

Licenciatura en Enfermería.

MATERIA:

ENFERMERÍA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE
SALUD.

TEMA:

PADECIMIENTOS DIGESTIVOS,
RESPIRATORIOS, CIRCULATORIOS,
NERVIOSOS, ENDOCRINOS, MUSCULO
ESQUELÉTICOS, ESPANTOS O SUSTOS Y
TRASTORNOS DE LA PIEL Y REMEDIOS
CASEROS UTILIZADOS COMO TERAPIA
ALTERNATIVA PARA ALIVIARLOS.

ALUMNA:

KENIA GUADALUPE MONTEJO MENDEZ.

DOCENTE:

LIC. ENF. JESSICA DEL CARMEN JIMÉNEZ MÉNDEZ.

INTRODUCCIÓN.

En este apartado, se tratará de las diferentes enfermedades o padecimientos más frecuentes en los seres humanos, y esta vez a diferencia de los tratamientos médicos científicos, se centra en la medicina tradicional como método alternativo para aliviar estos padecimientos. La enfermería aborda estos temas con la finalidad de poder comprender y ayudar a los pacientes conforme a su cultura y tradiciones, y no ignorar este importante momento para el paciente. La medicina tradicional es reconocida hoy como un recurso fundamental para la salud de millones de seres humanos, es una parte importante de la cosmovisión de los pueblos indígenas y representa el conocimiento milenario sobre la madre tierra y el uso de plantas medicinales que los indígenas han resguardado y que tiene un valor incalculable fortaleciendo y preservando su identidad.

De acuerdo a la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), La medicina tradicional (MT) es la suma de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, y que se utilizan para mantener la salud, tanto física como mental. Conviene mencionar que la MT, también se conoce como: complementaria, alternativa, popular, blanda, marginal, no oficial, no ortodoxa y no convencional.

Sin desdeñar la validez de algunas de las terapias de la MT, la cuestión de fondo es si estas cumplen o no con los cuatro principios fundamentales de la bioética: autonomía, beneficencia, no maleficencia, y justicia.

hay muchas generalidades que conforman la medicina tradicional desde los ancestros hasta la actualidad. principalmente en el uso de las hierbas, sin embargo, también empleaban métodos complementarios tales como el sangrado mediante el uso de sanguijuelas o utilizando colmillos secos de víbora de cascabel, el punzado con espinas de puerco espín, pescado o maguey, al igual que los apretones y masajes para curar ciertas dolencias. De todos los curanderos o médicos mayas, los dzac-yahes son los que cuentan con un método de curación muy reconocido por su alta eficacia. La medicina tradicional tiene origen desde muy antiguo, de las cuales siguen teniendo gran impacto en la actualidad.

PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES Y REMEDIOS CASEROS COMO TERAPIA ALTERNATIVA PARA ALIVIARLOS.

Problemas digestivos

Halitosis: Mal aliento o aliento fétido.

Causas: falta de higiene adecuada de la boca y cuidado deficiente de la dentadura postiza; enfermedades infecciosas como caries dentarias, piorrea y amigdalitis.

Tratamiento:

- **Ajenjo:** infusión de toda la planta, ingeridas en pequeños sorbos, después de las comidas. Ejerce su acción principalmente en el mal aliento de origen digestivo.
- **Apio:** infusión de las hojas, tallos, raíces y semillas en enjuagues bucales e ingerido como bebida.
- **Cardamomo:** masticar o chupar las semillas del fruto.
- **Clavo de olor:** frutos chupados o masticados.

Cólicos: dolor abdominal ocasionado por espasmo de alguna porción del tubo digestivo, acompañado de irritabilidades y retortijones.

Causas: en los niños más grandes y adultos, los cólicos se deben al consumo de alimentos en mal estado, a malas combinaciones alimentarias y consumo excesivo de alimentos indigestos.

