



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE PLANTEL PALENQUE.

---

Licenciatura en Enfermería.

**MATERIA:**

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE LA SALUD

**TEMA:**

INVESTIGACION

**ALUMNA:**

- SITANIA SOFIA HERNANDEZ MORENO.

**DOCENTE:**

LIC. JESSICA DEL CARMEN JIMÉNEZ MÉNDEZ

**GRADO:**

8° CUATRIMESTRE

**FECHA DE ENTREGA:**

20 DE ENERO DEL 2021.



## **INTRODUCCIÓN**

En esta breve investigación voy a hablar de algunos de los padecimientos más frecuentes por los cuales la mayoría de veces el ser humano pasa, así mismo explicare cuales son estos padecimientos uno por uno y las prevenciones de cada uno de los temas que puse de ejemplo, como sabemos existen muchas maneras de aliviar ciertos síntomas de estas patologías pero no siempre es farmacéuticamente, por ejemplo existen aún lugares en donde la mayoría de las personas utilizan lo que es la medicina tradicional para curar ciertos padecimientos tales como el empacho, el espanto, la caída de cuajo, hasta una dislocación de nuestro cuerpo. Pero como saber si realmente esto funciona a como lo dicen, para ello investigue cada una de las plantas medicinales que estaré poniendo aquí como remedios caseros, de igual manera hare saber cómo se preparan y como se debe de tomar en cada caso patológico, ya que no siempre la medicina tradicional o los remedios caseros funcionan al 100% y si no sabemos utilizarlos, pueden llegar a dañar nuestro cuerpo empeorando la parte afectada.

## PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES

### 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.

Existen también indigestiones que no entrarían en la categoría de empacho. Es decir, la digestión no se realiza correctamente por otras causas ajenas a los alimentos que ingieras o a la cantidad. Por ejemplo, problemas previos en el tubo digestivo o tratamiento con algunos fármacos como antibióticos, o analgésicos. En casos intensos se puede acompañar de un dolor en el epigastrio derecho, en la boca del estómago, denominado dispepsia biliar, y que, si no se complica (en cuyo caso necesitaría tratamiento médico), desaparecería en unas dos-cuatro horas.

Cómo prevenir un empacho:

- 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.
- No te acuestes nada más comer.
- Toma una infusión digestiva, como la manzanilla, o el té verde, la melisa, el anís o el diente de león.
- Realiza ejercicio regular. Pero no lo hagas nada más comer, claro. Espera dos horas al menos.

**Remedios caseros para el empacho:**

- **Menta:** la infusión de menta es una de las más idóneas para el sistema digestivo porque neutraliza el exceso de los ácidos que producen las molestias y los síntomas del empacho, además de reducir la irritación de la mucosa estomacal. Esta infusión se puede tomar a los 30 minutos después de haber terminado de comer y se pueden hacer hasta tres ingestas al día.
- **Manzanilla:** se ha utilizado para los problemas digestivos. Y es que estas flores tienen la particularidad de actuar como calmantes naturales en el aparato digestivo, además de actuar como tónico. Aparte, favorecen la digestión y disminuyen todas las molestias asociadas con este proceso o del empacho. Se puede beber tras la comida, con un máximo de tres veces al día.
- **Melisa:** neutraliza la acidez y el ardor, aparte de tener beneficios para la inflamación relacionada con el empacho o indigestión. Igualmente, se emplea en el caso de los

cólicos. Su ingesta está recomendada tras la comida, siendo la cantidad aconsejada dos tazas al día.

- **Jengibre:** el té de jengibre tampoco puede faltar en la lista de remedios caseros para el empacho en adultos, ya que ayuda a reducir la inflamación y a acabar con el ardor, evitando el reflujo. En algunas ocasiones, este té también se toma con limón, cítrico que tiene unas propiedades muy similares a las del jengibre. Se puede beber cuando se sienten las molestias estomacales, aunque es importante no superar las dos o tres tazas diarias.

**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. 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. Luego desaparece sola.

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.
- Enfermedades del estómago, el intestino delgado o el colon, como la enfermedad de Crohn.
- Problemas del funcionamiento del colon, como el síndrome del intestino irritable Algunas personas también tienen diarrea después de una cirugía de estómago, esto es porque a veces algunas cirugías pueden hacer que la comida se mueva más rápido por su sistema digestivo.

Como prevenir una diarrea:

- Una de las cosas más importantes que puedes hacer para prevenir la diarrea es lavarte las manos con frecuencia. Asegúrate de lavar tus manos después de ir al baño, antes de preparar o comer alimentos, antes y después de cuidar a alguien que está enfermo, después de tocar la basura y después de tocar un animal, alimento para animales y desechos de animales.
- Si no dispones de jabón y agua limpia, puedes usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga un 60% de alcohol.

**Remedios caseros para la diarrea:**

- **Té de manzanilla:** Una excelente opción natural para la diarrea es tomar té de manzanilla con hojas de guayabo varias veces al día. Tanto la manzanilla como las hojas del guayabo poseen propiedades antiespasmódicas que disminuyen las contracciones del intestino ayudando a retener las heces por más tiempo. 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.

