

Nombre del alumno:

Jennifer Jamilet Ventura Hernández

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Licenciatura:

Enfermería

Grupo:

"A"

Materia:

Enfermería y prácticas alternativas de salud

PASIÓN POR EDUCAR

Cuatrimestre y modalidad:

8vo cuatrimestre, Semiescolarizado

Nombre y tema del trabajo:

Ensayo de los temas:

"Recursos materiales naturales y padecimiento más frecuentes"

En este ensayo hablare de muchos temas importantes que nos pueden ayudar en el transcurso del tiempo, ya que nos aportan muchos conocimientos esenciales que nos servirán en un futuro adelante. Como personal de enfermería es de gran importancia aprender cosas nuevas que nos ayudaran para nuestra carrera profesional. En primer lugar hablare acerca de las plantas medicinales la cuales sabemos que son usadas como medicamentos, ya que nos ayudan a prevenir o combatir las enfermedades, sobre todo las usamos para aliviar los síntomas de acuerdo a la enfermedad que padezcamos. En segundo lugar hablare sobre los métodos y medios para la atención de la salud ya que nos centraremos en la función de cada uno de ellos. En tercer lugar tratare acerca de los padecimientos que mayormente se ven en la actualidad y daré a conocer cuáles son y sus definiciones. En cuarto lugar hablare acerca de los espantos y sustos de acuerdo a su definición. Y por último hablare sobre trastornos de la piel daré a conocer su concepto y sus síntomas. La importancia de este escrito es que aprendamos los puntos más importantes de estos temas para que podamos tener una excelente información y así mismo también podamos dar una buena explicación a las personas que requieran la información.

Para empezar hablare acerca de los recursos materiales naturales la cual sería la herbolaria la conocemos también como plantas medicinales ya que nos ayudan a curar malestares. Como nos damos cuenta hoy en la actualidad ya existen empresas donde venden productos naturales y son muy reconocidas porque son productos hechos con plantas que nos benefician para eliminar cualquier molestia que tengamos en nuestro cuerpo. Es muy importante que antes de auto medicarnos consultemos a un doctor para que no suframos consecuencias. Las plantas medicinales son de gran importancia ya que gracias a ellos evitamos introducir químicos a nuestro cuerpo. De acuerdo a la antología nos menciona 28 plantas medicinales y son las siguientes: Acónito: esta planta es muy importante que tengamos mucho cuidado ya que si lo administramos incorrectamente puede ser un potente veneno. La podemos utilizar como analgésico para el dolor de muela y las migrañas. Albahaca: es un remedio casero que contiene propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. Gracias a esas propiedades nos ayuda a mejorar el sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo. Como también nos ayuda a tener una buena digestión y reduce la ansiedad. Aloe vera: hace mención que es una planta que se ha utilizado desde hace mas de cinco mil años su función es cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes, además ayuda a reducir la inflamación. En lo personal este tipo de planta medicinal la he utilizado para tratar quemaduras en la cual si funciona correctamente ya que no deja ningún tipo de

