



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
UNIVERSIDAD UDS**

PLANTEL VILLAHERMOSA

Licenciatura en Enfermería

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

Presenta:

FLOR ADRIANA CRUZ RODRIGUEZ

Asesor:

JESSICA DEL CARMEN JIMENEZ

ENERO DE 2021

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Organización mundial de la salud define la medicina tradicional como la suma total de conocimientos, habilidades y practicas basados en teorías, creencias y experiencias oriundos de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados en el mantenimiento de la salud, así como en la prevención, diagnosis o tratamiento de las enfermedades físicas o mentales.

Durante muchos siglos la salud de la comunidad en la cultura tradicional dependió de curanderos, yerberos, sobadores, hueseros (desde los tiempos en que existían los mayas, aztecas etc.), hasta ahora en algunas comunidades de México se sigue utilizando la medicina tradicional, hasta en el dolor más mínimo, es por ello que se sigue conservando, aún existen los hueseros, los yerberos y personas que tienen conocimiento de hiervas medicinales en su comunidad.

Estas personas destacaron mucho en nuestra cultura, ya que gracias a ello, estos métodos de atención a la salud se sigan utilizando como primer recurso ya que no todos cuentan con seguro médico o no tienen acceso a hospitales cercanos.

Los remedios que se ofrecen pueden variar desde un simple ritual espiritual, a una maniobra de ajuste de huesos, pasando por la utilización de hierbas, algunas de las personas encargadas de estos métodos son:

- Hueseros y sobadores: soluciona problemas de dolores con ajustes similares a los que hacen los quiroprácticos o bien con algún masaje, también es posible que ofrezcan emplastos de hierbas para poner en la zona adolorida.
- Yerberos y curanderos: ofrecen remedios naturales o espirituales como las limpias.
- Curandero: tiene la facultad de enfrentar y curar varias enfermedades, particularmente cuatro consideradas peligrosas.
- Yerberos: son quienes poseen el conocimiento milenario de la herbolaria a través de la cual remedian ciertos males, preparan infusiones, pomadas, aceites, lociones para curar o prevenir la enfermedad.
- También hacemos mención de las parteras quienes eran consejeras espirituales y médicos ya que ellas llevaban el control del embarazo de la mujer.
- Existe un sinfín de plantas medicinales las cuales tienen diferentes funciones, y podemos encontrarlas en todos lados pero la falta de información y el no conocerla, no las emplean en enfermedades leves o malestares en las que podríamos utilizarlas.

PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES

Padecimientos digestivos:

Empacho o dispepsia es una ingestión, producida por una ingestión excesiva de comida, otras causas por las que se puede sufrir una ingestión son:

- Comer demasiado de prisa.
- Comer alimentos muy grasos.
- Comer en movimiento.
- Comer al mismo tiempo que se toma.
- Ingerir alimentos que con exceso de alcohol o picantes etc.

Síntomas del empacho o ingestión más comunes:

- Nauseas, vómito.
- Diarrea, dolor de estómago.
- Acidez, flatulencias.
- Cansancio, malestar general.

Como prevenir un empacho:

- Come más veces pero menos cantidad, mastica despacio.
- Bebe más agua, evitar frituras, salsas muy grasas.
- Tomar una infusión digestiva como manzanilla, té verde, de anís o diente de león.
- Realizar ejercicio regular.

Remedios caseros para el empacho:

- Realizar una dieta absoluta, no ingerir alimentos en unas horas, beber líquidos.
- Manzanilla o té de anís ayudan a asentar el estómago o bien a vomitar.
- Reposar.

Diarrea: se llama diarrea a las heces acuosas y blandas. Diarrea aguda, dura uno o dos días, después desaparece sola (es muy común). Diarrea crónica, dura al menos cuatro semanas, puede ser síntoma de una enfermedad crónica.

Causas más comunes de diarrea incluyen:

- Contaminación por bacterias en alimentos o agua.
- Virus como la gripa, norovirus, rotavirus.
- Parásitos, Intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos, problemas del funcionamiento del colon.