- **Jarabe de manzana:** Un excelente remedio casero para parar la diarrea puede ser hecho en casa utilizando manzana y zanahoria rallada. 1/2 zanahoria rallada; 1/2 manzana raspada; 1/4 taza de miel. En una olla hierba a baño de maría y a fuego lento todos los ingredientes durante 30 minutos aproximadamente. A continuación, deje enfriar y coloque el jarabe en un frasco de vidrio limpio con tapa. Tome 2 cucharadas de este jarabe por día mientras dure la diarrea.
- **Hojas de guayabo:** Un excelente remedio casero para la diarrea es el té de hojas de guayabo (la planta que produce la guayaba) porque ayuda a detener la diarrea. 40g de hojas de guayabo; 1 litro de agua; 1 cucharada de harina de la pepa de aguacate o palta tostado. Coloque el agua y las hojas de guayaba en una olla y deje hervir. Apague el fuego, deje enfriar, cuele y luego añada la harina de la pepa del aguacate tostado. Beba a continuación. Para hacer la harina de la pepa del aguacate o palta se debe colocar la pepa en una bandeja y coloque a hornearla hasta que quede completamente seca. A continuación debe licuarse en la licuadora hasta que se pulverice. Puede guardar la harina en un frasco de vidrio bien cerrado, como por ejemplo un pote de mayonesa.

**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. Todas las personas tienen estreñimiento alguna vez. La mayoría de los casos, dura poco tiempo y no es serio.

Como prevenir el estreñimiento:

- 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.

**Remedios caseros para el estreñimiento:**

- **La zaragatona:** Esta planta es muy rica en mucílago, el cual cuadruplica su volumen al ponerse en contacto con el líquido, lubricando las paredes intestinales. Toma una o dos cucharaditas durante la cena, añadidas a un vaso de agua o taza de caldo.
- **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. Para evitar gases, añada un pellizco de anís. Toma una taza al acostarte y repite por la mañana si es necesario.
- **Semillas de lino, pero no de cualquier manera:** Tienes que tomarlas después de que hayan estado en remojo, ya que así soltarán un gel que es lo que realmente facilita el tránsito. Un truco es ponerlas en un yogur por la noche y dejarlo en la nevera, y tomarlo al día siguiente en el desayuno. Mano de santo.
- **Compota laxante natural:** Un desayuno de lo más laxante (natural). Cuece una manzana (con piel) y ciruelas secas con agua y endulza con miel. Tritura bien y a disfrutar.

## PADECIMIENTO MUSCULO ESQUELÉTICOS

**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. 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. La luxación más frecuente de la articulación coxofemoral es la posterior. Clínicamente el miembro pélvico afectado se encuentra acortado y rotación interna, requiriendo de reducción cerrada, practicando tracción firme y sostenida con la cadera en flexión de 90 grados y posteriormente rotaciones hasta lograr la reducción.

Como prevenir una luxación:

- **Toma precauciones para evitar caídas.** Trabaja tu equilibrio y fuerza alrededor de la articulación lesionada. Realízate exámenes oculares con regularidad. Pregúntale al médico o al farmacéutico si alguno de los medicamentos que tomas puede causarte mareos. Asegúrate de que tu hogar esté bien iluminado y de eliminar todo posible peligro de tropiezo de las zonas por donde caminas.
- **Realiza deportes de manera segura.** Usa el equipo de protección recomendado cuando practiques deportes de contacto.
- **Evita las reapariciones.** Una vez que hayas tenido una dislocación en una articulación, puedes ser más propenso a tener dislocaciones en el futuro. Para evitar la recurrencia, realiza ejercicios de fortalecimiento y estabilidad siguiendo las recomendaciones del médico o el fisioterapeuta para mejorar el soporte de la articulación.

### Remedios caseros ante una luxación:

- 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.
- Verter en ½ taza de agua 30 gotas de tintura de árnica (se puede conseguir en las farmacias botánicas y en los herbolarios) y empapar un paño con esta preparación. Aplicar varias veces al día sobre la zona afectada especialmente dentro de las 24 horas de haber ocurrido la luxación. El árnica es una planta que ayuda a desinflamar el área y además reduce los hematomas.
- Hervir un puñado de hojas de consuelda en un litro de agua por 10 minutos. Tapar y dejar que se refresque. Luego aplicar, aún tibio, mediante un paño empapado sobre la zona afectada. Este remedio se aplica después de pasada las 24 horas de haber ocurrido la luxación. Este remedio ayuda a disminuir el dolor y la inflamación.
- Verter 1 cucharada de pimienta de cayena en una taza de agua que esté hirviendo. Cubrir y dejar refrescar. Tomar 2 tazas al día. La pimienta de cayena se considera un antiinflamatorio y analgésico natural.

**Fractura:** La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea ó cartilaginosa. Hay varias circunstancias que pueden dar lugar a una fractura, aunque la susceptibilidad de un hueso para fracturarse por una lesión única se relaciona no sólo con su módulo de elasticidad y sus propiedades anisométricas, sino también con su capacidad de energía.

