Hacer suficiente ejercicio
- ✓ Tomarse el tiempo para evacuar cuando lo necesite

Remedios caseros utilizados como terapia alternativa para aliviarlos:

- ✓ Ulmaria: Antiácido natural que aliviará los síntomas de una gran variedad de problemas intestinales asociados con la flatulencia y acidez. Tomar en infusión para tratar los gases, úlceras pépticas, el reflujo, las diarreas moderadas y gastritis.
- ✓ Ulmus rubra: Cubre el tracto digestivo con una capa protectora y cicatrizante. Mezclar la hierba con un poco de agua e ingerir la pasta resultante para aliviar los síntomas de la acidez, el reflujo y gastritis, gastroenteritis y la diarrea.
- ✓ Senna alexandrina: Laxante estimulante que alivia el estreñimiento ocasional. Tomar una infusión por la noche, que estimulará la motilidad intestinal a la mañana siguiente. Añadir un poco de regaliz o de polvo de jengibre impedirá que se sufran espasmos intestinales.

Padecimientos respiratorios:

La Bronquitis: es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones.

Clasificación:

- ✓ Aguda: Generalmente es ocasionada por los virus que se transmiten a través de gotas de saliva cuando la gente enferma estornuda o tose; se presentan síntomas como dificultad respiratoria, sibilancias (sonidos durante la respiración), fatiga, molestia en el pecho, tos y/o fiebre.
- ✓ Crónica: Se presenta cuando la mucosa que recubre los bronquios se encuentra constantemente irritada e inflamada, lo que provoca la presencia de tos prolongada con mucosidad, fatiga, falta de aliento e infecciones respiratorias repetidas.

Los signos y síntomas de la bronquitis aguda y crónica pueden ser los siguientes:

- ✓ Tos

- ✓ Producción de mucosidad (esputo), que puede ser transparente, blanca, de color gris amarillento o verde, rara vez puede presentar manchas de sangre
- ✓ Fatiga
- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Fiebre ligera y escalofríos

La neumonía: es una infección en uno o ambos pulmones. Causa que los alvéolos pulmonares se llenen de líquido o pus.

Causas: Las infecciones bacterianas, virales y fúngicas pueden causar neumonía.

Factores de riesgo:

- ✓ Su edad: El riesgo es mayor para los niños menores de 2 años y los adultos mayores de 65 años
- ✓ Exposición a ciertos químicos, contaminantes o humos tóxicos
- ✓ Estilo de vida: Como fumar, consumo excesivo de alcohol y desnutrición
- ✓ Estar en un hospital, especialmente si está en la UCI. Estar sedado y / o conectado a un ventilador aumenta aún más el riesgo

Los síntomas de la neumonía pueden variar de leves a graves e incluyen:

- ✓ Fiebre
- ✓ Escalofríos
- ✓ Tos, generalmente con flema (sustancia viscosa que proviene del fondo de los pulmones)
- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Dolor en el pecho cuando respira o tose
- ✓ Diarrea

Complicaciones graves, como:

- ✓ Bacteriemia: Ocurre cuando las bacterias entran al torrente sanguíneo. Es grave y puede provocar un shock séptico
- ✓ Abscesos pulmonares: Acumulaciones de pus en las cavidades de los pulmones

- ✓ Trastornos pleurales: Afecciones que afectan la pleura, el tejido que cubre el exterior de los pulmones y recubre el interior de la cavidad torácica
- ✓ Insuficiencia renal.

Tosferina: Es una enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración.

Causas: 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.

Remedios caseros utilizados como terapia alternativa para aliviarlos:

- ✓ 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 ungüento o bálsamo respiratorio para descongestionar las vías respiratorias.
- ✓ El tomillo: Es una de las plantas con más propiedades para el sistema respiratorio. Los polifenoles y el timol contenido en el tomillo le confieren propiedades antivirales, antibióticas y antifúngicas, lo que lo convierte en un antiséptico muy eficaz para tratar los problemas de las vías respiratorias. Es un remedio muy efectivo para tratar los síntomas de la bronquitis y el pecho cargado, por lo que el extracto de tomillo se emplea como ingrediente del jarabe para la tos. Se puede tomar en infusión o realizar vahos con agua hirviendo para despejar las vías respiratorias.

Circulatorios:

Aneurisma: Ensanchamiento o abultamiento en la pared de una arteria.