Tratamiento:

- **Anís:** infusión de toda la planta, por vía oral.
- **Hierba luisa:** infusión de la planta, por vía oral.
- **Juanilama:** infusión de hojas y flores, por vía oral cada 6 a 8 horas. No dar a recién nacidos.
- **Manzanilla:** infusión combinada con menta, por vía oral.
- **Orégano:** infusión de hojas y flores, por vía oral cada 6 a 8 horas. No dar a recién nacidos.
- **Pico de pájaro:** infusión de la raíz, hojas, vaina y semillas, por vía oral.
- **Tilo:** infusión de la flor, vía oral.
- **Toronjil:** infusión de toda la planta, por vía oral.

Vómitos y náuseas: el vómito es la expulsión de materiales semidigeridos en el estómago, a través de la boca.

Causas: gastritis, colitis, problemas de vesícula biliar, irritación peritoneal; otitis, inflamación de los canales semicirculares.

Tratamiento:

- **Albahaca:** infusión de la planta, por vía oral.
- **Canela:** infusión de la corteza, por vía oral.

Flatulencia: es la distensión del estómago o los intestinos por aire o gases que escapan hacia el exterior.

Causas: el aire ingerido con los alimentos se acumula en el estómago o el intestino. Los gases estomacales o intestinales provienen de la fermentación o putrefacción de los alimentos, o de la acción de algunas bacterias sobre ciertos alimentos. La ausencia de enzimas digestivas provoca flatulencias.

Tratamiento:

- **Angélica:** cocimiento de la raíz o el extracto diluido en agua, por vía oral.
- **Anís:** infusión de toda la planta.
- **Canela:** infusión de toda la corteza.
- **Cilantro:** infusión de la planta.
- **Comino:** infusión de las semillas.
- **Eneldo:** infusión de las semillas.
- **Hinojo:** infusión de las flores y semillas trituradas.
- **Hisopo:** infusión de la planta.
- **Jamaica:** infusión de las hojas.
- **Jengibre:** infusión de los rizomas.
- **Juanilama:** infusión de las flores y hojas.
- **Laurel:** infusión de las hojas.
- **Tomillo:** infusión de las hojas y flores.

Estreñimiento: es la retención de las materias fecales o retardo de su evacuación, debida a varias causas, generalmente independiente de todo obstáculo mecánico al curso de dichas materias. Evacuación de heces menos abundantes y más duras que las normales.

Causas: funcionales, dietéticas y falta de ejercicio.

Tratamiento:

- **Cascara sagrada:** cocimiento de la corteza.
- **Sen:** infusión de las hojas.
- **Tamarindo:** pupa de la fruta de forma oral.
- **Violeta:** cocimiento de toda la planta.

Diarrea: evacuación intestinal, frecuente, líquida y abundante.

Causas: funcional, alimentaria, infecciones, lesiones del tracto digestivo, parásitos, absorción intestinal defectuosa, medicamentos, trastornos del hígado y vesícula, trastornos pancreáticos y trastornos metabólicos.

Tratamiento:

- **Achiote:** cocimiento de las semillas, de forma oral.
- **Aguacate:** cocimiento de las semillas, de forma oral.
- **Almendro:** cocimiento de hojas y corteza, de forma oral.
- **Arroz:** maceración de agua de arroz, de forma oral.
- **Canela:** infusión de la corteza, de forma oral.
- **Gavilana:** infusión de las hojas, de forma oral.
- **Guácimo:** cocimiento de la raíz y la corteza, de forma oral.
- **Guapinol:** infusión de hojas y corteza, de forma oral.
- **Llantén:** infusión de las hojas.
- **Nogal:** cocimiento de las hojas, nueces verdes machacadas y corteza, de forma oral.
- **Quina:** cocimiento de la corteza y raíz, útil en diarreas amebianas.

Gastritis: inflamación de estómago que puede presentarse en forma aguda y crónica por diversas causas.

Causas: excesos alimentarios, intoxicaciones alimentarias, acción de medicamentos, intoxicación por ingestión de sustancias químicas, infección viral.

Tratamiento:

- **Genciana:** infusión de la planta.
- **Maguey:** la savia, de forma oral.
- **Manzanilla:** infusión de toda la planta.
- **Nopal:** infusión de la pulpa de las hojas.
- **Papa:** el agua de la maceración de una papa grande rallada, rebanada o cortada en trozos, de forma oral.
- **Sábila:** extracto gelatinoso de las hojas en maceración, diluido en agua, en forma oral.