cicatriz. Arándano: su función es tratar problemas urinarios y ayuda a optimizar el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal y contrarrestar los síntomas del resfriado. Árnica: se aplica una infusión en cualquier herida, raspón, golpe, desgarró muscular o lesiones por frío, ya que nos ayuda a combatir las molestias. Ajenjo: se puede usar como unguento para tratar las heridas externas o dolores musculares, como también ayuda con los problemas menstruales de la mujer y con los ciclos irregulares. Ajo: sabemos que es un condimento muy importante dentro de la cocina ya que nos aporta vitamina C, B6 y magnesio. Nos beneficia para reducir la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol y para los triglicéridos. Belladona: ayuda a relajar los músculos del tracto respiratorio, por lo cual es de gran alivio para quien padece asma o tos convulsiva. Canela: sabemos que es un potente anticoagulante la cual nos ayuda a favorecer nuestra circulación sanguínea. Caléndula: ayuda agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales, y tratar distintos problemas en la piel. Cardamomo: ayuda a eliminar el mal aliento. Clavo: su función es aliviar las náuseas y el dolor de estómago, además va en contra de las caries. Diente de león: es eficiente contra los malestares digestivos, de riñones y la diabetes. Eucalipto: es muy efectiva en contra de problemas respiratorios y fiebre. Sus hojas tienen propiedades mucolíticas (disminuye la secreción nasal), antisépticas y broncodilatadoras. Espinaca: nos aportan varias vitaminas como la A, B, C, K y un alto contenido de ácido fólico. Gracias a estas propiedades nos benefician al transporte del oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumentan la fuerza muscular y favorecen la digestión. Hierbabuena: nos ayudan a combatir el dolor de cabeza, asma, estrés y los problemas estomacales. Hierba de san Juan: su uso es de manera cutánea para tratar heridas en la piel como la dermatitis. Hinojo: este producto más que nada ayuda a que la mujer produzca leche materna durante la lactancia. Así mismo también nos ayuda a controlar los problemas digestivos que son diarrea, gases o cólicos. Jengibre: de igual manera nos ayuda con los problemas estomacales como las náuseas, cólicos, diarrea y gases. Lavanda: ingerido en infusión calma los nervios y el estrés. Su uso cutáneo elimina el mal olor en pies y combate infecciones en la piel. Manzanilla: esta planta es la más reconocida ya que esto es un sedante para nosotras como mujeres ya que nos ayudan a poder aliviar los cólicos menstruales. Menta: efectiva contra el mal aliento, ya que mata las bacterias que lo ocasionan. Por otro lado, su uso interno ayuda contra el nerviosismo, el insomnio, la tos, la migraña y los calambres. Romero: su función es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello. Ruda: es una planta muy reconocida ya que por vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos. Salvia: ayuda a calmar

todo el sistema nervioso. Además, ayuda contra los resfriados y la tos, combate las infecciones bacterianas y fúngicas (hongos). Este tipo de planta se debe suspender durante un embarazo. Tomillo: Esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta. Con base al tema de las plantas medicinales sabemos que suelen prepararse de diferentes formas, ya que la podemos utilizar en infusiones, cocidas o ensaladas para el consumo directo.

Posteriormente hablare acerca de los métodos y medios para la atención de la salud primero daré a conocer el concepto la cual nos hace mención que son herramientas muy útiles para que podamos brindar de manera adecuada a las necesidades que necesitan las personas. De acuerdo a los métodos y medios en primer lugar serian los masajes tradicionales de México ya que sabemos es un conjunto de técnicas manuales que realiza una persona para que puedan tratar algunas lesiones físicas como dolor de espalda, dolor de cintura, etc. Así mismo también ayuda a tratar lesiones emocionales como por ejemplo cuando la persona se siente demasiada estresada si no es tratada puede caer en depresión. Nos hace mención que fue el primer método terapéutico desarrollado por el hombre ya que realizaron sus propios masajes. Así como fue avanzando la tecnología fueron creando aparatos para realizar masajes y todo fuera más fácil. Se dice que el masaje se forma por dos aspectos importantes las cuales son: el diagnóstico: podría ser cuando el terapeuta observa al paciente de manera externa para encontrar las zonas físicas, emocionales y del espíritu que requieren terapia, a estos signos debe agregar los síntomas que el paciente manifiesta interna para que podamos lograr un buen resultado y que sea información verdadera. El tratamiento: ya que se trata del proceso de rehabilitación y recuperación de las personas.

Cabe destacar que existen diferentes técnicas de masaje ya que nos ayudan a que podamos lograr el equilibrio integral del cuerpo, alma y espíritu. Por lo tanto daré a conocer la clasificación; masaje corporal: sabemos que se basa de acuerdo a la parte física del cuerpo humano. Técnicas manuales: terapia manual de zonas (lo que hoy conocemos como reflexoterapia), técnicas de los hueseros tradicionales que tratan esguinces, torceduras, fracturas, etc. Técnicas de los sobadores tradicionales: masaje para embarazadas, tronada de anginas, sobada de empacho, etc. Masaje anímico: se basa de acuerdo a la parte emocional. Técnicas manuales acompañadas de rituales para tratar: nerviosismo, vergüenza, angustia. Incluye armonizaciones del chimaltonalli (Aura): frotamiento con plantas y hierbas, huevo, limón, friega, restregada, soplado, rociados de bebidas, etc.