Los factores de riesgo incluyen:

- ✓ Antecedentes familiares de aneurismas cerebrales
- ✓ Problemas de salud como la poliquistosis renal, la coartación de la aorta y endocarditis
- ✓ Presión arterial alta, fumar, consumir alcohol, y el uso de drogas ilegales

Los signos y síntomas frecuentes de la rotura de un aneurisma son:

- ✓ Dolor de cabeza repentino y muy intenso
- ✓ Náuseas y vómitos
- ✓ Rigidez en el cuello
- ✓ Visión borrosa o doble
- ✓ Sensibilidad a la luz

Aneurisma sin rotura: Es posible que un aneurisma sin rotura no produzca síntomas, especialmente, si es pequeño.

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.

Puede llevar a problemas graves como:

- ✓ Enfermedad de las arterias coronarias. Estas arterias llevan sangre a su corazón. Cuando se bloquean, usted puede sufrir una angina de pecho o un ataque cardíaco
- ✓ Enfermedades de las arterias carótidas. Estas arterias llevan sangre a su cerebro. Cuando se bloquean, usted puede sufrir un ataque cerebral
- ✓ Enfermedad arterial periférica. Estas arterias están en sus brazos, piernas y pelvis. Cuando se bloquean, usted puede sufrir adormecimiento, dolor y a veces infecciones.

Diagnóstico: Un examen físico, diagnóstico por imágenes y otro tipo de pruebas diagnósticas puede revelar si usted la sufre.

Coágulos sanguíneos: Son masas que se presentan cuando la sangre se endurece pasando de líquida a sólida. Incluyendo trombosis venosa profunda y embolia pulmonar

Los factores de riesgo para desarrollar coágulos sanguíneos incluyen:

- ✓ Ciertas enfermedades genéticas
- ✓ Arterioesclerosis

- ✓ Diabetes
- ✓ Fibrilación auricular
- ✓ Exceso de peso, obesidad o síndrome metabólico

Complicaciones de los coágulos sanguíneos incluyen: ataque cerebral, ataque cardíaco, problemas en los riñones, falla renal y problemas durante el embarazo.

Tratamiento: Anticoagulantes.

Enfermedades de las arterias carótidas: ocurre cuando depósitos de grasa (placas) bloquean los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro y a la cabeza (arterias carótidas).

Causas: acumulación de plaquetas en las arterias que envían sangre al cerebro.

Síntomas: En los estadios iniciales, a menudo, la enfermedad de la arteria carótida no produce signos ni síntomas. Es probable que la enfermedad sea imperceptible hasta que sea lo suficientemente grave para privar al cerebro de sangre y causar un accidente cerebrovascular o un accidente isquémico transitorio.

Los signos y síntomas de un accidente cerebrovascular o de un accidente isquémico transitorio son los siguientes:

- ✓ Entumecimiento o debilidad repentinos en el rostro o en las extremidades, por lo general, en un solo lado del cuerpo
- ✓ Dificultades repentinas para hablar y para comprender
- ✓ Dificultades repentinas para ver con un ojo o con ambos
- ✓ Mareos repentinos o pérdida del equilibrio
- ✓ Dolor de cabeza intenso y repentino sin causa conocida

Factores de riesgo:

- ✓ Presión alta
- ✓ Consumo de tabaco
- ✓ Diabetes
- ✓ Antecedentes familiares

- ✓ Edad

Tratamiento: comprende una combinación de cambios en el estilo de vida, medicamentos y, a veces, cirugía.

Remedios caseros utilizados como terapia alternativa para aliviarlos:

- ✓ Jengibre: Efectivo estimulante circulatorio y vasodilatador que ejerce también una acción antiolesterol. Se puede tomar el jengibre en polvo disuelto en agua caliente, en tintura o en cápsulas, para aliviar el frío en pies y manos, y contribuir al tratamiento de la arteriosclerosis.
- ✓ Espino: Utilizada tradicionalmente como reconstituyente del corazón y para la circulación, el espino ayuda a regular la frecuencia cardíaca y la hipertensión. Tomar en infusión, tintura o cápsulas.
- ✓ Ajo: Ayuda a impedir el aumento de colesterol y tiene una acción anticoagulante beneficiosa para trombosis y arterioesclerosis. Tomar el ajo crudo, en jugo o en cápsulas.

