



**Nombre del alumno:**

Luisa ariana Velázquez Velázquez

**Nombre del profesor:**

Lic. Ludbi Isabel Ortiz

**Cuatrimestre:**

8vo cuatrimestre” enfremeria”Semiescolarizado

**Grupo:**

(A)1

**Materia:** PASIÓN POR EDUCAR

**Enfermería y prácticas alternativas de salud**

**Trabajo: Ensayo de los temas: padecimientos más frecuentes y tradición para la atención de la salud**

Frontera Comalapa, Chiapas 14 de marzo del 2021

# RECURSOS MATERIALES NATURALES: PLANTAS, ANIMALES, SEMILLAS, ALGODÓN, LOCIONES ACEITES, AGUA, POMADAS.

## INTRODUCCION

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 siglos para curar malestares. Actualmente, los extractos de estas, forman parte de muchos medicamentos en el mercado. Aun así, aunque ya se repare su uso no deben automedicarse, lo mejor será que consulten con experto. Este tema es un importante ya que encontramos con muchas cosas que nos podrían ayudar, ya que nos menciona sobre diferentes tipos de plantas naturales y medicinales.

Actualmente las plantas medicinales se han popularizado para volver a lo natural y así evitar usos químicos en el cuerpo. Algunas ya las conoces y otras incluso son parte de tu cocina.

1. acónito es una planta que se debe tratar con mucho cuidado, ya que es un potente veneno sino se administra adecuadamente. De igual manera se puede usar como analgésico para tratar la migraña o el dolor de muelas.

2. albahaca se ha demostrado tener propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. Debido a su contenido ayuda a mejorar el sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo. Sobre todo combate el cansancio, favorece la buena digestión, reduce la ansiedad.

3. Aloe vera planta medicinal más común, usado desde hace más de cinco mil años. Se extrae el gel que contiene la planta y esto ayuda para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes de mosquitos, reducir la inflamación.

4. Arándano este fruto y no una planta como tal, tiene múltiples propiedades beneficiosas para la salud, contiene nutrientes como vitamina C, fibra y antioxidantes. Para tratar problemas urinarios y ayuda a optimizar el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal y ayuda en los síntomas del resfriado.

5. Árnica solo tiene un uso externo, ya que por vía oral es altamente toxico. Sin embargo, es reconocida por ser analgésica e in flamatporia. Se aplica una infusión en cualquier herida, raspón, golpe, desgarré muscular o lesiones por frío.

6. Ajenjo es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo. Gracias a su componente mágico: la absintina. Además las mujeres les ayudan con los problemas menstruales, como los siclos irregulares. Se puede usar como unguento para tratar las heridas externas o dolores musculares.

7. Ajo se usa como antimicrobiano y antiséptico. Es un alimento rico en vitamina C, B6 y manganeso. Reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol, y previene la formación de coágulos que puede llegar a tapar arterias y venas.

8. Belladona es una planta toxica, las mujeres en la antigüedad la usaban para dilatar las pupilas y como sedante. Relaja los músculos del tracto respiratorio y un gran alivio para quienes padecen asma o tos convulsiva.

9. Canela es un potente anticoagulante, por lo cual favorece la circulación sanguínea. También se usa regularmente en tratamiento cosmético, para el acné.

10. Caléndula ayuda agilizar el sistema digestivo, combate los dolores menstruales, y trata distintos problemas en la piel por sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes.

11. Cardamomo ayuda a mejorar la digestión y a combatir si tienes la boca seca o mal aliento.

12. Clavo su uso más común es contra las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión. Ayuda aliviar las náuseas y el dolor de estómago.

13. Diente de león rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra, e incluso tiene más proteínas que las espinacas. Eficaz contra malestares digestivos, de riñón y la diabetes.

14. Eucalipto es muy eficaz contra problemas respiratorios y fiebre. Sus hojas tienen propiedades mucolíticas, disminuye la secreción nasal, antisépticas y broncodilatadoras. Se puede usar para tratar bronquitis, rinitis o sinusitis.

15. Eucalipto dentro de sus nutrientes destaca 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.

16. Hierbabuena planta ancestral, usada por los egipcios y romanos para tratar los problemas estomacales, como colitis, cólicos, espasmos, también dolores de cabeza y musculares, asma y estrés.

17. Hierba de san Juan ayuda para tratar heridas en la piel como la dermatitis. También ingerida es una gran aliada contra la depresión leve o moderada.

18. Hinojo ayuda a la producción de leche materna en la lactancia, excelente en el tratamiento contra los problemas digestivos, diarrea, los gases o cólicos.

19. Jengibre para tratar diferentes tipos de problemas estomacales, por ejemplo, náuseas, mareos, malestares estomacales, cólicos, diarrea.