Problemas respiratorios

Tos: es un acto reflejo o voluntario que tiene el propósito de expulsar las flemas o el aire contenido en las vías respiratorias.

Causas: inflamación de las vías respiratorias altas.

Tratamiento: para aliviar este problema se dividen en dos clases; los expectorantes, que se utilizan en la tos seca o con producción de mucosidades muy espesas, como el asma. Luego están los sedantes, que se utilizan para accesos de tos o tos persistente como la de la tos ferina, la de los resfríos comunes y la de las infecciones bronquiales.

Expectorantes

- **Albahaca:** infusión de las hojas.
- **Cardosanto:** infusión de la savia o secreción del tallo.
- **Pichichio:** pulpa de los frutos en inhalaciones traqueo-bronquiales.
- **Zacate de limón:** infusión de hojas, tallos y rizomas.

Sedantes de la tos

- **Cebolla:** jugo de la cebolla, una cucharadita diluida en agua.

- **Jengibre:** infusión de los rizomas.
- **Orégano:** infusión de las hojas y flores hervidas.

Asma: se caracteriza por la obstrucción de las vías respiratorias, debido a la inflamación de la mucosa, constricción de los bronquios y producción excesiva de mucosidad viscosa que forma tapones. El asma produce espasmos bronquiales, respiración con silbido, tos y expectoración mucosa, espiración prolongada con jadeo generalizado.

Causas: asma extrínseca o alérgica, asma intrínseca.

Tratamiento:

- **Anís:** infusión de toda la planta.
- **Cardosanto:** infusión de la secreción del tallo.
- **consuelda:** infusión de tallos y hojas.
- **Dormilona:** infusión de la raíz.
- **Gordolobo:** infusión de las flores.
- **Milenrama:** infusión de toda la planta.
- **sello dorado:** infusión de la raíz o los preparados a base de extractos o polvo.
- **Valeriana:** infusión de la planta fresca, o de la raíz en diferentes preparados como polvo o extracto de líquido.

Resfrió común (catarro, gripe, resfriado, trancazo): es una infección de las vías respiratorias causadas por virus, con sintomatología muy variada.

Tratamiento:

Borraja: infusión de toda la planta.

Cebolla: jugo de cebolla en gotas diluidas en agua, directamente aplicada en la nariz, reducirán la rinorrea o rinitis copiosa.

Jengibre: infusión del rizoma.

Limón ácido: jugo del fruto, combinado con miel de abeja, preferentemente caliente.

Manzanilla: infusión de toda la planta. Mediante inhalaciones.

Sauco: infusión de las hojas.

Zacate de limón: infusión de hojas, tallos y rizomas.

Problemas circulatorios

Hipertensión arterial (presión elevada de la sangre, presión alta): es una afección en la que las cifras de la tensión arterial son mayores que las normales. Cada contracción de los ventrículos del corazón envía cierta cantidad de sangre a lo largo de las arterias, lo que ejerce cierta presión contra sus paredes.

Causas: hipertensión arterial esencial o primaria, es la más común y aparece con más frecuencias después de los 40 años de edad, especialmente en personas con sobrepeso, el uso de tabaco y alcohol hace subir la tensión arterial, influencia del régimen alimentario.

Tratamiento:

Hipotensores

- **Aguacate:** infusión de hojas adultas.
- **Ajo:** uno o dos dientes de ajo ingeridos por día, estabilizan la presión.
- **Guapinol:** infusión de las hojas y corteza.
- **Muérdago:** infusión de toda la planta.

Diuréticos

- **Chayote:** infusión de las hojas.
- **Diente de león:** infusión de toda la planta.
- **Sorosi:** infusión de las hojas y flores.
- **Zacate de limón:** infusión de las hojas, tallos y rizomas.

Sedantes

- **Manzanilla:** infusión de todas las partes de la planta.
- **Naranja dulce:** el agua de la maceración de las cascara de una naranja, se ingiere en ayunas.
- **Zapote blanco:** infusión de las hojas o el extracto de la semilla ingerida.

