



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
PLANTEL VILLA HERMOSA.**

---

**Licenciatura en Enfermería.**

**MATERIA:**

**ENFERMERÍA COMUNITARIA**

**TEMA:**

**ENSAYO: ENFERMERÍA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE  
SALUD**

**ALUMN@:**

**✓ JESSICA MONTEJO PEREZ**

**DOCENTE:**

**LIC: JESSICA DEL CARMEN JIMENEZ MENDEZ**

**VILLA HERMOSA, TABASCO. FECHA: 24 DE ENERO DEL 2021.**

## **Introducción**

Actualmente existen muchas enfermedades, pero también hay plantas medicinales que han sido utilizadas desde épocas ancestrales la gran mayoría de nosotros en algún momento, hemos escuchado e incluso hemos usado alguno de ellos en remedios caseros. De acuerdo con la organización panamericana de salud OPM una planta medicinal es cualquier planta usada para aliviar, prevenir o curar cualquier enfermedad o alterar un proceso fisiológico o patológico. El hombre a través de la evolución cultural ha aprendido a aprovechar los recursos naturales para satisfacer sus necesidades, logrando establecer mediante pruebas de ensayo y error las plantas que son adecuadas para su alimentación, las que son útiles como materiales de construcción, como utensilios y adornos y aquellas que intoxican matan o curan. Ejemplo: diversas plantas medicinales como la linaza, la sábila, la zanahoria, la papa, la piña y el limón ofrecen una gran gama de propiedades curativas, tanto a la salud física, como mental.

Hoy en día el incremento de la industria farmacéutica en la actualidad ha hecho que la industria terapéutica basada en el uso de plantas fuera perdiendo importancia y así, ser desaprovechada en todos sus beneficios y atributos para la salud muchas personas ahora optan por ir a consulta y que le receten tratamiento farmacológico porque es científicamente comprobado cuales son los resultados y los efectos adversos a su consumo a diferencia de las plantas medicinales, la mayoría se ha visto un beneficio así como también solo lo han usado de negocio . Muchos de los remedios caseros no son efectivos ya que se basan en creencias supersticiosas y antiguas que no cuentan con respaldo médico, y no se basan en el uso de plantas o alguna hierba. La efectividad de los remedios caseros depende de características del individuo tales como el peso, talla edad, padecimientos y metabolismo. A continuación, mencionaremos algunos de los padecimientos mas comunes por sistemas y al menos uno de sus remedios caseros

## 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, Comer en movimiento, Comer al mismo tiempo que se fuma, Ingerir alimentos con exceso de alcohol, o de estimulantes tipo cafeína o picantes, Comer con ansiedad o estrés.

### Remedios caseros para el empacho.

- una dieta absoluta. Es decir, no comas nada en unas horas. Si tu estómago no ha terminado la digestión, debes dejarlo descansar
- 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).

**Diarrea:** la deposición, tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la persona) de heces sueltas o líquidas se clasifica en diarrea aguda dura un corto tiempo y es un problema común, la diarrea crónica, que dura al menos cuatro semanas, puede ser un síntoma de una enfermedad crónica.

**Remedios caseros para la diarrea:** Uno de los principales consejos es reponer los líquidos y las sales para tratar la deshidratación, sobre todo en el caso de la diarrea aguda. El agua es una buena opción, pero no contiene las sales y los electrolitos necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. De esta manera, se recomienda consumir caldos sin grasa, zumos de fruta o bebidas isotónicas. También es beneficioso la ingesta de determinadas infusiones, como la de manzanilla o jengibre. La alimentación es fundamental para aliviar la diarrea y se recomienda seguir una dieta astringente e ir incorporando alimentos, sobre todo los que contienen fibra, de forma gradual hasta que desaparezca.

**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 es una condición que consiste en la falta de movimiento regular de los intestinos, lo que produce una defecación infrecuente o con esfuerzo, generalmente de heces escasas y duras.

**Remedio casero: Infusión de arraclán:** Esta planta actúa sobre el intestino y las vías biliares. Según la gravedad del estreñimiento, la dosis debe ser de 1 o 2 cucharadas por taza de agua. Para preparar este remedio casero para el estreñimiento, hierva el agua con la planta a fuego lento durante 10 minutos.

