

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

PLANTEL VILLA HERMOSA.

Licenciatura en Enfermería.

**MATERIA:**

ENFERMERIA Y PRACTICA ALTERNATIVA DE SALUD

**TEMA:**

PADECIMIENTOS: DIGESTIVO, RESPIRATORIO, CIRCULATORIO,  
NERVIOSO, ENDOCRINO, ESQUELÉTICO, MUSCULAR.

**ALUMNA:**

YIRIANI MADAI RUIZ ESTRADA

VILLA HERMOSA, TABASCO. FECHA: 23/ 01/ 21

## **INTRODUCCIÓN**

En el presente trabajo se mencionaran los padecimientos más frecuentes tales como digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular

De igual forma sobre los remedios caseros que se pueden preparar cuando hay diarrea, alguna fractura, etc. ya que es muy importante saberlo ya que también pueden prevenir y curar enfermedades, ya que los antepasados de esa manera se curaban con hierbas

## **PADECIMIENTOS: DIGESTIVO, RESPIRATORIO, CIRCULATORIO, NERVIOSO, ENDOCRINO, ESQUELÉTICO, MUSCULAR.**

### **PADECIMIENTOS DIGESTIVOS**

Padecimientos: Digestivo 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.**

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.

### Remedios caseros

- Té de manzanilla
- **Ingredientes**
- 1 puño de flores de manzanilla;
- 10 hojas de guayabo o guayaba;
- 250 ml de agua.
- Coloque los ingredientes en una olla y deje hervir durante unos 15 minutos a fuego lento. Apague el fuego, tape la olla y deja enfriar, luego cuele y beba pequeños sorbos varias veces durante el día.

## **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.

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.

### Remedios caseros

#### Tomate

#### Ingredientes

- 4 tomates

- 2 cucharas de azúcar
- 4 tazas de agua

#### Preparación

- Pela los cuatro tomates y pícalos tan pequeños como puedas
- Ponlo en una olla y espolvorea las 2 cucharas de azúcar por encima
- Añade el litro de agua y deja que se cocine durante, al menos 45 mnts, removiendo frecuentemente
- Retíralo del fuego y deja reposar
- Vierte la mezcla en un frasco y mételo al refri una vez frio debe tomarse en ayuno por 3 días

### **PADECIMIENTOS ESQUELÉTICO Y MUSCULAR**

#### **Las luxaciones**

La luxación 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 anátomo-funcional.

#### **Fractura La fractura**

Puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea ó cartilaginosa II.

#### Remedio casero

Hervir 100 g de cola de caballo en un litro de agua por 10 minutos. Dejar refrescar y colar. Beber a diario 2 tazas. Este remedio ayuda a la regeneración.

#### **Esguince**

El 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.

## **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.

Tomillo

El tomillo purifica y limpia todo el aparato respiratorio, e incluso el digestivo. Desinfecta y fluidifica la mucosidad, lo que permite eliminarla con más facilidad. Se puede consumir mezclando 3 cucharadas en un litro de agua y dejar cocinar por 5 minutos. Se puede beber o hacer gárgaras al menos 3 veces al día.

### **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.

Cebolla y Ajo; triturar  $\frac{1}{2}$  cebolla y 6 dientes de ajo para extraer el zumo, luego agregar 2 cucharadas de miel, diluir en 250ml de agua y tomar en ayunas hasta mejorar la salud.

Orégano; prepararlo como infusión, en las comidas y como aceite aromatizado.

Salvia; preparar una infusión con sus hojas secas y te ayudara con las infecciones virales.

### **Tos ferina**

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

Espantos o sustos

El susto, es un fenómeno muy complejo que está relacionado con los conceptos de pérdida, así como con los de introducción. Los ataques al nacimiento son incurables y dependen de la luna. Depende de que le hagan un hechizo o un encantamiento a la mamá. Entonces ya se arraizó estos desde niños; el susto pasado por pecho se enraiza

porque pasa de lo espiritual a lo físico. En la leche materna aposenta todo el susto, esto es veneno y puede atar a los niños. El susto se puede localizar en el cerebro, en el estómago, en la boca del estómago y también en el corazón

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 la vena, 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.

## **TRASTORNO DE LA PIEL**

La dermatofagia es un trastorno psicológico que implica el hecho de morderse la piel.

Control de los impulsos: impulsividad La dermatofagia se relaciona con la impulsividad y con el control de los impulsos. Un acto impulsivo implica no poder resistir la tentación de realizar una acción determinada, así como su consiguiente alivio y sensación de placer que experimenta la persona.

Ansiedad: La ansiedad también es muy característica en las personas con dermatofagia. Puede ocurrir que aparezcan episodios de ansiedad aislados, o bien que aparezcan las conductas de morderse dentro de un trastorno de ansiedad más global.

Obsesiones y compulsiones: La dermatofagia también se ha relacionado con los Trastornos Obsesivo-Compulsivos

## **CONCLUSION**

Para concluir es muy importante saber los remedios caseros que se pueden preparar con hierbas, etc. Ya sea para la neumonía, la bronquitis incluso para la diarrea entre otras, ya que algunas personas tienen distintas creencias y costumbres de los antepasados la cual no les gusta tomar pastillas.