Otros posibles síntomas de diarrea son:

- Dolor en el abdomen o calambres.
- Necesidad urgente de ir al baño, pérdida del control intestinal, deshidratación, fiebre de 102 grados F, heces que contengan sangre o pus, heces negras o alquitranadas.

Como prevenirlo:

- Evitar bebidas alcohólicas.
- Líquidos o alimentos que contengan cafeína.
- Alimentos grasos,
- Comidas picantes, legumbres y frutos secos.

Remedios caseros para la diarrea:

- Consumir mucho líquido, como el agua, ya que se repone el líquido y se trata la deshidratación.
- Ingerir determinadas infusiones como la manzanilla o jengibre.
- Llevar una dieta astringente e ir incorporando alimentos sobre todo los que contienen fibra.

Estreñimiento: significa que una tiene tres o menos evacuaciones en una semana.

Causas más comunes:

- Movimiento lento de las heces a través del colón.
- Trastornos funcionales del tracto gastrointestinal.
- Dietas desequilibradas.
- Falta de líquidos, deshidratación, poca fibra.

Síntomas:

- Tener a menos de tres evacuaciones por semana.
- Tener heces grumosas o duras.
- Dificultad y dolor para evacuar las heces.

Como prevenirlo:

- Comer frutas, verduras y granos ricas en fibra.
- Beber abundante agua y líquidos.
- Consumir laxantes si el medico se los receta.

Remedios caseros para el estreñimiento:

- Tomar 2 litros aproximadamente de agua por día.

- Tomar un vaso de jugo de sábila de aloe vera para ayudar a limpiar el colon y mover los desechos.

Comer frutas como la manzana ya que contiene pectina y fibra que mejora el funcionamiento intestinal y el plátano que es un laxante natural con fibra que favorece el movimiento intestinal.

Padecimientos esquelético y muscular:

Luxaciones: perdida permanente de la relación anatómica de las superficies articulares, se clasifican por subluxación y completas.

Causas:

Son generalmente causadas por un impacto súbito en la articulación a causa de un golpe, una caída u otro traumatismo.

Síntomas:

- Entumecimiento u hormigueo en la articulación o fuera de esta.
- Dolor intenso, tener limitación al movimiento de la articulación.
- Sensibilidad, espasmos musculares, hematoma, hinchazón o rigidez.

Como prevenirlo:

- Calentamiento antes de realizar cualquier actividad deportiva.
- Hacer ejercicio para aumentar la flexibilidad de las articulaciones y la resistencia de los ligamentos.

Remedio casero:

- Se debe descansar la articulación dislocada.
- Aplicar hielo en la articulación lesionada para reducir la inflamación y el dolor.
- Aplicar compresas calientes para ayudar a relajar los músculos.

Fractura: es la interrupción de la continuidad ósea o cartilaginosa. Se clasifican en fracturas habituales, fracturas por insuficiencia o patológicas, fracturas por fatiga o estrés, de acuerdo a su localización pueden ser epifisarias, metafisarias, diafisarias, según su relación con el entorno puede ser cerrada, abiertas o expuestas.

Causas:

- Caída desde una altura.
- Traumatismo.
- Accidente automovilístico, golpe directo.

Síntomas:

- Deformidad, hinchazón, hematoma o sangrado.
- Dolor intenso, entumecimiento y hormigueo.
- Ruptura de la piel con el hueso que protruye.
- Movimiento limitado o incapacidad para mover una extremidad.

Padecimientos respiratorios:

Bronquitis: es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones. Puede ser aguda (el virus se transmite a través de gotas de saliva), crónica (la mucosa que recubre los bronquios se encuentra constantemente irritada o inflamada).

Causas:

- Virus y bacterias.

Síntomas:

- Tos, esputo (producción de mucosidad), fatiga.
- Dificultad para respirar, fiebre ligera y escalofríos, molestia en el pecho.