**Acidez gástrica:** Es una sensación de ardor justo debajo o detrás del esternón. Generalmente proviene del esófago. El dolor suele originarse en el pecho desde el estómago. Puede sentirse en el cuello o la garganta.

Remedios caseros y naturales contra los ardores o agruras

1.- Grageas para el ardor de estómago y la gastritis con estas grageas que puedes preparar en casa fácilmente y en un momento consigues aliviar de forma natural la acidez estomacal e incluso la gastritis. Además, siempre las tienes disponibles y a mano para cuando las necesites y las puedes llevar contigo cuando sales de casa.

2.- Bicarbonato de sodio diluye una cucharadita de café en un vaso de agua tibia y bebe despacio. Esto neutralizará la acidez y te sentirás mucho mejor.

3.- Avena Tomar copos de avena también ayuda a neutralizar la acidez de estómago. Simplemente pon unos copos de avena en un pequeño bol y añade la suficiente agua para que se moje.

4.- Jugo de patata o papa simplemente diluyes una cucharada de jugo de patata en un vaso de agua. El jugo lo obtienes rallando la patata.

**Náuseas y vomito:** Náuseas es la sensación de tener ganas de vomitar. Con frecuencia se la denomina "estar enfermo del estómago".

Vomitarse o trasbocar es forzar los contenidos del estómago a subir a través del esófago y salir por la boca.

**Remedio casero Infusión de jengibre:** Añade una cucharada de jengibre a una taza de agua hirviendo, deja reposar durante 10-15 minutos y filtra el líquido resultante. Efecto: El jengibre tiene 2 efectos, por una parte disminuye la actividad de los jugos gástricos y, por otra, reduce los movimientos bruscos del tracto gastrointestinal que dan lugar a las náuseas.

## **PADECIMIENTOS RESPIRATORIOS**

**La Bronquitis:** es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones. Las personas que tienen bronquitis suelen toser mucosidad espesa y, tal vez, decolorada. La bronquitis puede ser aguda o crónica sus signos y síntomas son: tos, esputo, fatiga, disnea, fiebre ligera y escalofríos, molestias en el pecho.

Remedio casero Aceite de eucalipto: La propia fragancia de aceite de eucalipto puede calmar el más insistente y persistente dolor de cabeza. Mantén el aceite de eucalipto a mano. Pon unas gotas en tu pañuelo y huélelo a menudo. El aceite se dice que tiene capacidades que combaten gérmenes y ayuda a combatir la tos al matar los gérmenes. La inhalación de este aceite también ayudará a despejar las vías respiratorias estrechadas.

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

**Remedio casero Ajo:** Además de ayudarte con sus excelentes propiedades anti-bacterianas, antivirales, inmunes y desintoxicantes, el ajo te ayudará a calentar el cuerpo y a descongestionar el pecho y los pulmones, favoreciendo una pronta recuperación. Puedes usar el ajo de diferentes formas; te recomiendo que machaques varios dientes de ajo hasta formar una pasta fina, agréale un poco de miel, una cucharada de limón, y toma una cucharadita de esta preparación al menos 4 veces al día. También puedes tomar trocitos de ajo crudo acompañando con agua, o agregarlos a cualquier infusión que tengas en casa

**Tos ferina:** Es una enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración. A menudo se escucha un sonido "convulsivo" profundo cuando la persona trata de inspirar. Los síntomas son Tos violenta y rápida, a veces seguida de vómitos, fiebre, estornudos intermitentes, secreción nasal, ojos llorosos infección a menudo duran 6 semanas, pero pueden durar hasta 10 semanas

**Remedio casero:** Verter un puñado de semillas de lino en un recipiente que contenga 1 litro de agua. Hervir hasta que la mitad de su contenido se haya evaporado. Retirar del fuego y batir hasta lograr una pasta la cual se colocará sobre un paño limpio formando una capa de 1 cm de espesor. Poner sobre el pecho del niño y dejar puesta por dos horas.

