

Nombre del alumno:

López Vázquez Osvaldo Rafael

Materia:

ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS
DE SALUD

***Grado: 8vo cuatrimestre grupo:
"B"***

***Docente: Felipe Antonio Morales
Hernández***

Carrera:

Lic. En enfermería general

2.1 Concepto de costumbre y tradición

La costumbre es un conjunto de prácticas o hábitos que se adquieren mediante la repetición y la constancia. Pueden pertenecer a un ser humano o a una sociedad entera, y forman parte de su idiosincrasia particular y de su identidad familiar, regional o nacional.

Costumbre y tradición

La frontera entre una costumbre y una tradición no es siempre muy clara. Por lo pronto, las tradiciones son costumbres que se preservan en el tiempo y que gozan de aceptación plena en la comunidad

Ejemplos de costumbres

Las celebraciones religiosas.

Fiestas típicas locales.

Prácticas rituales corporales

Usos y costumbres

En diversos países se conoce como Sistema de Usos y Costumbres a un modelo de prácticas que, dentro de un grupo social

Costumbre en derecho

La costumbre es también una de las fuentes del derecho en el sentido de que, desde los tiempos del Derecho romano, ya se entendía que la manera tradicional y ancestral de hacer las cosas gozaba

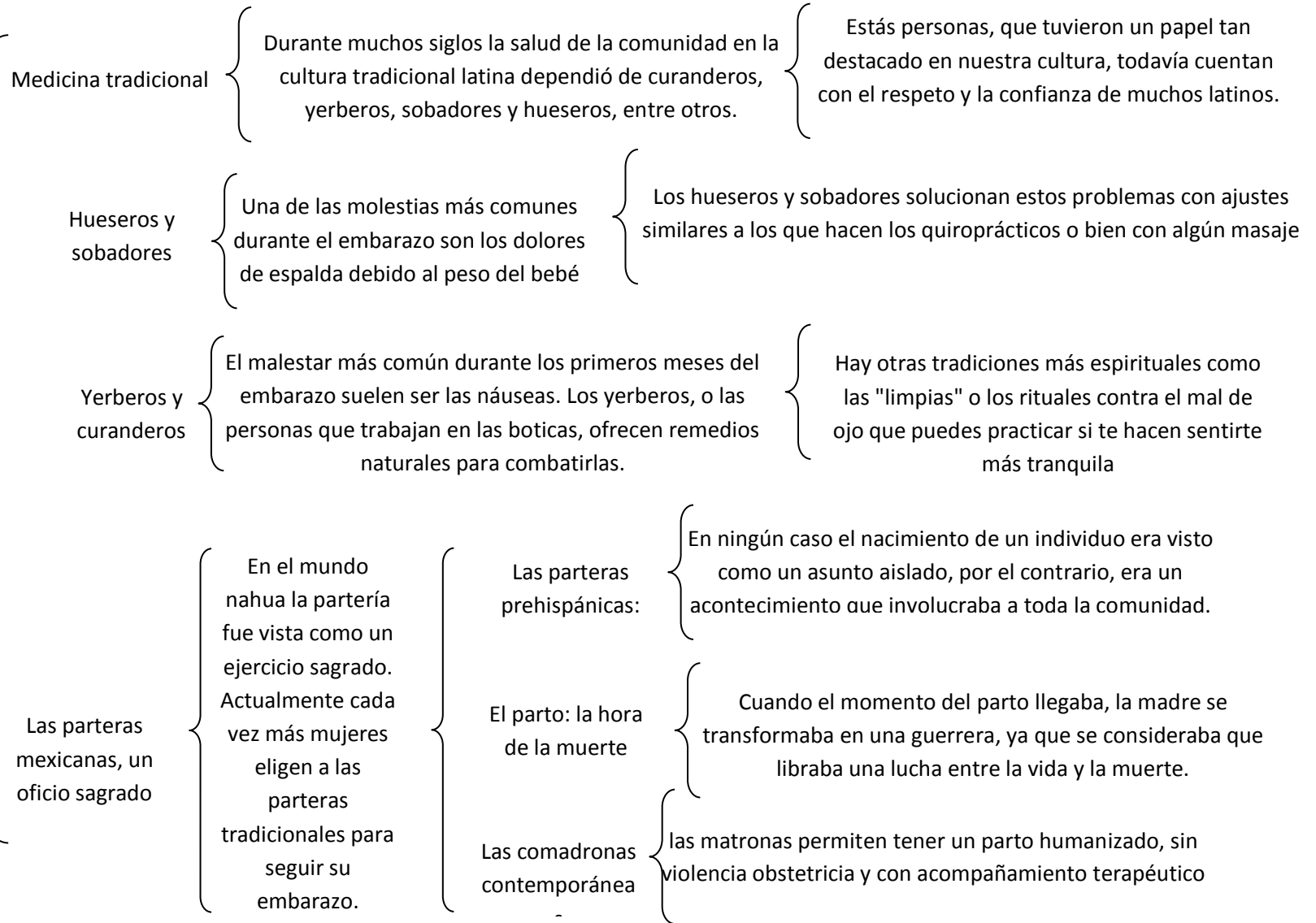
Costumbres de México

La celebración del día de los muertos

La bendición de los tamales.

Las piñatas.

2.2 Recursos humanos: sobanderos, hueseros, parteras empíricas, curanderos.



***2.3 Recursos
materiales
naturales: plantas,
animales, semillas,
algodón, lociones,
aceites, agua,
pomada.***

Herbolaria: plantas	La herbolaria es el estudio de las propiedades y su uso en la farmacéutica. Por lo tanto, las plantas medicinales se emplean y conocen desde hace siglos para curar malestares. Actualmente, los extractos de estas, forman parte de muchos medicamentos en el mercado
Acónito	Es una planta que se debe tratar con especial cuidado, ya que es un potente veneno si no se administra adecuadamente.
Albahaca	Ha demostrado tener propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. Debido a eso, mejora el sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo.
Aloe vera	Muy común encontrarla en diversos productos cosmetológicos, como cremas faciales o mascarillas para el cabello.
Arándano	Múltiples propiedades beneficiosas para nuestra salud, por ejemplo nutrientes como vitamina C, fibra y antioxidantes. También, se utiliza para tratar problemas urinarios