Nerviosos: conjunto de órganos y estructuras de tejido nervioso cuya unidad funcional son las neuronas. Su función es la de captar las señales para ejercer el control y la coordinación sobre el resto de órganos. Se divide en central y periférico.

Esclerosis:

- ✓ 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.

Tratamiento: consiste en inmunosupresores. La fisioterapia y los medicamentos que inhiben el sistema inmunológico pueden aliviar los síntomas y reducir la velocidad de la progresión de la enfermedad.

Demencia: Cuando se produce esta enfermedad se da una progresiva degradación de las neuronas y de su funcionamiento habitual. Alzheimer o Parkinson son algunas de las enfermedades que conllevan el desarrollo de una demencia.

Síntomas: varían según la causa, pero los signos y síntomas frecuentes son los siguientes:

Cambios cognitivos:

- ✓ Pérdida de la memoria, que generalmente es notada por el cónyuge o por otra persona
- ✓ Dificultad para comunicarse o encontrar palabras
- ✓ Dificultad con las habilidades visuales y espaciales, como perderse mientras se conduce

Cambios psicológicos:

- ✓ Cambios en la personalidad
- ✓ Depresión
- ✓ ansiedad
- ✓ Comportamiento inapropiado

Clasificación:

- ✓ Demencia vascular. Este segundo tipo más común de demencia es causado por el daño a los vasos que suministran sangre al cerebro.
- ✓ Demencia con cuerpos de Lewy. Los cuerpos de Lewy son grupos anormales de proteínas en forma de globo que se han encontrado en el cerebro de personas que tienen demencia con cuerpos de Lewy, enfermedad de Alzheimer y enfermedad de Parkinson.
- ✓ Demencia frontotemporal. Este es un grupo de enfermedades caracterizadas por la ruptura (degeneración) de las células nerviosas y sus conexiones en los lóbulos frontal y temporal del cerebro, las áreas generalmente asociadas con la personalidad, el comportamiento y el lenguaje.

Factores de riesgo: Muchos factores pueden eventualmente contribuir a la demencia. Algunos factores, como la edad, no se pueden cambiar. Otros pueden tratarse para reducir el riesgo.

Factores de riesgo que no se pueden cambiar:

- ✓ Edad
- ✓ Antecedentes familiares
- ✓ Síndrome de Down

Factores de riesgo que puedes cambiar: Es posible que puedas controlar los siguientes factores de riesgo para la demencia.

- ✓ Dieta y ejercicio.
- ✓ Consumo excesivo de alcohol
- ✓ Depresión
- ✓ Diabetes

Epilepsia: es una enfermedad que se produce por una hiperactivación de determinados grupos neuronales.

Causas: La epilepsia no tiene una causa identificable en casi la mitad de las personas que padecen la enfermedad. En la otra mitad de los casos, la enfermedad puede producirse a causa de diversos factores, entre ellos:

- ✓ Influencia genética
- ✓ Traumatismo craneal
- ✓ Enfermedades cerebrales
- ✓ Enfermedades infecciosas

Algunos de sus síntomas son: convulsiones, descontrol muscular, pérdida de conciencia, debilidad, etc.

Factores de riesgo: Existen ciertos factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir epilepsia, como los siguientes:

- ✓ Edad

- ✓ Antecedentes familiares
- ✓ Lesiones en la cabeza
- ✓ Demencia

Diagnóstico de la enfermedad: Para diagnosticar tu enfermedad, el médico revisará tus síntomas y tu historia clínica. El médico puede pedir varias pruebas para diagnosticar la epilepsia y determinar la causa de las convulsiones. La evaluación puede incluir:

- ✓ Un examen neurológico. El médico puede examinar tu comportamiento, tus habilidades motoras, tu función mental y otras áreas para diagnosticar la enfermedad y determinar el tipo de epilepsia que puedes tener.
- ✓ Análisis de sangre. El médico puede tomar una muestra de sangre para determinar la presencia de signos de infecciones, enfermedades genéticas u otros trastornos que puedan estar asociados con las convulsiones.

Tratamiento: generalmente empiezan por tratar la epilepsia con medicamentos (anticonvulsivo). Si los medicamentos no curan la enfermedad, los médicos pueden proponer una cirugía u otro tipo de tratamiento.