## **PADECIMIENTOS CIRCULATORIOS**

**Hipertensión arterial:** La fuerza que la sangre efectúa sobre la pared de las arterias puede no ser constante. Los antecedentes familiares, la falta de actividad física, la ingesta de sal en las comidas son factores que benefician esta alteración que ocasiona daños en el corazón, riñones y retina

**Remedio casero cápsulas de dientes de ajo:** Prepara cápsulas de dientes de ajo según las indicaciones, y toma 1 o 2 hasta 3 veces al día durante varios días.

Tomado como suplemento, el ajo tiene la facultad de expandir las paredes de los vasos sanguíneos.

**Ataque cardiaco:** Consiste en el bloqueo de las arterias que transportan la sangre y oxígeno a los órganos.

**Remedio casero Té de Valeriana:** Para bajar el estrés y regular el ritmo cardiaco prepárate un té de valeriana. Hierve por 10 minutos y toma una taza por la noche o en el momento del día que te sientas muy estresado.

**Un aneurisma de aorta abdominal:** la pared de la aorta se debilita en el área del abdomen, lo que habitualmente se debe a presión arterial alta. Se genera una protrusión. La pared se debilita aún más y luego se rompe, lo que provoca un sangrado interno.

Remedio casero: Hervir 1 cucharada de hojas de castaña de indias en una taza de agua y hervir por 5 minutos. Colar y tomar una taza al día.

## **PADECIMIENTOS NERVIOSOS**

**Epilepsia:** La epilepsia es un 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

**Remedio casero el aceite de coco:** Los estudios demuestran que la sal de Epsom también es eficaz en la reducción de las convulsiones en personas con epilepsia. El sulfato de magnesio en la sal de Epsom cambia las relaciones fisicoquímicas celulares en el cerebro, que a su vez disminuye la frecuencia de las crisis y convulsiones. Triture la sal de Epsom en un polvo muy fino. Agrega ½ cucharadita de polvo en un vaso de jugo de naranja o agua y beber cada mañana. También puede disfrutar de baños de sales de Epsom relajantes y calmantes 2 o 3 veces a la semana.

**Tumores:** Existen una gran cantidad de tumores que pueden afectar al sistema nervioso, tanto si se originan en él como si éste se ve afectado por la metástasis de un cáncer en otra parte del organismo. Dentro de estos tumores podemos encontrar astrocitomas, glioblastomas, gliomas, meningiomas o meduloblastomas

**Remedio casero:** Hervir 1 taza de agua que contenga 1 cucharada de cardo mariano. por 5 minutos. Tapar y dejar refrescar. Colar y tomar 2 tazas al día

**Demencias:** Este tipo de enfermedades del sistema nervioso, especialmente localizables en el cerebro, se caracterizan por una progresiva degradación y pérdida de las neuronas y su funcionamiento habitual que provoca la pérdida de diferentes habilidades cognitivas y motoras.

Remedio casero dieta rica o mediterránea: En alimentos bajos en grasa saturada, orgánicos, ricos en vitaminas o minerales, aceites saludables, productos frescos y evitar los metales pesados. Alimentos. Germinados de lentejas, alfalfa y brócoli, frutos secos, sésamo, aguacate, germen de trigo, aceite de lino.

### **Padecimientos endocrinos**

**Diabetes:** Cuando la producción de insulina por parte del páncreas se hace escasa, se produce la diabetes. La insulina controla la glucosa en la sangre, por lo que ésta aumenta, trayendo como consecuencia exceso de orina, sed, apetito, boca seca, pérdida de peso, dificultad para cicatrizar, debilidad y cansancio.

**Remedio casero Hoja de papaya:** La papaya es una fruta exótica muy sana y beneficiosa para el sistema digestivo. No obstante, no se conocen tanto las propiedades de la hoja del árbol de esta fruta. La hoja de papaya tiene la virtud de regular el azúcar en sangre y prevenir y controlar, por lo tanto, la diabetes. Además, también nos ayuda a depurar el organismo de toxinas

**Hipertiroidismo:** Ocurre cuando la glándula tiroides aumenta su producción hormonal, provocando síntomas como nerviosismo, insomnio, adelgazamiento, mirada brillante y sudoración excesiva.

