

Nombre del alumno:

Yoni Oel Martínez López

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Materia:

Enfermería y Practicas Alternativas de Salud

Nombre del trabajo:

Ensayo de los temas:

“Recursos materiales naturales, Métodos y medios para la atención de la salud y Padecimientos más frecuentes”

“Enfermería y Practicas Alternativas de Salud”

Los temas que hablaremos durante este proceso son: Recursos materiales naturales: plantas, animales, semillas, algodón, lociones, aceites, agua, pomada y Métodos y medios para la atención de la salud: masajes, limpiezas, rezo u oración, en la unidad III abarcaremos los temas: Padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular, Espantos o sustos: Por fuego, agua, caídas, mal de ojo, por embarazadas primigestas, por alcohólicos, por personas varias, empachos, cólicos, males hechados o puestos y los trastornos de la piel, males hechos.

Para iniciar con este proceso hablaremos con el tema de Herbolaria: plantas medicinales y para qué sirven, la herbolaria es la que se encarga de realizar estudios de las propiedades de las plantas. En nuestro estado de Chiapas y en cualquier rincón chiapaneco, encontramos un sin fin de plantas medicinales que ayudan a la salud, entonces conoceremos algunas de ellas y su función de tiene; la primer planta es el acónito de se trata de una planta que contiene un potente veneno si esto no es administrado de la mejor manera y por lo tanto se debe de cuidar y administrar de la mejor manera, esta planta ayuda con la migraña y dolor de muelas. La segunda planta es la albahaca esto ayuda a la mejora del sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo y además combate el cansancio, ayuda a tener una buena digestión y reduce la ansiedad y esta planta contiene ciertas propiedades como: antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. La tercera planta es aloe vera en esta planta para su función se tiene que extraer el gel y ayuda a cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes también ayuda a la desinflamación en la piel. La cuarta planta se llama arándano esto ayuda efectivamente contra los problemas urinarios y ayuda a contrarrestar los síntomas del resfriado, contiene la vitamina C, fibra y antioxidantes. La quinta planta es el árnica su función es analgésico y antiinflamatorio en las heridas, raspón, golpe, desgarró o si sufre lesiones por frío. La sexta es el ajeno su función es que ayuda a las mujeres con los problemas menstruales, y también se puede realizar como ungüento para las heridas en la piel. La séptima es muy conocido en el estado de Chiapas se llama ajo; es administrado en las comidas mexicanas y contiene vitamina C, B6 y manganeso. Y ayuda ha para mantener normal la presión arterial,

disminuye los niveles de colesterol, y previene la formación de coágulos que pueden llegar a taponar arterias y venas. La octava planta es la belladona ayuda para la dilatación de las pupilas y también como sedante, relaja los músculos de tracto respiratorio y alivia el asma y las tos convulsiva. (9) La canela ayuda a la circulación sanguínea ya ayuda con el acné. (10) la caléndula esta es una flor y ayuda a agilizar el sistema digestivo, también tiene la función de combatir los dolores menstruales, por cual tiene ciertas propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes. (11) el cardamomo ayuda a mejorar la digestión, también realiza funciones de mal aliento o boca seca. (12) el Clavo tiene funciones como aliviar las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión las náuseas y el dolor de estómago. (13) el diente de León esta es una flor tiene funciones para los malestares digestivos, de riñones y para la diabetes, esta flor produce la vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra. (14). El eucalipto realiza funciones como aliviar problemas respiratorios y fiebre. (15) las espinacas ayudan a mejorar la visión y aumenta la fuerza muscular y favorece la digestión. (16) la hierbabuena es una planta que ayuda a los problemas estomacales como; la colitis y los cólicos espasmódicos, ayuda a aliviar los dolores de cabeza. (17) la Hierba de San Juan esta planta tiene la función para las heridas en la piel como las dermatitis. (18) el Hinojo ayuda a los problemas digestivos como la diarrea, los gases o cólicos. (19) el Jengibre favorece los problemas estomacales como son; las náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases. (20). Lavanda es una flor ayuda a eliminar el mal olor en pies y combate infecciones en la piel. (21). La manzanilla esta es una planta ayuda a la desinflamación del cuerpo, alivia los cólicos menstruales y la artritis, de igual manera ayuda a disminuir la mucosa en los ojos. (22). La menta elimina el mal aliento, el insomnio, la tos, la migraña y los calambres. (23) el orégano ayudan a mejorar la salud cardiovascular y tener un buen metabolismo, el orégano tiene propiedades como; hierro, calcio, potasio y magnesio. (24) el perejil esto ayuda a desintoxicar el cuerpo, también se usa para aliviar el asma, la tos, conjuntivitis e ictericia. (25). Romero su función es para aliviar problemas urinarios y de hígado. (26). La ruda se utiliza para los dolores menstruales, parásitos intestinales, problemas digestivos y para la conjuntivitis y los piojos. (27) la salvia se utiliza para el sistema nervioso, los resfriados y la tos. Esta planta tiene un