Hipotensión arterial (presión baja): cuando la tensión arterial sistólica (contracción cardiaca) es igual o inferior a 90 mghg.

Causas: la mayor parte no hay causas demostrables, pero puede sospecharse la existencia de anemia, escaso de contenido de azúcar en la sangre, afecciones neurológicas, enfermedad de Addison, tumores abdominales y varices pronunciadas.

Tratamiento:

- **Ginseng:** infusión de la raíz o rizoma.
- **Romero:** infusión de las hojas.
- **Toronjil:** infusión de toda la planta.

Varices: producen piernas cansadas, adoloridas o inflamadas. Se deben a la dilatación anormal de una vena, principalmente de las venas superficiales de los miembros inferiores, generalmente con alteración de sus paredes.

Causas: es haber heredado (venas de mala calidad) cuyas paredes se alteran y distienden por alguna causa predisponente. El embarazo causa muy frecuentemente de varices en la mujer predispuesta, como también los trabajos que ejercen presión sobre el abdomen. Los trabajos que exigen estar mucho de pie, aunque no el caminar, ciertas enfermedades infecciosas como la tifoidea y la gripe, y la insuficiencia de la vitamina C, con causas predisponentes.

Tratamiento:

- **Camíbar:** extracto o aceite aplicado externamente.
- **Maravilla:** extracto de las flores, se aplica localmente sobre el área afectada.
- **Ruda:** cocimiento de toda la planta, de forma oral.
- **Sanguinaria:** cocimiento de la planta, en forma oral.

Problemas nerviosos

Neuralgia: son dolores intensos, en toda una región de un nervio sensitivo, o a menudo sin causa orgánica evidente.

Causas: el dolor se debe a una irritación o inflamación del nervio afectado, y las crisis dolorosas pueden ser desencadenadas por estímulos físicos como frío, calor presión, comer, beber, etc.

Tratamiento:

- **Artemisa:** infusión de las hojas.
- **Cucaracha:** cocimiento de las hojas.
- **Llantén:** infusión de toda la planta.
- **Romero:** infusión de las hojas.
- **Toronjil:** infusión de toda la planta.

Epilepsia: enfermedad crónica de iniciación brusca e intensa, caracterizada por ataques de contracciones musculares violentas con alteración o pérdida del conocimiento.

Tratamiento:

- **Árnica:** infusión de las hojas.
- **Cebolla:** jugo o extracto de cebolla.
- **Guarumo:** infusión de las hojas.
- **Muérdago:** infusión de las hojas.
- **Valeriana:** infusión de la planta fresca o preparados de la raíz.

Jaqueca (migraña, cefalea vascular, dolor de cabeza): es un dolor de cabeza intenso que toma por lo general la mitad de la cabeza y la cara, acompañado casi siempre de náuseas, sensación de hormigueo en una mitad del cuerpo, e intolerancia a la luz.

Causas: la jaqueca es más frecuente en las mujeres que en los hombres; afecta especialmente a personas de rasgos perfeccionistas y rígidos; en ocasiones puede existir algún componente alérgico u hormonal, como en las mujeres padecen de jaqueca en relación con la menstruación.

Tratamiento:

- **Angélica:** infusión de la planta.
- **Lúpulo:** extracto de los frutos, un gramo diluido en agua.

- **Manzanilla:** infusión de las hojas, combinadas con las hojas de menta.
- **Menta:** infusión de las hojas, combinadas con las hojas de manzanilla.
- **Romero:** infusión de las hojas.
- **Toronjil:** infusión de toda la planta.
- **Valeriana:** infusión de la raíz en diferentes preparados.
- **Violeta:** infusión de hojas y raíz.

Mareos: es un síntoma común a muchas enfermedades o trastornos. Generalmente se emplea los términos (mareo y vértigo) para referirse a la sensación de movimiento rotatorio, ya sea del que lo experimenta o de los objetos que hay alrededor.

Causas: las más común es la afección del oído interno: le siguen en orden la hiperventilación, los trastornos sensoriales, mentales y los padecimientos cardiovasculares.