Remedios caseros utilizados como terapia alternativa para aliviarlos:

- ✓ Ginkgo biloba o Nogal de Japón: Entre las muchas propiedades que presenta este árbol de la región asiática, la que interesa, es su potencial efecto en el área cognitiva. Esto es gracias a su alta tasa de antioxidantes, que trabajan no sólo para mejorar la cognición, sino para evitar que la persona recaiga en la EM.
- ✓ Romero: Es la primera opción de la mayoría de especialistas, pues tiene una efectividad alta para tratar enfermedades relacionadas con la memoria.
- ✓ Masoterapia: Es una técnica que involucra masajes para relajar a la persona y estimular todos los músculos del cuerpo.
- ✓ Lavanda: Especialmente bajo la forma de aceite esencial, la lavanda se convierte en un gran aliado, para combatir los dolores causados por la Atrofia.

Endocrinos: son un grupo de trastornos que pueden incluir problemas con una o más de las ocho glándulas principales del cuerpo, como la tiroides, la glándula pituitaria, la glándula suprarrenal, y el páncreas.

Causas: por niveles demasiado bajos o demasiado altos de las hormonas hechas una o más de estas glándulas. Los trastornos endocrinos incluyen cualquiera de los siguientes

- ✓ Demasiada secreción hormonal (denominado funcionamiento "hiper")
- ✓ Muy poca secreción hormonal (denominado funcionamiento "hipo")

Hipertiroidismo: es la hiperactividad de la glándula tiroidea, que da lugar a concentraciones elevadas de las hormonas tiroideas y a la aceleración de las funciones corporales vitales.

Las causas más frecuentes son:

- ✓ Enfermedad de Graves
- ✓ Bocio multinodular tóxico
- ✓ Tiroiditis
- ✓ Un solo nódulo tóxico

Los síntomas del hipertiroidismo, independientemente de la causa, reflejan una aceleración de las funciones orgánicas:

- ✓ Aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial
- ✓ Palpitaciones debidas a ritmos cardíacos anómalos (arritmias)
- ✓ Sudoración excesiva y sensación de calor excesivo
- ✓ Temblores en las manos
- ✓ Nerviosismo y ansiedad
- ✓ Dificultad para dormir (insomnio)
- ✓ Pérdida de peso a pesar de un aumento del apetito Diagnóstico: se confirma mediante análisis de sangre.

Tratamiento: administrando propiltiouracilo o metimazol o la extirpación quirúrgica de parte de la glándula tiroidea, o de toda la glándula (un proceso denominado tiroidectomía)

Hipotiroidismo: es una hipoactividad de la glándula tiroidea que implica la producción inadecuada de hormonas tiroideas y una ralentización de las funciones vitales del organismo.

Causas: El hipotiroidismo puede ser

- ✓ Primario: resultado de un trastorno de la propia glándula tiroidea. La causa más frecuente es: Tiroiditis de Hashimoto: el hipotiroidismo se desarrolla a medida que la glándula tiroidea se destruye gradualmente.

Otras causas de hipotiroidismo primario incluyen:

- Inflamación de la glándula tiroidea (tiroiditis)
 - Tratamiento del hipertiroidismo o del cáncer tiroideo (cáncer de tiroides)
 - Falta de yodo
-
- ✓ Secundario: aparece cuando la hipófisis deja de segregar una cantidad suficiente de hormona estimulante del tiroides (TSH o tirotropina), necesaria para la estimulación normal de esta glándula. El hipotiroidismo secundario es mucho menos habitual que el primario.

Síntomas: El déficit de hormonas tiroideas provoca que las funciones corporales se ralenticen. Los síntomas son sutiles y aparecen de forma gradual; algunos de ellos pueden confundirse con los de una depresión, sobre todo en las personas mayores.

- ✓ Las expresiones faciales resultan apagadas.
- ✓ La voz es ronca y el habla es lenta.
- ✓ Los párpados se inclinan.
- ✓ Los ojos y la cara se hinchan.
- ✓ El cabello se vuelve ralo, áspero y seco.

Diagnóstico: Por lo general, el hipotiroidismo puede diagnosticarse mediante un análisis sencillo de sangre: la medición de la TSH. Si la glándula tiroidea es hipoactiva, la concentración de TSH es elevada. En los casos poco frecuentes de hipotiroidismo por secreción inadecuada de TSH, es necesario efectuar un segundo análisis de sangre. En este, se mide la concentración de la hormona tiroidea T4 (tiroxina o tetrayodotironina). Un valor bajo confirma el diagnóstico de hipotiroidismo.