Como prevenir una fractura:

- Usar calzado cómodo ajustado y con suela antideslizante, ya que previene de caídas y posibles fracturas.
- No caminar con medias o calcetines, porque resbalan con facilidad.
- Dejar los pisos libres de obstáculos (alfombras, cables, juguetes, zapatos, etc.) para evitar posibles tropiezos.
- Si hay alteraciones del equilibrio o se es propenso a tener mareos, utilizar un bastón para ayudar a desplazarse. Controlar cada tanto que la goma del bastón esté en buenas condiciones.
- Es muy importante llevar una dieta rica en calcio y vitamina D para prevenir las fracturas.
- Caminar y realizar ejercicios físicos diariamente.
- No realizar movimientos bruscos (levantarse de una silla o de la cama de golpe), ya que puede generar mareos y caídas, provocando fracturas.
- Si se nota algún tipo de dificultad en la vista o los oídos, acudir de inmediato a un especialista.
- Subir y bajar las escaleras utilizando siempre el pasamanos y con la luz encendida.

**Remedios caseros ante una fractura:**

- Consume alimentos ricos en calcio como leche, yogures, mariscos, higos secos, etc. Es sabido que el calcio es un elemento crucial para tener unos huesos, y del mismo modo nos ayudará a curar nuestra fractura en mucho menos tiempo.
- La vitamina C también juega un papel importante para mantener unos huesos sanos, así como para su recuperación. Existen una gran cantidad de alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos, coliflor, pimiento rojo, etc.
- Si notas la zona de tu fractura hinchada come piña, esta fruta tiene unas enzimas que te ayudarán a desinflamarla.

**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. Los esguinces afectan fundamentalmente al tejido ligamentoso y capsular; sin embargo, los tendones también pueden verse afectados de forma secundaria.

Como prevenir un esguince:

- Calienta antes de hacer ejercicio o practicar deportes.
- Ten cuidado al caminar, correr o trabajar en una superficie irregular.
- Usa una abrazadera de soporte o cinta adhesiva si tu tobillo está débil o si sufrió una lesión previa.
- Usa zapatos que te queden bien.
- Minimiza el uso de tacones altos.
- No participes en actividades para las que no están preparados o acostumbrados tus tobillos.
- Mantén tus músculos fuertes y flexibles.
- Practica entrenamiento de estabilidad y ejercicios de equilibrio.

## Remedios caseros ante un esguince:

- **Remedio de arcilla con cola de caballo:** Se dice que la principal función de este remedio es absorber la inflamación del esguince y disminuir los moretones. A esta mascarilla pueden agregarse otras plantas medicinales, como la sábila, árnica o cola de caballo. En un recipiente coloca la arcilla roja y la infusión de cola de caballo, mezcla bien hasta conseguir una pasta espesa y homogénea, para aliviar el dolor del esguince, unta la mascarilla por todo el tobillo y cubre con una venda.
- **Aceite de ricino:** con este masaje de aceite de ricino es aliviar el dolor y mejorar la circulación de la sangre. Solo debes esparcir el aceite de ricino por todo el paño, luego coloca sobre el tobillo cubriendo toda la torcedura y deja actuar durante varios minutos.
- **Cúrcuma:** la cúrcuma es una especia a la que se le atribuyen propiedades analgésicas y antiinflamatorias. Al mismo tiempo se cree que es un muy buen antiespasmódico natural y por ello se dice que contribuye con la relajación y alivio de los músculos doloridos. Agrega en un recipiente o envase la cúrcuma y el jugo de limón y mezcla hasta formar una pasta homogénea y consistente, aplica la mezcla por todo el tobillo y véndalo durante 10 horas, es recomendable utilizar este remedio por una semana entera, siempre cambiando el vendaje cada cierto tiempo.
- **Ajo y aceite de coco:** tanto al aceite de coco virgen como al jugo de ajo se le atribuyen propiedades antiinflamatorias, de allí que se combinen en un remedio casero para aliviar la hinchazón y el dolor. Combina ambos ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea, para ello el aceite deberá estar un poco tibio, luego frota circularmente en la zona afectada, luego déjala actuar por 30 minutos y repite la aplicación de tres a cuatro veces por día.

## PADECIMIENTOS RESPIRATORIOS

**Bronquitis:** 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.

**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. Este tipo de bronquitis se presenta en las personas con tabaquismo.

Como prevenir la bronquitis:

- **Evitar la transmisión contagiosa:** permanece alejado de las personas con enfermedades contagiosas, esto puede parecer obvio pero te sorprendería lo difícil que puede ser.
- **Mantén una buena higiene personal.** Esto mayormente implica lavarte las manos cada vez que te expongas a algo que podría ponerte enfermo. Cuando te laves las manos, asegúrate de hacerlo con agua tibia y jabón. Estos son los momentos en los que debes lavarte las manos: ir al baño; usar el transporte público; estar cerca de alguien que está enfermo; tocar carne cruda; cada vez que estornudes o tosas.

- **Utiliza un desinfectante para manos si no hay un lavabo.** Algunos entornos laborales como los hospitales o el consultorio del doctor cuentan con lavabos fácilmente disponibles para lavarte las manos con frecuencia. Sin embargo, si este no es el caso de tu trabajo o tu vida, otra opción es llevar una botellita de un desinfectante para manos hecho a base de alcohol.