Tratamiento:

- **Jengibre:** cocimiento del rizoma.
- **Valeriana:** infusión del polvo de la raíz (una cucharadita para medio litro de agua). Se toma frío, una taza en el transcurso del día antes de viajar, o cuando se va a dormir.

Problemas endocrinos

Edemas: es la acumulación excesiva de líquido claro albuminoso en el tejido celular, debida a diversas causas: disminución de la presión osmótica del plasma por reducción de las proteínas; aumento de la presión hidrostática de los capilares por insuficiencia cardiaca, mayor permeabilidad de las paredes capilares u obstrucción de las vías linfáticas. La hinchazón producida por conservar la huella de la presión del dedo.

Tratamiento:

- **Achiote:** cocimiento de las semillas y la raíz.
- **Ajo:** comer de dos a tres dientes de ajo al día.
- **Apio:** jugo o extracto de los tallos.
- **Caña agria:** cocimiento de los tallos.

- **Diente de león:** infusión de las hojas.
- **Perejil:** infusión de las hojas, de forma oral.

Colesteremia y triglicéridos: es una afección caracterizada por el aumento en la sangre de colesterol y triglicéridos, lipoproteínas de origen animal o vegetal (grasas), que el organismo es incapaz de transformar adecuadamente.

Causas: factor hereditario, abuso en el consumo de grasas, harina y azúcar.

Tratamiento:

- **Alcachofa:** infusión de las hojas.
- **Berenjena:** el agua de la maceración de una berenjena pequeña.
- **Consuelda:** infusión de las hojas y raíces.
- **Muérdago:** infusión de las hojas.

Diabetes: consiste en un metabolismo alterado del azúcar y de las harinas, lo que produce una concentración elevada de azúcar en la sangre debido a deficiencia de insulina producida por el páncreas.

Causas: herencia, obesidad, problemas hormonales, abuso del consumo de harinas y azúcar.

Tratamiento:

- **Alfalfa:** infusión de las hojas.
- **Cucaracha:** infusión de todas las partes de la planta.
- **Diente de león:** cocimiento de la raíz.
- **Eucalipto:** cocimiento de frutos y hojas.
- **Frijol tierno:** infusión de las vainas verdes.
- **Gavilana:** infusión de hojas.

Hipotiroidismo: es la disminución o carencia de la hormona tiroidea que produce la glándula tiroides y que afecta virtualmente todos los tejidos del cuerpo, ya que disminuye el metabolismo basal.

Tratamiento:

- **Ortiga mayor:** infusión de la hoja triturada.
- **Sasafrás:** cocimiento de la corteza o el extracto.
- **Sello dorado:** extracto o polvo del rizoma.
- **Vid:** infusión de las hojas y zarcillos.

Sudoración profusa (transpiración abundante, diaforesis): es el exceso de sudoración sin que haya calor, fiebre u otro motivo evidente.

Causas: problemas metabólicos, hipertensión arterial, menopausia, hipertiroidismo, problemas emocionales y neurosis o ansiedad.

Tratamiento:

- **Belladona:** extracto, por vía oral.
- **Salvia:** infusión de las hojas.

Problemas musculo esqueléticos.

Calambres: contracción espasmódica involuntaria, dolorosa y transitoria de un musculo o músculos, especialmente de la pantorrilla o de la túnica muscular del estómago.

Causas: puede deberse al cansancio o mala circulación en el mismo. Perdida acentuada de agua y sal a causa de transpiración excesiva.

Tratamiento:

- **Ajenjo:** infusión de todas las partes de la planta.
- **Comino:** infusión del grano.
- **Tilo:** infusión de las flores.

Gota: es la acumulación de pequeñísimos cristales de ácido úrico en articulaciones mayores (tobillos, codo, cadera, muñeca), que produce dolor intenso.

Tratamiento:

- **Abedul:** infusión de las hojas y la corteza.
- **Alfalfa:** infusión de las hojas.
- **Boldo:** cocimiento de hojas y corteza.
- **Cola de caballo:** infusión de las hojas.
- **Jengibre:** cocimiento de los rizomas, vía oral en pequeños sorbos durante el día, cada 6 a 8 horas.