Masaje espiritual: se basa en los centros anímicos del espíritu. Técnicas para tratar curada de espanto, levantamiento de mollera, mal de ojo. Técnicas terapéuticas pueden ser: levantada de sombra, sobada energética, sudada, etc. En segundo lugar tenemos a los rezaderos la cuales son aquellas personas que tienen por oficio rezar por los muertos durante los rituales funerarios. Nos hace mención que esas personas complementan su oración con la quema de incienso o copal, por lo tanto las velas son muy importantes para su ritual ya que varían de acuerdo a la cantidad, tamaño, y color lo que pida la persona. De acuerdo a la antología el cuerpo humano está compuesto por tres partes las cuales son: alma: es la parte anímica del ser, formado por la psique y las emociones. Espíritu: la energía vital que impulsa al alma. Cuerpo: la materia donde se aloja el alma y el espíritu. Estos tres puntos forman una energía alrededor del cuerpo que en la medicina tradicional mexicana la llaman Chimaltonalli. Por lo tanto el chimaltonalli es un escudo protector, que cuando está en buen estado, no permite que las energías del exterior penetren en el interior. Sin embargo si hay un desequilibrio interior, este afectará el chimaltonalli y no tendrá la fuerza suficiente para protegerse de las fuerzas externas.

A continuación, hablaremos sobre la unidad tres llamadas padecimientos más frecuentes sobre digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular.

Padecimientos digestivos: La cual se refiere que son trastornos que ocurren en el aparato digestivo. Empacho se produce por una ingesta excesiva de comida, las causas porque puedes sufrir un empacho es comer demasiado deprisa, comer alimentos muy grasos, comer en movimiento, comer al mismo tiempo que se fuma, etc. De acuerdo al cuadro clínico que presenta son muy reconocibles ya que presentan náuseas, vómitos, diarrea, dolor de estómago, cansancio, malestar general, etc. De acuerdo a estos casos pueden presentar un dolor en el epigastrio derecho en la boca del estómago. Como prevenir un empacho debemos de beber más agua, masticar más despacio, evitar las frituras, las salsas muy grasas y los postres contundentes, come más veces, pero menos cantidad, etc. Es muy importante utilizar remedios caseros para poder contrarrestar el empacho la cual sería hacer una dieta absoluta. Es decir, no comas nada en unas horas. Si tu estómago no ha terminado la digestión, debes dejarlo descansar, debes beber líquidos. De preferencia agua o zumo de limón. Bebe poco a poco, a sorbitos, para probar tolerancia, etc.

Diarrea la cual sabemos que son aquellas heces acuosas y blandas. La diarrea aguda nos menciona que es un problema común ya que dura poco tiempo. Pero si la diarrea dura más puede que tengan un problema más serio como la diarrea crónica. Las causas más comunes

de la diarrea son por la 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, etc. Cuando presentamos diarrea principalmente causa una deshidratación ya que eso se refiere a que nuestro cuerpo ya no tiene suficiente líquido para que funcione de manera normal. El tratamiento de la diarrea busca reponer los fluidos y electrolitos perdidos para prevenir la deshidratación. Dependiendo de la causa del problema, es posible que necesite medicamentos para detener la diarrea o tratar una infección.

Padecimientos esquelético y muscular

Sabemos que son las enfermedades que pueden causar debilidad, dolor, pueden abarcar trastornos repentinos y con corta duración. Las luxaciones es 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 anatómico-funcional. Las luxaciones se clasifican en parciales (subluxación) y completas. Según el agente productor o el mecanismo y su evolución, se les califica como: Traumáticas ocasionadas por un trauma directo o indirecto. Pueden ser cerradas, o abiertas cuando se pone en contacto el medio ambiente con las superficies articulares. El diagnóstico integral de una luxación debe hacerse después de un estudio clínico y de gabinete completos. Los síntomas son el antecedente o no de trauma, dolor generalmente intenso localizado a la articulación afectada, pérdida de la morfología y del eje anatómico e incapacidad funcional.

Fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea ó cartilaginosa II. Así mismo daré a conocer la clasificación de las fracturas A) Fracturas habituales el factor fundamental es un único traumatismo cuya violencia es capaz de desencadenar una fractura en un hueso de cualquier calidad. B) Fracturas por insuficiencia ó patológicas en estas fracturas el factor fundamental es la debilidad ósea. Pueden deberse a procesos generales que cursen con osteopenia u osteosclerosis bien sean enfermedades óseas fragilizantes constitucionales ó metabólicas. C) Fracturas por fatiga ó estrés la fractura es el resultado de sollicitaciones mecánicas repetidas.