#### **Remedios caseros ante la bronquitis:**

- **Haz gárgaras:** Escupe cada vez que tosas y deshazte de ese esputo. Mejor fuera que dentro. Inhala vapor en casa, pero ten cuidado al hacerlo. El agua hirviendo puede dejar quemaduras si no se tiene cuidado. Haz gárgaras con agua tibia y recuerda agregar sal a la mezcla, una pizca de cúrcuma añadida al agua te ayudará a descongestionar la flema de tus vías respiratorias.
- **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.
- **Almendras:** Remoja almendras y cómelas con el estómago vacío y con un vaso de leche caliente. Recuerda masticar adecuadamente. También puedes aplastar algunas almendras en un vaso de jugo de naranja para obtener resultados rápidos. Las almendras son ricas en calcio, magnesio y potasio, y ayudan a combatir los gérmenes y las bacterias que causan la bronquitis.
- **Orégano exótico:** ¿Sabías que el orégano es un gran antibiótico? El orégano se ha utilizado durante décadas para curar y luchar contra la bronquitis. Funciona como un agente anti-inflamatorio y anti-microbiano, y ayuda a reducir la congestión en el pecho debido a la hinchazón y detiene el progreso de la infección por frenar el crecimiento de bacterias y microbios.
- **Ajo y miel:** Este es uno de los mejores remedios caseros para la bronquitis. Pica ajo y cebolla, y cómelos con miel. La combinación tiene que ser ingerida y sin masticar y se toma dos veces al día. Ambos, la cebolla y el ajo tienen propiedades antibióticas y te ponen en buen camino hacia la recuperación rápida. La miel también te ayuda a bajar la fuerza de la mezcla.

**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. Varios tipos diferentes de bacterias pueden causar neumonía.

Como prevenir la neumonía:

- **Normas de higiene:** La manera más sencilla de combatir la proliferación de gérmenes, bacterias o virus y evitar el contagio de la neumonía es la puesta en práctica de hábitos de higiene cotidianos. Es importante lavarse las manos regularmente con abundante agua y jabón, especialmente antes y después de manipular alimentos, estar en contacto con personas enfermas (especialmente si

han padecido de gripe) y después de ir al baño. Si no hay agua o jabón disponibles, se puede utilizar jabón antiséptico para manos.

- **Hábitos saludables:** Abandonar el tabaco puede ser uno de los métodos más eficaces para prevenir neumonía. Los fumadores tienen una probabilidad 4 veces más alta de padecer esta enfermedad que una persona no fumadora, además como sus pulmones ya están deteriorados corren el riesgo de una complicación.
- **Disminuir o eliminar el consumo de alcohol,** tomar más cantidad de frutas, vegetales y verduras en la alimentación regular así como la incorporación del ejercicio en la rutina diaria favorecen notablemente el fortalecimiento del sistema inmune y, por lo tanto, disminuyen la probabilidad de contraer neumonía, ya que el cuerpo se encuentra en mejores condiciones para combatir los microorganismos que la producen.

### **Remedios caseros ante una neumonía:**

- **Ajo:** Además de ayudarte con sus excelentes propiedades anti-bacterianas, anti-virales, 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, agrégale 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.
- **Pimienta de cayena:** Gracias a su alto contenido de capsaicina, la pimienta de Cayena ayuda al cuerpo a deshacerse de la mucosidad acumulada en las vías respiratorias, algo que puede favorecer muchísimo el alivio general del paciente con neumonía. Toma 250 ml de agua, añádele 1 cucharadita de jugo de limón y un cuarto de cucharadita de pimienta, revuelve bien y bebe esta agua por lo menos 4 veces al día.
- **Inhalaciones de vapor:** Estando dentro del baño con la puerta cerrada, llena un cubo con agua bien caliente y agrégale unas gotas de cualquier aceite esencial que tengas en la casa, ya sea de árbol del té, lavanda, alcanfor, menta o eucalipto. Coloca una toalla sobre tu cabeza e inclínate hacia el cubo para inhalar los vapores que desprende, durante al menos 15 minutos. Esto te ayudará a combatir la neumonía y a aflojar la mucosidad en las vías respiratorias. Repite varias veces al día para ver mejores resultados.
- **Jugo de zanahoria:** La zanahoria es rica en vitaminas esenciales y minerales, como el potasio, que favorecen la recuperación del tejido pulmonar. Por eso es recomendable potenciar su consumo cuando se padece de neumonía. Puedes comerla en su forma natural, o puedes preparar un jugo, licuando 3-4 zanahorias con agua y un poco de pimienta de cayena. Bebe de inmediato y repite 3 veces al día.

**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. La tos ferina o tos convulsiva es una infección de las vías respiratorias altas. 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. Cuando una persona infectada estornuda o tose, pequeñas gotitas que contienen la bacteria se mueven a través del aire.

La enfermedad se propaga fácilmente de una persona a otra. Los síntomas de la infección a menudo duran 6 semanas, pero pueden durar hasta 10 semanas.