Tratamiento: El tratamiento implica suplir el déficit de hormona tiroidea escogiendo una de entre varias preparaciones orales. La forma preferida de reemplazamiento hormonal es la T4 sintética (levotiroxina).

Síndrome de Cushing: Es un trastorno que ocurre cuando el cuerpo tiene un nivel alto de la hormona cortisol

Causas: La causa más común del síndrome de Cushing es tomar demasiados medicamentos glucocorticoides o corticosteroides. Esta forma del síndrome de Cushing se denomina síndrome de Cushing exógeno. Otras personas presentan el síndrome de Cushing debido a que su cuerpo produce demasiado cortisol. Esta hormona se produce en las glándulas suprarrenales. Las causas de un exceso de cortisol son:

- ✓ Enfermedad de Cushing, la cual ocurre cuando la hipófisis produce demasiada adrenocorticotropina ACTH, por sus siglas en inglés. Esta posteriormente envía señales a las glándulas suprarrenales para producir cortisol en exceso. Un tumor de la hipófisis puede causar esta afección.
- ✓ Tumor de la glándula suprarrenal
- ✓ Tumor en otra parte del cuerpo que produce adrenocorticotropina (síndrome de Cushing ectópico)

Signos y síntomas comunes del síndrome de Cushing:

- ✓ Aumento de peso y depósitos de tejido adiposo, particularmente alrededor de la sección media del cuerpo y la parte superior de la espalda, en la cara (cara de luna llena) y entre los hombros (cuello de bisonte)
- ✓ Estrías gravídicas color rosa o púrpura en la piel del abdomen, muslos, mamas y brazos.
- ✓ Piel fina y frágil, propensa a hematomas

Diagnostico:

- ✓ Análisis de sangre y orina
- ✓ Análisis de saliva
- ✓ Pruebas de diagnóstico por imágenes

Tratamiento: están diseñados para disminuir el alto nivel de cortisol en el cuerpo. El mejor tratamiento para ti depende de la causa del síndrome. Algunas opciones son:

- ✓ Reducción del uso de corticoesteroides

- ✓ Cirugía
- ✓ Radioterapia

Remedios caseros utilizados como terapia alternativa para aliviarlos:

- ✓ El té de ajo actúa como hipocolesterolemiante en el sistema endocrino.

Aumentaremos con estos ingredientes el metabolismo de nuestro cuerpo. Con una serie de elementos que pueden beneficiar en gran medida, este té es perfecto para consumir a primera hora de la mañana.

Ingredientes:

- ✓ 3 dientes de Ajo molido o cortado en pequeños pedazos
- ✓ 1 cucharada de miel
- ✓ 1 cucharadita de jugo de Limón
- ✓ 1 trozo de raíz de jengibre

Musculo esqueléticos: se refieren a cualquier tipo de lesión, daño o trastorno de las articulaciones u otros tejidos de las extremidades superiores o inferiores.

Causas: Cuando la fatiga sobrepasa al sistema de recuperación de su cuerpo, se desarrolla un desequilibrio musculo esquelético. Con el tiempo, como el trabajador no se recupera por completo de la fatiga, el desequilibrio musculo esquelético persiste.

Trastornos musculo esqueléticos en hombros y cuello

- ✓ Síndrome cervical por tensión: suele aparecen por llevar a cabo, de manera repetida, trabajos por encima del nivel de la cabeza, transportando cargas pesadas o, si el cuello se mantiene doblado hacia delante.
- ✓ Tendinitis del manguito de rotadores: este manguito está constituido por 4 tendones unidos en la articulación del hombro. Normalmente, este tipo de trastorno musculo esquelético es debido a realizar trabajos en los que los codos están en posición elevada.

Trastornos musculo esqueléticos en mano y muñeca

- ✓ Síndrome del túnel carpiano: el espacio situado en la muñeca por el que pasan los tendones que permiten la flexión de los dedos, es el túnel carpiano. Este trastorno musculoesquelético se da cuando se comprime el nervio mediano al pasar por dicho túnel.
- ✓ Tendinitis: se trata de una inflamación de tendón por encontrarse, de manera repetida, doblado, en tensión o sometido a vibraciones.
- ✓ Tenosinovitis: suele causarse por las posturas forzadas de la muñeca, que hacen que sea necesario emplear la fuerza con la misma, de manera repetida. Se produce dolor debido a la acumulación, en la vaina tendinosa, de excesivo líquido sinovial.