Esguince es una torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores Los esguinces afectan fundamentalmente al tejido ligamentoso y capsular; sin embargo, los tendones también pueden verse afectados de forma secundaria. Dependiendo del alcance de la lesión se clasifican en:

1. Esguince de primer grado, caracterizado por dolor moderado, escasa inflamación, y motilidad normal. 2. Esguince de segundo grado, en el que hay dolor, pérdida moderada de función, inflamación, y a veces inestabilidad ligera. 3. Esguince de tercer grado, muy doloroso, gran inflamación, pérdida importante de función, e inestabilidad manifiesta.

Padecimientos respiratorios

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 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 la cual 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. Los signos y síntomas que se pueden presentar en la bronquitis son los siguientes: tos, producción de mucosidad (esputo), que puede ser transparente, blanca, de color gris amarillento o verde rara vez, puede presentar manchas de sangre, fatiga, dificultad para respirar, fiebre ligera y escalofríos y molestia en el pecho. 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.

Tos ferina es una enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración. Es causada por la bacteria *Bordetella Pertussis*. Los síntomas de la infección a menudo duran 6 semanas, pero pueden durar hasta 10 semanas.

Espantos o sustos

Como nos menciona Sasson, es un fenómeno muy complejo que está relacionado con los conceptos de pérdida, así como con los de introducción. Ya que cada uno de ellos se refiere a diferentes tipologías y grados de agresividad del espanto. Nathan refiere que esta bipolaridad semántica fracción-extracción de la envoltura y membrana del sujeto, se presenta en todos los sistemas terapéuticos que recurren a la etiología por el espanto. Así mismo Nathan dio el concepto de extracción la cual es sacar de un estado de paz, a sacar del orden. Reflexionar sobre la noción de sacar, extraer, significa poner énfasis en la pérdida

involuntario de la sustancia anímica debida a una fuerte impresión, aunque es importante especificar que no necesariamente todo susto incluye la pérdida del alma, y/o de la sombra.

Trastorno de la piel

La dermatofagia nos menciona que 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. Cuando mordemos nuestra piel nos dice que se va enrojeciendo y si mordemos demasiado duro la piel puede romperse y podría sangrar y es ahí donde aparecen las heridas. Estas son los principales signos y síntomas de la dermatofagia: control de los impulsos: impulsividad: 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. La ansiedad también es muy característica en las personas con dermatofagia. Puede ocurrir que aparezcan episodios de ansiedad aislados (como desencadenantes de las conductas impulsivas de morderse la piel), 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 (TOC) y relacionados (grupo de trastornos de nueva creación en el DSM-5).

Para concluir con este ensayo en lo personal estos temas me llamaron mucho la atención porque aprendemos cosas nuevas de acuerdo a las plantas medicinales son muy importantes porque en lo personal no sabía sobre todas las plantas que vienen en la antología gracias a este ensayo es como me doy cuenta que cada planta tiene diferente función y nos ayudan para que podamos prevenir enfermedades o descartar el dolor de alguna enfermedad. De acuerdo con el tema de los métodos y medios de atención para la salud de igual manera son muy interesantes ya que como sabemos cada actividad que se realice siempre debe de haber un método para que todo salga bien y tengamos buenos resultados. Más cuando somos personal de enfermería ya que nuestro objetivo siempre es brindar buenos cuidados a las personas que lo necesiten. Así mismo también de acuerdo al tema de padecimientos más frecuentes es un tema muy importante que debemos saber cómo personal de salud para que cuando estemos frente ante una situación sepamos que hacer.

Bibliografía:

De la antología

www.centroenfermedadesdigestivas.com/padecimientos

<https://nacionfarma.com/enfermedades-aparato-digestivo>

<https://tucuerpohumano.com/c-sistema-esqueletico/sistema-musculo>

<https://tucuerpohumano.com/c-sistema-muscular/musculos-esqueleticos>

<https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/respiratorias.html>

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/respiratorias.html>