Como prevenir la tos ferina:

- **Vacunación.** Es la mejor defensa en contra de la enfermedad. Deben hacerlo los menores y los adultos que los cuidan. Se debe aplicar entre los dos y seis meses de edad, con un refuerzo entre los 15 y 18 meses, así como a los 4 y 6 años.
- **Cuidado durante el embarazo.** Una mujer que está en esta etapa debe vacunarse en el tercer trimestre.
- **Tratamiento con antibióticos.** Los medicamentos adecuados acortan el tiempo en el que una persona puede contagiar la enfermedad.
- **Aléjate de los menores.** Las personas que presenten algunos de los síntomas como estornudos, secreción nasal, tos incontrolable y fiebre, deben mantenerse lejos de los menores, para evitar su contagio.
- **Buena higiene.** Mantener una buena higiene en todas las cosas de los menores, evitará que las bacterias ingresen a su organismo. Lo ideal es lavar todo lo que esté en contacto con el menor y evitar besos en las manos o en la boca.

**Remedios caseros ante la tos ferina:**

- **Ajo:** contiene un principio activo llamado alicina, que entre otros beneficios es un antiinflamatorio y antibacteriano por excelencia, lo que resulta de gran ayuda para combatir procesos infecciosos como los originados por la bacteria de la tos ferina. Rallar o triturar tres dientes de ajo, agregar dos cucharadas de miel o azúcar moreno y tomar una cucharadita de esa mezcla 3 veces al día. Para hacerlo más digerible se puede mezclar la dosis con agua o una infusión natural sin azúcar.
- **Vinagre de manzana:** comparte con el ajo propiedades antibacteriales, por lo que resulta una buena mezcla para hacer remedios caseros. En este caso, se puede mezclar una taza de este vinagre con 10 ajos triturados y una taza de miel orgánica en un envase de vidrio con tapa. La mezcla resultante da para varios días de tratamiento y se toman dos cucharadas justo al levantarse. Pero es preferible tomar este tratamiento 1 vez al día durante 5 días, ya que pasados estos días las propiedades de los ingredientes van disminuyendo, así que hay que consumirlo antes de ese tiempo.
- **La drosera:** También conocida como rocío del sol o hierba de la gota, la drosera o *Drosera rotundifolia* es una planta carnívora (se alimenta de insectos) que tiene entre sus principios activos la plumbalina, una sustancia que tiene propiedades antibióticas, expectorantes y antitusivas, y en el espectro de bacterias que combate se encuentra la causante de la tos ferina, por lo que se utiliza como remedio casero para aliviar y mejorar los síntomas de la enfermedad.
- **Vapor de aceite ciprés:** El aceite esencial de ciprés tiene propiedades astringentes, antisépticas y cicatrizantes que lo convierten en un aliado para mejorar algunos problemas de la piel. Pero también tiene efecto antiespasmódico y anti infeccioso, por lo que ayuda a mejorar los síntomas de problemas respiratorios como la tos seca, bronquitis y tos convulsiva o tos ferina al mismo tiempo que ayuda a combatir los agentes infecciosos que los ocasionan. Para ello se disuelven 10 gotas de aceite esencial en un litro de agua caliente y se inhalan los vapores, preferiblemente en el

cuarto de baño para que no se dispersen tan rápidamente. Este remedio puede hacerse todas las noches hasta presentar mejorías.

## **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 refiere a diferentes tipologías y grados de agresividad del espanto. Nathan refiere que esta bipolaridad semántica efracción-extracción de la envoltura y membrana del sujeto, se presenta en todos los sistemas terapéuticos que recurren a la etiología por el espanto. Es como si la cáscara del almá, 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.

### **Clases de espanto:**

- **Espanto de Chaneque:** está relacionado con encuentros con Dueños (espíritus protectores de animales o plantas), Espíritus del agua, Espíritus de los bosques.
- **Espanto causado por agua:** significa que al alguien estuvo a punto de caer al agua o ahogarse.
- **Espanto de víbora:** se produce cuando una serpiente se atraviesa de improviso en el camino de alguna persona.
- **Espanto de muerto:** Es aquel resultado de haberse topado con el espíritu de alguien que haya fallecido.
- **Espanto de Ojo fuerte:** Es aquel resultado de haber sido expuesto en caso de bebés o niños a personas desconocidas y con miradas muy penetrantes, con auras pesadas.

### **Remedios caseros ante un espanto:**

- **Las limpias o sahumerios:** se hacen con alguno de los siguientes elementos: ruda, tabaco, aguardiente, huevo, monedas de plata, albahaca, pirú, ciruelillo, huela de noche, mirlo, epazote, malora, incienso. Con estos elementos, el curandero hace un limpia recorriendo por todo el cuerpo del afectado.
- **Para el caso de quienes curan el espanto haciendo uso de un huevo:** éste debe estar en temperatura ambiente y se debe pasar por todo el cuerpo del 'espantado' con rezos y peticiones constantes, al finalizar en un vaso alto transparente lleno de agua se procederá a hacer la lectura del huevo al quebrarlo y colocarlo en un vaso con agua, solo el curandero y su sabiduría podrá interpretar lo que sucede. Ese vaso deberá ser desechado al desagüe para que se vaya el mal y entre el bien.
- **También se utiliza un periódico para curar el espanto:** Según lo curanderos se debe doblar un periódico y se debe pasar por todo el cuerpo del enfermo. Posteriormente, se debe quemar lejos del lugar para que desaparezcan las malas energías.
- **En otros casos, por ejemplo, existen los curanderos (chupadores):** quienes chupan o succionan con su boca las sienes, las muñecas, los codos, las rodillas y los tobillos del enfermo.