aceite y sirve para tratar los dolores musculares. (28) Tilo se usa para aliviar el insomnio, resfriados y problemas digestivos. (30). El tomillo se utiliza para eliminar los hongos y bacterias como el pie de atleta. Lo importante de estas plantas es que las tenemos en casa, recordemos que debemos de seguir los pasos para su manejo ya que su mala administración puede provocar reacciones adversas, una vez conociendo de la función que realiza pasare al tema de “métodos y medios para la atención de la salud: masajes, limpiezas, rezo u oración.” Los masajes tradicionales se conocen como un conjunto de técnicas manuales que lo realiza una persona empírica. Cada cultura se realiza sus técnicas de masaje y lo realiza de diferente manera, y encontramos diferente masaje dependiendo de la etnia en la que pertenecen; masaje otomí, masaje zapoteco, masaje purépecha, masaje maya, masaje wirrarika, masaje Nahuatl. El masaje en la medicina tradicional mexicana. Los masajes mexicanos están diseñados con una base en la cosmovisión, el masaje tiene una forma de diagnóstico (interno y externo) y también de tratamiento, en el diagnóstico consiste en que el cuerpo revela su historia a través de las posturas, a través de las tensiones musculares y las zonas dolorosas, el terapeuta debe entrenar sus sentidos vista, olfato, tacto, oído, gusto e intuición. Y el masaje de tratamiento se basa en técnicas y secuencias, y ayuda a mejorar lesiones de tejidos blandos que son provocadas por traumas como las contusiones, hematomas, miositis, desgarres, esguinces y espasmos musculares.

Dentro de los masajes encontramos una clasificación de técnicas, se clasifican para ayudar a reestablecer el equilibrio integral del cuerpo, alma y espíritu, la clasificación es: masaje corporal es la primera y es donde se desarrolla en el cuerpo de la persona, de forma manual y quiropráctico, los materiales a utilizar son: rebozo, mantas, bastones, utensilios de madera. El segundo es el masaje anímico es la que consiste que trabaja directamente con el alma lo que son las emociones y de la mente, también para tratar nerviosismo, vergüenza, angustia.

Concluyendo el tema de los mensajes pasare al tema de “padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular”, dentro de este tema encontramos una palabra que causa trastorno en la digestión del ser humano, el empacho o indigestión esto es provocada por una ingesta excesiva de comida, de igual manera es provocado por comer demasiado deprisa, comer alimentos muy grasos, comer en movimiento., comer con ansiedad o estrés; los síntomas que presenta el empacho son: náuseas, vómitos, diarrea, dolor de estómago y acidez estomacal. Otras de las de las enfermedades más comunes del ser humano es la diarrea, decimos que la diarrea cuando observamos que las heces son acuosas y blandas, y cuando evacuamos tres veces al día y las heces es muy líquida. El estreñimiento es cuando una persona tiene tres o menos evacuaciones en una semana, se dice que es estreñimiento cuando las heces pueden ser duras y secas; algunas recomendaciones para la prevención de estreñimiento son: comer más frutas, verduras y granos que sea ricas en fibra, beber abundante agua y realizar suficiente ejercicio. Algunos padecimientos esquelético y muscular son: las luxaciones consiste en la pérdida parcial de las articulaciones y las fracturas es la interrupción de la continuidad ósea ó cartilaginosa, las fracturas se clasifican por fracturas habituales, por insuficiencia o patológicas y por fatiga o estrés. El esguince se conoce como una torcedura articular traumática o una rotura completa de los tejidos conectivos, la clasificación son: esguince de primer grado tiene las características de dolor moderado, el esguince de segundo grado en este hay pérdida moderada de función e inflamación, el esguince de tercer grado es muy doloroso, hay inflamación y pérdida importante de función. Algunos padecimientos respiratorios son: la Bronquitis es la inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones. Los síntomas son: dificultad respiratoria, sibilancias, fatiga, molestia en el pecho, tos y/o fiebre, encontramos presencia de tos prolongada con mucosidad, fatiga, falta de aliento e infecciones respiratorias repetidas. La neumonía es la infección de los pulmones, los síntomas que presenta son fiebre, escalofríos, tos, dificultad para respirar, dolor en el pecho cuando respira o tose, la neumonía puede causar complicaciones graves, como: Bacteriemia, abscesos pulmonares y los trastornos pleurales. La tos ferina se conoce como una enfermedad bacteriana altamente

contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración. La consecuencia de la tos ferina es una tos convulsiva se conoce como una infección de las vías respiratorias altas. Los espantos o sustos es un fenómeno complejo que está relacionado con los conceptos de pérdida, el susto se puede localizar en el cerebro, en el estómago, en la boca del estómago y también en el corazón. El trastorno de la piel es un trastorno psicológico que implica el hecho de morderse la piel, los síntomas son: control de los impulsos, y la ansiedad.

Recordemos que estos temas son de mucha importancia para las comunidades extremadamente marginadas ya que no cuentan con el servicio de salud y se les hace muy difícil asistir a cabecera municipal y llevar un buen cuidado para su salud, es ahí donde las plantas y los cuidados de ciertas personas ayudan mucho, solo que cuando la persona está grave de preferencia hay que acudir inmediatamente con un médico.