Trastornos musculoesqueléticos en brazo y codo

- ✓ Síndrome del túnel radial: se produce por movimientos repetitivos rotatorios del brazo. Y aparece al atraparse el nervio radial, periféricamente.
- ✓ Epicondilitis: más conocido como codo de tenista, se trata de una inflamación de los tendones y el periostio, que produce dolor a lo largo del brazo. Este síndrome puede desencadenarse por sacudidas y movimientos de extensión forzados de la muñeca.

Trastornos musculoesqueléticos en la zona lumbar

- ✓ Lumbalgia: consiste en dolor en las regiones lumbares. La intensidad del dolor puede variar. Cuando es agudo el motivo suele ser un sobreesfuerzo. En ocasiones, el dolor desciende afectando a la parte posterior del muslo y la nalga. Esta dolencia puede ser crónica, en cuyo caso el dolor aparece de manera gradual y, a pesar de no alcanzar un umbral del dolor elevado, persiste de manera continua.

Remedios caseros utilizados como terapia alternativa para aliviarlos:

- ✓ Sacos térmicos: Son muy útiles para aquellas personas que llevan un estilo de vida agitado o con alta exigencia física y que, en consecuencia, sufren dolores musculares relacionados con la tensión, sobrecarga o lesiones musculares derivadas de un accidente o movimiento mal realizado.

Preparación:

- ✓ Ingredientes: un trozo de tela de algodón resistente al calor, una aguja, hilo, tijeras, semillas (lino, maíz, arroz o garbanzos) y plantas medicinales (lavanda, manzanilla romana, canela, romero y/o azahar)
- ✓ Preparación: Meter en el trozo de tela las semillas y plantas medicinales. A continuación, coser el saco con aguja e hilo y meter en el microondas o el congelador para dar la temperatura que más nos convenga (activar la circulación, acelerar su recuperación o aliviar el dolor)

Espantos o sustos (Por fuego, agua, caídas, mal de ojo, por embarazadas primigestas, por alcohólicos, por personas varias, empachos, cólicos, males hechados o puestos):

El espanto: es una enfermedad atribuida a un suceso que asusta y hace que el alma abandone el cuerpo, dando como resultado infelicidad y enfermedad, además de dificultades para desempeñar los papeles sociales clave.

Causas del espanto:

- ✓ Golpes
- ✓ Caídas
- ✓ Una fuerte impresión

Tratamiento:

- ✓ Té de ajeno
- ✓ Magnesia
- ✓ Comer pan duro
- ✓ Acudir con un sacerdote para que practique rezos

Consecuencias:

- ✓ Trauma en los niños
- ✓ Pérdida de apetito
- ✓ Adelgazamiento
- ✓ Continuidad

El mal de ojo: Es un malestar generalizado que comienza por agitación, cansancio, mala racha sin motivo justificado, en todos los asuntos que estamos tratando y va ir acumulando malestares y molestias. Suele ir acompañado de problemas físicos no habituales.

Causa: A través de una asimilación de energía dañina transmitida a por otra persona, ya sea provocado voluntaria o involuntariamente.

Síntomas en los niños:

- ✓ Llanto continuo (sin haber causa aparente alguna).
- ✓ Falta de apetito.
- ✓ Insomnio (se suelen despertar por la noche).

Síntomas en personas adultas:

- ✓ Cansancio
- ✓ Colérico
- ✓ En el caso de las mujeres, también menstruantes o embarazadas
- ✓ Insomnio
- ✓ Pesadillas y sueños negativos repetitivos.

Baños de limpieza:

- ✓ Por supuesto vaso de agua y vela con esta intención de limpieza de impedimentos, como ya venimos aconsejando en todas las instrucciones el libro de las sombras.
- ✓ Dos cucharadas soperas de Artemisa.
- ✓ Una Cuchara sopera de Enebro (o una ramita de enebro fresco)
- ✓ Una cucharada sopera de Ruda.
- ✓ tres pellizcos de Comino
- ✓ Dos dientes de ajo sin pelar y con un corte en medio
- ✓ Un vaso de Agua de Colonia (corriente).
- ✓ Echar todo en la bañera y meterse en reposo durante 10 ó 15 minutos.
- ✓ Repetir dos veces por semana durante una semana.