Árnica	Solo tiene uso externo, ya que por vía oral es altamente tóxica. Sin embargo, es reconocida por ser analgésica y antiinflamatoria.
Ajenjo	Esta planta milenaria, es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo. Todo gracias a su componente mágico
Cardamomo	Esta especia la encontramos en diversos platillos de origen asiático e hindú, la cual ayuda a mejorar la digestión.
Clavo	úlceras, las caries y las picaduras de escorpión. Además, ayuda a aliviar las nauseas y el dolor de estómago

***2.3 Recursos
materiales
naturales: plantas,
animales,
semillas, algodón,
lociones, aceites,
agua, pomada.***

Diente de León

Esta flor bonita y delicada es rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra, e incluso tiene más proteínas que la espinaca

Eucalipto

Esta planta es muy eficaz contra problemas respiratorios y fiebre. Sus hojas tienen propiedades mucolíticas (disminuye la secreción nasal), antisépticas y broncodilatadoras.

Espinaca

Dentro de sus nutrientes destacan el manganeso, magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio, además de varias vitaminas como la A, B, C, K y un alto contenido de ácido fólico

Hierbabuena

Es otra de las plantas ancestrales, la cual usaban los egipcios y romanos para tratar los problemas estomacales.

Hierba de San Juan

Se uso es cutáneo para tratar heridas en la piel como la dermatitis. También, ingerida es una gran aliada contra la depresión leve a moderada.

Hinojo

Te ayuda a la producción de leche materna en la lactancia. Por otro lado, es excelente en el tratamiento contra los problemas digestivos, como la diarrea, los gases o cólicos.

Tomillo

Esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta

Salvia

Esta amiga color lila es perfecta para calmar todo el sistema nervioso. Además, ayuda contra los resfriados y la tos, combate las infecciones bacterianas y fúngicas (hongos).

Ruda

Por vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos. No obstante, su uso externo sirve para tratar la conjuntivitis y los piojos.

**2.4 Métodos y medios
para la atención de la
salud: masajes,
limpias, rezo u
oración**



(uds, 2021)

Bibliografía

uds. (enero-abril de 2021). *ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD*. Recuperado el 13 de febrero del 2021 de febrero de 2021, de ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f829e59a6ba3c2d320fd074dddc52707-LC-LEN802.pdf>