- **Una variación de la «limpia» se hace con piedra alumbre:** la cual tras haber sido frotada en el cuerpo del afectado mientras se reza, se echa al fuego y, según las consejas, en las llamas se podrá ver quién o qué ocasionó el espanto.
- **También existen quienes, en vez de hacer lo anterior, hacen un tipo de soplado con aguardiente:** Sin embargo, este método debe realizarse con debido cuidado porque pueden producir una neumonía cuando el afectado tiene fiebre. Durante la limpia o la curación es importante realizar rezos e invocar o hacer un llamado anunciando el nombre completo de la persona afectada.

## PADECIMIENTOS CIRCULATORIOS

**Arritmias:** Una arritmia es cualquier trastorno en los latidos o el ritmo del corazón. Significa que el corazón late demasiado rápido o demasiado lento o que tiene un patrón irregular. Cuando el corazón late más rápido de lo normal se denomina taquicardia. Cuando late demasiado lento se llama bradicardia. El tipo más común de arritmia es la fibrilación auricular, que causa un latido irregular y rápido del corazón. Existen muchos factores que pueden afectar el ritmo cardíaco, como haber tenido un ataque al corazón, fumar, defectos cardíacos congénitos y estrés. Algunas sustancias o medicinas también pueden causar arritmias.

Como prevenir las arritmias:

- Incremente tu actividad física.
- Evita fumar.
- Mantén un peso saludable.
- Lleva una dieta saludable y balanceada.
- Evita las situaciones de estrés y enojo.

### Remedios caseros ante una arritmia:

- **1:** Verter 1 cucharada de flores de espino blanco en una taza de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar refrescar. Tomar, dos tazas al día. Este remedio regulariza las pulsaciones del corazón y rebaja la presión arterial.
- **2:** Hervir, durante 5 minutos, 1 cucharada de marrubio en una taza de agua. Tapar y dejar refrescar. Colar y tomar dos tazas al día. Este remedio regulariza el ritmo cardíaco.
- **3:** Hervir, durante 10 minutos 40 g de marrubio negro y 20 g de poleo en un litro de agua. Dejarlo todo en infusión durante 30 minutos en un recipiente tapado.
- **#4:** Hervir durante 5 minutos en 1 litro de buen vino tinto que contenga 60 g de marrubio y 40 g de agripalma.

**Insuficiencia cardíaca:** La insuficiencia cardíaca es una afección en la cual el corazón ya no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo de forma eficiente. Esto provoca que se presenten síntomas en todo el cuerpo. La insuficiencia cardíaca casi siempre es una afección prolongada (crónica), pero se puede presentar repentinamente. Puede ser causada por muchos problemas diferentes del corazón.

La enfermedad puede afectar únicamente el lado derecho o el lado izquierdo del corazón. Más frecuentemente, ambos lados del corazón resultan comprometidos.

La insuficiencia cardíaca ocurre cuando: Su miocardio no puede bombear (expulsar) la sangre del corazón muy bien. Esto se denomina insuficiencia cardíaca sistólica o insuficiencia cardíaca con una fracción de eyección reducida (HFrEF, por sus siglas en inglés). El miocardio está rígido y no se llena de sangre fácilmente. Esto se denomina insuficiencia cardíaca diastólica o insuficiencia cardíaca con una eyección preservada (HFpEF, por sus siglas en inglés).

Como prevenir la insuficiencia cardíaca:

- Cocinar sin sal y sin grasas.
- Evitar el alcohol.
- No fumar.
- Vigilar el peso.
- Cumplir estrictamente las indicaciones del médico sobre el tratamiento.
- Realizar ejercicio físico, si la situación del enfermo lo permite.
- Evitar estar en contacto con personas que tienen resfriados y vacunarse regularmente contra la gripe.

**Remedio casero ante la insuficiencia cardíaca:**

- **1:** Hervir 60 g de cardo mariano en 2 litros de agua hasta reducir a 1 litro. Dejar enfriar y colar. Tomar a lo largo del día. Este remedio tonifica el aparato cardiovascular.
- **2:** Hervir 40 g de fumaria y 20 g de espino. en un litro de agua por 10 minutos. Tapar y dejar en infusión durante 20 minutos, colar y distribuir en 8 partes a tomar en 4 días, a razón de 2 veces diarias, 4 días consecutivos por semana, durante 6 semanas seguidas, es decir, 24 días.
- **3:** Verter 15 g de agripalma y 15 g de flores de espino albar en un litro de agua y hervir por 10 minutos. Filtrar y tomar hasta 3 tazas diarias. Este remedio tonifica el músculo cardíaco.
- **4:** Mezclar 8 g de hisopo y 8 g de orégano. Dejarlo todo en infusión durante 1 hora en 3/4 de litro de agua hirviendo y en un recipiente tapado, colar y distribuir en 8 partes a tomar en 4 días, a razón de 2 veces diarias, durante 16 días consecutivos; descansar 8-10 días y tomar de nuevo otros 16 días. Este remedio resulta ideal para los trastornos circulatorios.