**Remedio casero ricos en bociógenos:** los bociógenos son una sustancia natural que se encuentra en varios alimentos, especialmente en las verduras crucíferas. Los alimentos bociógenos funcionan como fármacos antitiroideos naturales. Ralentizan la tiroides a través de diversos medios. Estos pueden inhibir la capacidad del cuerpo de usar el yodo o detener el proceso a través del cual el yodo se convierte en las hormonas tiroideas.

**Hipotiroidismo:** La producción de hormonas por parte de la tiroides es muy poca. Entonces el metabolismo se hace muy lento, se gana peso, ocurre caída del cabello, cansancio y somnolencia.

**Remedio casero Melisa.** Esta hierba es beneficiosa para aquellos que sufren de hipotiroidismo. Básicamente, ayuda a normalizar la glándula tiroides poco activa, aumentando de este modo la producción de hormonas tiroideas.

**Insuficiencia suprarrenal:** Cuando las glándulas suprarrenales, encargadas de regular la respuesta al estrés mediante la síntesis de cortisol y adrenalina, y que, ubicadas en la parte superior de los riñones, no producen suficiente cortisol, se produce esta enfermedad, que trae como consecuencia baja presión arterial, fatiga, frecuencia cardíaca y respiración rápida, sudoración excesiva y otros.

**Remedio casero La albahaca sagrada.** Reduce los niveles de cortisol regulando a corticosterona plasmática, por lo que promueve el equilibrio de las glándulas suprarrenales

### **PADECIMIENTOS MUSCULO ESQUELÉTICO**

**Las luxaciones:** se define como la pérdida permanente de la relación anatómica de las superficies articulares, generalmente debida a un movimiento con rango mayor al normal con una dirección fuera de lo anatómico-funcional. Según la pérdida de la relación anatómica, ésta puede ser luxación completa o parcial. Según el tiempo puede ser aguda como la que sigue al trauma, reciente cuando tienen días de evolución y pasando las 6 semanas se denominan inveteradas.

**Salvia:** Necesitas triturar 3 puñados de hojas de salvia para después colocarlas a hervir en  $\frac{1}{4}$  de litro de vinagre por 4 minutos. En la mezcla resultante debes mojar un paño, que deberás calentar hasta donde puedas tolerar para colocarlo sobre la torcedura 3 veces al día como máximo.

**Remedio casero Crema mentolada:** Con la crema mentolada podemos hacer una buena crema para masajes. Debemos calentar en baño de María 170 gramos de hamamelina, 4 cucharaditas de lanolina y 6 de mentol. Debemos esperar hasta que la mezcla tenga una consistencia cremosa. Retiramos del fuego y dejamos enfriar. La crema puede utilizarse para masajes suaves en el hombro y para estimular circulación.

**Fractura:** La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea ó cartilaginosa clasificación, fracturas habituales, fracturas por insuficiencia o patológicas, fracturas por fatiga o estrés, su localización epifisarias, metafisarias, diafisarias.

**Nutrición:** En un vaso agregue el jugo de un limón, luego disuelva un sachet de cloruro de magnesio o pastilla. Aumente medio vaso de agua, remueva y tome una dosis en ayunas y otra en la cena. Este nutriente mineral ayudará a fijar apropiadamente el calcio en los huesos. Tomar un suplemento de vitamina A y vitamina D dos veces al día durante los dos primeros meses

**Esguince:** es una torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores. Cuando una articulación es forzada más allá de sus límites anatómicos normales se originan cambios adversos en los tejidos microscópicos y macroscópicos, se puede distender y desgarrar el tejido, y en ocasiones los ligamentos pueden arrancarse de sus inserciones óseas, clasificación esguince de primer grado, segundo y tercer grado.

**Hielo:** La aplicación de hielo a un esguince de tobillo puede ayudar en gran medida a reducir la hinchazón, la inflamación y el dolor. El hielo mantiene los ligamentos que se inflaman a detener cualquier sangrado de un ligamento desgarrado. El hielo se debe aplicar sobre la zona afectada durante las primeras 48 a 72 horas después de la lesión.