Artritis: es la inflamación de las articulaciones.

Causas: puede haber causas infecciosas, como la gonorrea, sífilis, tuberculosis y fiebre reumática. También por ácido úrico, por traumas y por degeneración de las partes componentes de la articulación (descalcificación, osteoporosis).

Tratamiento:

Lino: cataplasma de las semillas, aplicado localmente (externamente).

Sasafrás: cocimiento de la corteza.

Trébol rojo: infusión de la planta.

Uña de gato: cocimiento del tallo.

Zarzaparrilla: cocimiento de la raíz.

Traumas cerrados: incluye torceduras, bursitis, esguinces, estiramientos de tendones o tendinitis y hematomas por golpes.

Tratamiento:

- **Árnica:** infusión de la planta.
- **Consuelda:** raíz machacada, aplicada localmente.
- **Mostaza negra:** semillas trituradas combinadas con vinagre, aplicadas localmente en cataplasma.
- **Nogal:** infusión de las hojas, localmente en compresas, o las hojas aplicadas localmente en cataplasma.
- **Pico de pájaro:** hojas frescas machacadas, aplicadas localmente en cataplasma.

Espantos o sustos

Mal de ojo por embarazadas: situación que provoca en el recién nacido diarrea con apariencia verdosa debido al mal de ojo por otra embarazada que espera un varón.

Tratamiento:

- Ensaltar al recién nacido con hoja de chile, hoja de tomate junto con aceite de olivo.

Espanto: situación de una persona adulta o niños, que debido a una caída que provoca gran susto, se enferman frecuentemente, el signo principal es la palidez.

Tratamiento:

- Se prepara un remedio; que consiste en machacar hojas albahaca, ruda, zorrillo epazote y un diente de ajo, disolverlo con caña. Posteriormente se ensalma a la persona afectada.

alcohólicos: personas obsesionados por tomar caña.

Tratamiento:

- preparar en caldo una gallina culeca sin ingredientes, cuando el borracho no se dé cuenta se le puede dar de comer.

Primigesta: mujer de primera gestación de embarazo.

Tratamiento:

- Se prepara un remedio que consiste en machacar un puñito de pimienta y agregarle un litro de caña, darle un vasito de este remedio a la embarazada que dio a luz un hijo por primera ocasión, repetir la dosis cada 8 horas.
- También se procede hacer una fogata con la finalidad de que la puérpera no se enfríe y ocasioné problemas con la retención de sangrado, con la ayuda de las parteras se calienta paños y se le coloca localmente en el vientre de la mujer.

Trastornos de la piel

Eccema (dermatitis atópica, alérgica y erupciones cutáneas): es una inflamación de la piel con enrojecimiento, formación de vesículas, escamas y costras, que tiene tendencia a hacerse crónica.

Tratamiento:

- **Almendro:** cocimiento de hojas y corteza, en baños o aplicado localmente en compresas frías.
- **Azul de mata:** cocimiento de hojas y tallos aplicado externamente.
- **Bardana:** cocimiento de la raíz o preparados en forma de extractos, localmente.
- **Guitite:** agua en la que se han puesto a macerar las hojas, para aplicación externa. Puede utilizarse también directamente, frotando las hojas sobre las partes afectadas.

Seborrea (caspa grasosa): padecimiento del cuero cabelludo caracterizado por placas o escamas secas amarillentas con o sin enrojecimiento de la piel. Suele afectar las cejas, las pestañas, los bigotes y el ombligo.

Tratamiento:

- **Abedul:** cocimiento de la corteza y la savia aplicado localmente.
- **Achiote:** cocimiento de las hojas; el agua que se obtiene se aplica externamente para lavar el cuello cabelludo.
- **Bardana:** extracto de la raíz, aplicado localmente.
- **Guitite:** agua en la que se han puesto a macerar las hojas, se aplica localmente.

Sarna (escabiasis, rasquiña): es una enfermedad producida por la infestación por el acaro, llamado sarcoptes escabieibar. Que provoca una reacción de la piel con prurito o comezón.