## **PADECIMIENTOS NERVIOSOS**

**Epilepsias:** 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 (si bien estas sólo ocurren en el caso de las crisis de gran mal), pérdida de conciencia, descoordinación y descontrol de los músculos y vísceras, enlentecimiento y debilidad.

Como prevenir las epilepsias:

- Previene traumatismos craneales. Golpes severos en la cabeza.
- La atención perinatal adecuada puede reducir los nuevos casos de epilepsia causados por lesiones durante el parto.

- El uso de fármacos y de otros métodos para bajar la fiebre en los niños puede reducir la posibilidad de que posteriormente sufran convulsiones.
- Las infecciones del sistema nervioso central son causas frecuentes de epilepsia en las zonas tropicales. La eliminación de los parásitos en esos entornos y la educación sobre cómo evitar las infecciones pueden ser formas eficaces de reducir la epilepsia por neurocisticercosis.

### Remedios caseros ante la epilepsia:

- **Jugo de uva:** La uva por si no lo sabes es una fuente de potasio, magnesio y valiosos flavonoides, que previenen los síntomas de la epilepsia fortaleciendo el sistema nervioso, relajando los nervios del cerebro y fortalece el sistema inmunológico. Lo primero que debes hacer es lavar muy bien las uvas, retirando las que estén podridas, luego incorpora en la licuadora con el agua y la azúcar para licuar muy bien, cuela y bebe un vaso de jugo de uvas diario.
- **Debes conocer que los ácidos grasos contenidos en el aceite de coco:** por cuanto suministran un extra de energía a las células del cerebro causando esto efectos curativos en el mismo que redundan en aliviar los efectos de la epilepsia. Simplemente consume una cucharada de aceite de coco tres veces al día, pudiendo añadirlo también una porción adicional en comidas como ensaladas y para freír. Igualmente consume el agua de coco para proveer al cuerpo de sus minerales, electrolitos y agua que puedes reforzar el sistema neurológico y funcionamiento del cerebro.
- **Albahaca:** tiene la capacidad de estimular el cerebro y fortalecer los nervios por lo que puede ser usada en la reducción de ataques y convulsiones epilépticas. Tritura con un mortero las hojas de albahaca y extrae el zumo para consumir una cucharadita tres veces al día o simplemente mastica 3 hojas tres veces al día.
- **Ajo:** Para tu conocimiento, además de resaltar en el arte culinario, el ajo tiene propiedades, antiespasmódica, antioxidantes y anti-inflamatorias que originan la destrucción de los radicales libres el buen funcionamiento del sistema nervioso, que es fundamental para prevenir los efectos de la epilepsia. En un envase incorpora los ingredientes con el ajo machacado y hierva hasta que se reduzca a media taza, colar y consumir una dosis diaria.

**Demencia:** 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. Alzheimer, Parkinson o corea de Huntington son enfermedades que conllevan o pueden conllevar (no todas las personas con Parkinson llegan a desarrollar una demencia como tal, por ejemplo) el deterioro progresivo de las fibras nerviosas.

Como prevenir la demencia:

- Una dieta equilibrada y preferiblemente baja en grasas saturadas.
- Práctica habitual de ejercicio.
- No fumar.
- Evitar o moderar el consumo de alcohol.
- Evitar el sobrepeso.

- Evitar el estrés.

#### **Remedios caseros ante la demencia:**

- **Cúrcuma:** Según un estudio, los extractos de cúrcuma pueden bloquear la formación de beta-amiloide, que se hace responsable de las placas que pueden dificultar la función cerebral que se encuentra en el Alzheimer. La curcumina dará como resultado una asistencia prometedora para el Alzheimer, lo que podría ayudar a disminuir el riesgo de demencia.
- **Aceite de pescado:** Los ácidos grasos Omega-3 son colesterol bueno que se pasa por alto cuando se busca la salud total. Estos ácidos grasos pueden ayudarlo a prevenir lesiones cerebrales, que son elementos causantes o precursores de la demencia, por lo que debe tomar un suplemento de aceite de pescado con alto contenido de ácidos grasos omega-3 cuando se sienta un poco borroso. Más importante aún, el aceite de pescado tiene muchos beneficios para la salud, además de ralentizar los síntomas de la demencia vascular, así que intente agregar aceite de pescado a su dieta diaria para siempre.
- **Té verde o té de matcha:** Ambos contienen potentes antioxidantes, catequinas, que eliminarán las sustancias químicas nocivas y las toxinas del cuerpo. Se ha demostrado que un compuesto en ambos té disminuye la formación de placa beta-amiloide cerebral. De hecho, esto también se encuentra entre la lista de tratamientos naturales para la demencia vascular, por lo que las personas deberían agregar más té verde o té matcha a sus dietas para beneficiarlos.
- **Espinacas:** La espinaca y otras verduras de hoja verde contienen vitamina B9 y ácido fólico, que se han relacionado con una función cognitiva mejorada y niveles de depresión reducidos, que pueden ser un efecto secundario de la demencia vascular.