- Envuelva alrededor de una taza de cubitos de hielo en una toalla. Aplique la compresa a la zona lesionada durante 15 a 20 minutos. Repita el proceso cada dos o tres horas.

**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. Es como si la cáscara del alma, 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 se puede localizar en el cerebro, en el estómago, en la boca del estómago y también en el corazón.

Es posible diagnosticar la pérdida de la sombra por medio del pulso. Si la vena brinca en el pulso significa que está en su lugar; al contrario, si el latido se percibe débil quiere decir que el alma dejó el cuerpo o que, en el mejor de los casos, subió hasta el hombro; el especialista reconoce con base en los latidos cuando se trata de uno u otro caso. En el caso de que la sombra se haya desplazado al hombro por medio del agua chupada en las venas, se puede convencerla de que regrese al pulso, a bajar. Al salirse del cuerpo, la sombra necesita regresar con urgencia a su contenedor antes de que éste se debilite y muera. Cuando la pérdida es comprobada, la membrana protectora se abre y deja salir el núcleo del sujeto. A la pérdida de la sombra puede seguir a menudo su captura por parte de otra, aunque también es posible su extravío. Los dos factores implican la dificultad que puede tener en regresar al cuerpo-contenedor. La terapéutica consiste, por tanto, en ayudarla en su recorrido de regreso hacia el lugar de origen la envoltura original del sujeto-, cerrando la fisura por medio de su re inserción en el cuerpo, por lo menos hasta el próximo espanto.

**Trastornos de la piel:** La dermatofagia es un trastorno psicológico que implica el hecho de morderse la piel, estas pequeñas lesiones que originan las mordeduras, acaban causando el enrojecimiento de la piel, que puede sangrar, y la aparición de heridas. Es un trastorno con tres tipos de síntomas o componentes: los relacionados con el control de los impulsos, los ansiosos y los obsesivo-compulsivos

**Remedio casero Miel:** Además de ser un delicioso alimento que complementa cientos de platillos, la miel es un antiinflamatorio y antimicrobiano natural, por lo que se ha utilizado durante siglos como remedio casero para tratar las heridas. En el caso del eccema, podría prevenir infecciones mientras humecta la piel y acelera la curación

## **Conclusión:**

Las plantas medicinales o medicina natural son una alternativa adecuada para aliviar diversos males, pero teniendo en cuenta su procedencia y el lugar donde se compra. Con la medicina natural se pueden tratar todo tipo de enfermedades, como ya lo hemos mencionado anteriormente pero también se puede prevenir enfermedades mortales como el cáncer, si fuera detectado a tiempo, de lo contrario si está avanzado, ayuda aliviar el dolor.

Los responsables o vendedores de estas plantas son los que tienen el conocimiento adecuado para tratar las enfermedades por las que las personas acuden, ellos son los que indican la cantidad y el tiempo para tratar alguna enfermedad. Se pueden administrar tratamientos con estas plantas, para cualquier edad, desde bebés, niños, jóvenes y adultos, la única diferencia que la dosis es menor. El conocimiento que ellos tienen sobre la medicina natural para tratar diversas enfermedades ha sido adquirido de familia en familia y uno que otro se ha capacitado en universidades en botánica o medicina natural, lo que garantiza su venta de sus plantas a las personas que acuden. Se sugiere que la administración de las plantas medicinales para tratar alguna enfermedad sea en forma estricta; es decir conforme se le indicó, la cantidad exacta para asegurar su efectividad.

El consumo continuado de estas plantas, y de ciertas verduras, es la mejor manera de conseguir tener una buena salud. El aporte en sustancias fundamentales pone en marcha al sistema de defensas del organismo de forma natural.

## **Bibliografía:**

[f829e59a6ba3c2d320fd074dddc52707-LC-LEN802.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://www.plataformaeducativauds.com.mx/f829e59a6ba3c2d320fd074dddc52707-LC-LEN802.pdf)

<https://medlineplus.gov/spanish/vascular diseases.html>

[www.mis15minutos.com/estreses/nervioso-causas-y-tratamiento/](http://www.mis15minutos.com/estreses/nervioso-causas-y-tratamiento/)

<https://larepublica.pe/salud/1432886-25-remedios-caseros-naturales...>