Tratamiento:

- **Ajo:** extracto aplicado externamente.
- **Zapote:** pulpa de la semilla, aplicada localmente.

- **Zarzaparrilla:** infusión del polvo de la raíz, se aplica externamente.

Quemaduras: son las lesiones producidas en los tejidos por el calor o por ciertas sustancias químicas.

Tratamiento:

- **Guácimo:** cocimiento de las hojas y la corteza, aplicado localmente, en cualquier tipo de quemadura.
- **Llantén:** cocimiento de toda la planta, aplicado externamente, en cualquier tipo de quemadura.
- **Sábila:** extracto gelatinoso de las hojas, aplicado externamente en quemaduras ulceradas.

Herpes: son afecciones de la piel o de las mucosas, producidas por virus y caracterizadas por la formación de pequeñas ampollas. Hay tres clases; herpes simple, zoster y genital.

Tratamiento:

- **Maravilla:** jugo o zumo de las flores, se aplica localmente.
- **Melocotón:** infusión de las hojas, localmente en cataplasma.

Lesiones abiertas de piel: son ulceraciones causados por traumas, heridas superficiales, rasguños, raspaduras, grietas y cortaduras.

Tratamiento:

- **Amaranto:** infusión de las hojas en compresas frías.
- **Bardana:** extracto de la raíz, se aplica localmente.
- **Cola de caballo:** infusión de toda la planta, aplicada externamente.
- **Fenogreco:** infusión de toda la planta, aplicada externamente.

Manchas en la piel: pueden ser de dos clases: oscuras o hiperpigmentadas, y blancas o despigmentadas

Tratamiento:

- **Pepino:** el extracto o zumo del fruto, aplicado directamente para toda clase de manchas.
- **Trébol rojo:** para vitíligo, frotar las hojas localmente.
- **Maravilla:** el jugo o zumo de la flor para pecas o manchas oscuras.

Psoriasis: es una enfermedad de la piel bastante frecuente, que tiende a ser crónica. Afecta especialmente a los adolescente, adultos, jóvenes y personas robustas.

Tratamiento:

- **Azafrán:** cocimiento de las flores o extracto o polvo de los estigmas, vía oral.
- **Gordolobo:** infusión de las flores.
- **Guitite:** el agua de la maceración de las hojas se aplica localmente en las lesiones.

CONCLUSIÓN.

Existe una multitud de razones que van desde la ciega desesperación hasta la búsqueda activa y positiva de una transformación, que explican porque la gente está dispuesta a consultar con un hierbatero o a otro terapeuta alternativo. La gente visita con frecuencia a un herbalista para que actúe como consejero en lugar de un médico. A lo largo de esta investigación, un hecho muy importante fue descubrir que las plantas, aunque naturales, no todas son inofensivas, por lo cual hay que tener cuidado en su preparación para uso medicinal y en las dosis que de ellas se utilicen.

El nacimiento de la medicina tradicional mexicana es posterior al mestizaje, tras la compleja cosmovisión del mundo indígena que permitía determinar la causalidad natural o divina de la enfermedad, así como para decidir los recursos terapéuticos y las practicas curativas a seguir. A pesar de los importantes progresos realizados en el estudio de la medicina tradicional se siguen teniendo problemas en relación con el desarrollo y aplicación de políticas, en la integración, identificación y evaluación de estrategias en el ámbito nacional.

Por lo que para mí es necesario, que se deben aumentar las actividades de investigación y desarrollo, con el n de mejorar la calidad y seguridad en lo que respecta a la evaluación de productos y servicios, así como reglamentar y controlar la publicidad sobre la medicina tradicional.

Los programas de atención de salud que contemplan la búsqueda de la interacción con la medicina tradicional resultan más congruentes al relacionarlas con la realidad sociocultural de las comunidades en México; esto trae como consecuencia no solo una aceptación de políticas y estrategias para mejorar las condiciones de salud de la población, sino un enfoque diferente que recupera para la medicina nacional su identidad cultural.

Bibliografía:

Antología UDS

Libro: el poder medicinal de las plantas. Autor; Reinaldo Sosa Gómez.

Entrevista: Sra. Juana Méndez Méndez.