El empacho: es el malestar que se siente cuando las digestiones son lentas o pesadas. El empacho usualmente aparece después de haber comido demasiados alimentos grasos, sobre todo frituras, carnes, quesos curados y postres de chocolate o nata.

Síntomas: El empacho puede provocar 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:

- ✓ Prepárate 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.

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 (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.

Síntomas:

- ✓ impulsividad y con el control de los impulsos.
- ✓ Ansiedad
- ✓ Obsesiones y compulsiones

Acné: Comúnmente se presenta en la cara, cuello, hombros, pecho y espalda alta.

Signos: Brotes en la piel que constan de puntos negros, puntos blancos, espinillas, quistes y nódulos profundos y dolorosos.

Herpes labial: Ampolla roja, dolorosa y llena de líquido que aparece cerca de la boca y los labios. En el área afectada a menudo sentirás un hormigueo o ardor antes de que la llaga sea visible

Síntomas leves: parecidos a los de la gripe, como fiebre baja, dolores corporales y ganglios linfáticos inflamados.

Carbunco: Protuberancia roja, dolorosa e irritada debajo de la piel.

Signos y síntomas: fiebre, dolores corporales, fatiga acompañado de costras o supuración en la piel.

Lupus: Erupción escamosa en forma de disco que no pica ni duele. Parches rojos escamosos o con forma de anillo que aparecen más comúnmente en los hombros, antebrazos, cuello y parte superior del torso, los cuales empeoran al exponerse a la luz solar.

Los síntomas incluyen: fatiga, dolores de cabeza, fiebre y articulaciones inflamadas o doloridas

Remedios caseros utilizados como terapia alternativa para aliviarlos:

- ✓ Gel de aloe vera: Es una planta medicinal cuya savia es refrescante, cicatrizante y antibacteriana. Hace siglos que se usa para tratar quemaduras, inflamaciones y llagas en la piel. Si se consume la hoja entera es purgante.

El gel se aplica de forma externa y lo podemos utilizar en pieles secas, acné, heridas, quemaduras, irritaciones, eccemas, psoriasis, picaduras de insectos y ortigas, dermatitis, cortes, pies y piernas cansadas, para después del afeitado, etc.

- ✓ Exfoliante de jengibre: El jengibre es un rizoma con propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y ricas en fitoquímicos que pueden ayudar a mejorar la salud cutánea. La exfoliación de la piel promueve la renovación de las células de la capa externa de la piel eliminando las muertas. No obstante, el jengibre debe emplearse con precaución en pequeñas cantidades y combinado con otros ingredientes naturales.

CONCLUSION.

Una vez visto la información sobre los padecimientos más frecuentes de nuestro cuerpo nos hemos dado cuenta de que no son solamente es uno, si no por el contrario son muchos más que percuten en ello, y por lo tanto es importante ofrecer a la población en general, tomando en cuenta mucho más a la adulta mayor sobre los medios para ejercer un mejor control sobre su salud y mejorarla. Todo ello con el fin de lograr una buena salud, es decir, sin discapacidad, con la menor cantidad de enfermedades posibles o adecuadamente controladas y, sobre todo, intentando mantener en todo momento su autonomía y calidad de vida, respetando siempre sus valores y preferencias, un claro ejemplo de ello son los remedios naturales que como personas mayores son los que tienen más esas creencias y prefieren utilizarlas mucho más antes que ir con un médico especialista. Por otro lado, las actividades preventivas deben tener en cuenta no solo el riesgo de enfermedad, sino también la alteración de la función que produce la enfermedad, así como aquellas condiciones frecuentes en el que pueden deteriorar su estado de salud como la fragilidad, las caídas, y las complicaciones iatrogénicas; las actividades preventivas deben estar dirigidas a todos estos factores. En fin, he colocado en cada apartado de los padecimientos algunos de los remedios que se siguen utilizando para aliviarlos y aprendí bastante ya que como estudiante prefiero ir con el medico antes de utilizar algún otro remedio o tomar un medicamento que no sea el adecuado.

BIBLIOGRAFIA:

<http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f829e59a6ba3c2d320fd074ddc52707-LC-LEN802.pdf>

<https://www.hogarmania.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/plantas-para-buena-digestion-12733.html>

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