#### **PADECIMIENTO TRASTORNOS DE LA PIEL**

**Dermatofagia:** 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.

Como prevenir la Dermatofagia:

- **Terapia de modificación del comportamiento para Dermatofagia:** En este tipo de terapia, el psicólogo recomienda pulir la uña con algo que tiene un olor que no es agradable a la nariz. Esto puede recorrer un largo camino para evitar la mordedura habitual de las uñas. También se recomiendan las uñas artificiales que están hechas de acrílico o gel, por lo que el paciente comenzará a evitar masticar y morder las uñas y la piel.
- **Terapia cognitiva conductual para la Dermatofagia:** En este tipo de terapia, se alienta al paciente para hablar sobre su problema. De esta manera, se cree que el paciente puede deshacerse de cualquier emoción o comportamiento disfuncional que pueda llevar al paciente a morderse las uñas y masticar la piel. En esta forma de tratamiento, los objetivos se establecen y el médico y el paciente trabajan juntos para ayudar a alcanzar el objetivo.
- **Tratamiento médico para la Dermatofagia:** La Dermatofagia también se puede tratar con medicamentos. Los antidepresivos son la forma más común de medicamento utilizado para tratar la Dermatofagia. Es importante tener en cuenta

que los antidepresivos solo deben usarse bajo la guía del profesional de la salud mental y no deben ser abusados o maltratados en nombre de Dermatofagia.

### **Remedios caseros ante la Dermatofagia:**

- **Psicoeducación:** educar al paciente en estrategias de afrontamiento alternativas y funcionales (psicoeducación), para poder aplicar en los momentos de estrés. Como mencionábamos anteriormente, algunas de ellas pueden ser: técnicas de respiración, de relajación, practicar deporte, hacer yoga, salir de la situación estresante y buscar un sitio tranquilo, etc.
- **Psicofármacos:** se puede optar por el uso de fármacos ansiolíticos (o antidepresivos, en el caso de que exista depresión comórbida) para paliar los síntomas ansiosos o depresivos, pero siempre deberá considerarse el tratamiento farmacológico como una alternativa más bien puntual, y siempre complementaria a la intervención psicoterapéutica.

**Psoriasis:** Es una afección cutánea que provoca enrojecimiento, escamas plateadas e irritación de la piel. La mayoría de las personas con psoriasis presentan parches gruesos, rojos y bien definidos de piel y escamas de color blanco plateado. Esto se denomina psoriasis en placa.

Como prevenir la psoriasis:

### **Remedios caseros para la psoriasis:**

- **Berro:** Indicado para aliviar los síntomas de la psoriasis en cualquier lugar del cuerpo, el jugo de berro es una excelente opción debido a su poderoso efecto depurativo, el cual ayuda a eliminar las toxinas del organismo. Basta tan solo con licuar 70 g de berro con 1 vaso de agua y tomar a continuación, 3 veces al día.
- **Jugo de baya de goji:** Licuar 2 naranjas con 2 puñados de bayas de goji y beber a continuación. Las bayas de goji son ricas en antioxidantes como vitamina C, B1 y B2, por lo que tiene un potente efecto antiinflamatorio. El ácido linoleico presente en esta fruta ayuda a fortalecer el sistema inmune.
- **Te de zarzaparrilla:** Preparar el té con 1 cucharada de hojas secas y 1 taza de agua hirviendo. Dejar reposar, colar y tomar tibio 2 a 3 veces por día.
- **Compresas de manzanilla:** Basta preparar un té con 6g de flores y hojas secas de manzanilla y 100 ml de agua hirviendo, dejar reposar, colar y empapar una gasa limpia con este té, aplicar sobre la región afectada y dejar actuar durante 10 minutos. Repetir el procedimiento 2 veces al día. La manzanilla posee propiedades calmantes que ayuda a calmar la irritación de la piel, mejorando la apariencia de la psoriasis.

## **CONCLUSIÓN**

Hemos llegado al final del tema, al principio no sabía muchas cosas acerca de los remedios caseros y que funciones tienen, a pesar de que aun en varios lugares existen personas que utilizan las plantas medicinales como remedios caseros para el alivio de ciertas patologías, hay que tener en cuenta que no siempre estas prácticas caseras funcionan al 100% cuando son ingeridas y que siempre pueden haber reacciones adversas al ingerir estos remedios, por lo cual no está demás investigar y aprender para que y como se preparan cada una de ellas, para así poder utilizarlas en caso de que no tengamos a la mano farmacéuticos para el alivio de malestares. Son muchos de los padecimientos por los cuales podemos llegar a pasar, ejemplos de ellos los trastornos digestivos, trastornos de la piel, trastornos endocrinos y muchas más variedades de ellas, por lo cual también es muy importante saber cómo prevenirlos para que no nos afecten.