Prevención:

- Evita el humo del cigarro.
- Vacunarse contra enfermedades virales.
- Mantenerse alejado de personas enfermas de gripe o resfríos.

Remedios caseros:

- Agua con limón, se mezcla en un vaso de agua tibia con limón exprimido y 2 cucharadas de miel para tomar en cada comida o antes de dormir.
- Leche caliente con almendras: elimina las bacterias gracias al potasio, magnesio y calcio.
- Eucalipto masajear en el pecho como decocción e inhalar vapores con sus hojas hervidas.

Espantos o sustos:

Susto: es un fenómeno muy complejo que está relacionado con los conceptos de pérdida, así como los de introducción, se refiere a distintas tipologías y grados de agresividad de espanto, pérdida involuntario de la sustancia anímica debida a una fuerte impresión, es importante especificar que no todo susto incluye la pérdida del alma o de la sombra.

- El susto puede localizarse en el cerebro, en el estómago, en la boca del estómago, y también en el corazón.

Remedio casero:

- En la medicina tradicional el susto es curado con un mazo de albahaca y un poco de agua ardiente de caña, la albahaca se remoja en el agua ardiente y posterior se pasa sobre el cuerpo de la persona, acompañada de una oración, el cual al final las hojas se tornan secas.
- Algunas veces van de una a tres sesiones para curar el susto.

Trastornos de la piel:

La dermatofagia es un proceso psicológico que implica el hecho de morderse la piel (normalmente, lo que se muerde la persona es la piel que envuelve las uñas, alrededor de las yemas de los dedos).

Causas:

- Se origina como consecuencia de momentos de estrés.

Síntomas:

- Control de impulsos (impulsividad).
- Ansiedad.
- Obsesiones y compulsiones.
- Enrojecimiento de la piel.
- Puede haber sangrado.
- Aparición de heridas.

CONCLUSIÓN

Cada uno de los temas que hemos mencionado son muy frecuentes en nuestra vida diaria, son enfermedades que la mayoría de las personas padece o ha padecido, nos hemos enfocado en el tratamiento médico tradicional, ¿qué quiere decir esto? Qué muchos de nosotros utilizamos este método de acuerdo a nuestros parientes o antepasados en donde se utilizaba más este tipo de técnicas.

Día con día la medicina va avanzando, así como día con día este tipo de conocimiento se va perdiendo, los tratamientos naturales o caseros son remedios que creamos a base de plantas o creencias, en los temas anteriores hice mención de algunos remedios caseros que se pueden utilizar de acuerdo al padecimiento que presenta.

Cada uno de estos padecimientos son tratados de diferente manera, al igual que no todos utilizamos los mismo métodos, ya que cada uno de nosotros conocemos o aprendemos otras creencias, por ejemplo, aquí en palenque para curar el susto mencionaba en los párrafos anteriores que se realiza utilizando un mazo de albahaca esta es una hierba que sirve para preparar remedios caseros para tratar la tos, dolor de garganta etc., pero en este caso es muy común que aquí se utilice para el susto, mal de ojo, etc., se agarra el mazo de albahaca y se remoja con un poco de agua ardiente de caña (mejor conocido como mata caña) se empieza a pasar por todo el cuerpo dando pequeños golpecitos , acompañado de una oración para curarlo del susto y regresar la sombra de la persona.

Por otra parte la albahaca se utiliza también para el mal de ojo en los niños es muy común, este consta de la siguiente manera en la cual se emplea nuevamente la albahaca pero deshojada revuelta con agua ardiente, el cual las personas se estuvieron conviviendo con él pasan su mano dentro de la hierba con agua ardiente y posterior pasan su mano con las hojas en la cabeza del niño.

Por otro lado comparto la experiencia y creencia o método de cura del estado de Oaxaca el cual se emplea de diferente manera, el susto o espanto por algún suceso se cura de la siguiente manera: su método consta en darle un bolillo de sal a la persona implicada en el suceso y este tiene que comerlo, otra persona se toma un sorbo de mezcal el cual lo escupe en la cara de la persona y es así como se cura el susto.