20. lavanda es conocida por su delicada aroma y sus propiedades únicas. Como aceite se usaba como sedante y antiespasmódico, calma los nervios y el estrés, elimina olores en los pies.

21. planta medicinal más populares por sus sedantes y antiinflamatorios, es útil para tratar cólicos menstruales y la artritis. Disminuir la mucosa en los ojos curar heridas causadas por piquetes de insectos o golpes.

22. menta efectivo contra el mal aliento, ya que mata las bacterias que lo ocasionan, ayuda a controlar el nerviosismo, el insomnio, tos, migraña y calambres.

23. orégano es rica en hierro, calcio, potasio y magnesio, lo cual ayuda a mejorar la salud cardiovascular, como promover un buen funcionamiento del metabolismo. Contiene antioxidante que refuerza el sistema inmunológico.

24. perejil ayuda a desintoxicar el cuerpo. Por lo general, se usa contra el asma, tos, conjuntivitis e ictericia.

25. romero para tratar problemas urinarios y de hígado. Combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante.

26. ruda vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos, sirve para tratar los piojos.

27. salvia perfecto para calmar todo el sistema nervioso. Ayuda a controlar los resfriados y la tos, combate las infecciones bacterianas y fúngicas por hongos.

28. té verde opción alternativa a la cafeína, lo cual tiene la calidad de despertar, contiene teína que incluso es mucho más potente y efectivo que el café.

29. tilo más común en sedantes para combatir el insomnio. También es útil contra los resfriados y problemas digestivos.

30. tomillo es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta.

**METODOS Y MEDIOS PARA LA ATENCION DE LA SALUD: MASAJES, LIMPIAS, REZO U ORACIONES.**

Masajes tradicionales en México es hablar de un conjunto de técnicas manuales y con complementos, empleados por la medicina tradicional para poder tratar enfermedades y lesiones física, emociones y espirituales. Puede ser muy probable que el masaje fuera el primer método terapéutico empleado por el hombre. La sobada sería la primera expresión de la medicina.

Por lo tanto la masoterapia mexicana incluye por sí misma una miscelánea terapéutica muy variada de técnicas, que agrupan un sinnúmero de posibilidades si hablamos de acuerdo a la etnia:

\*masaje otomí (ñatoo ñahñuu)

\*masaje zapoteco

\*masaje purépecha

\*masaje maya (tzetzal y tzotzil)

\*masaje wirrarika

\*masaje nahua (tenoxca o mexicana)

\*entre otros

El masaje en la medicina tradicional mexicana en el cual las culturas de México antiguo significó mucho más que su nombre castellano. Porque el masaje mexicano está diseñado con base en la cosmovisión con base en la identidad de las culturas anahuacas.

Técnicas de masajes son amplias y variadas, todos buscan restablecer el equilibrio integral, cuerpo, alma y espíritu. También es cierto que todos buscan un objetivo prioritario, sea físico o corporal, anímico, alma o psicólogo o ya sea espiritual.

Técnicas se podrían clasificar de la siguiente manera, atiende la parte física del cuerpo humano:

Técnicas manuales

Terapia manuales de zonas, lo que conocemos como reflexoterapia.

Técnicas de los huesos tradicionales que tratan esguinces, torceduras, fracturas.

Ajustes quiroprácticos, osteopáticos y de presopuntura.

Técnicas de los sobadores tradicionales:

Tronada de anginas.

Sobadas de empacho.

Masaje para embarazadas.

Usos de complementos:

Utensilios, rebozo, mantas, bastones, utensilios de madera.

Reino vegetal: flores, plantas, raíces.

Reino animal: plumas, miel, unto de cebo, pieles.

Reino mineral: piedras de rio, obsidiana, cuarzos, entre otros.

Elementos: agua, fuego, aire, tierra.

Masajes anímicos atiende un padecimiento de alma, emociones y de la mente en cual hay que tener en cuenta todas las técnicas manuales acompañadas de rituales para tratar nerviosismo, vergüenza, angustia entre otros. Y por otra parte también tener conocimientos de la ingestión de brebajes, musicoterapia, cromoterapia, y técnicas de psicoterapia. Desde el punto de vista la medicina tradicional y alternativa, el ser humano está compuesto tres partes: espíritu energía vital. Alma parte anímica del ser, formado por la psique y las emociones. Cuerpo materia donde se aloja el alma y el espíritu.

De acuerdo a estos puntos el ser humano se compone de elementos materiales donde hace referencias de sus energías complementarias y de sus puntos primordiales, centro anímico.

## PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES

Como padecimientos digestivos, respiratorios, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, musculares. Un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta de comida mayor de más de lo que tu estomago va a poder digerir con facilidad otras causas por las que puedes sufrir una digestión son: comer demasiado de prisa, comer mucha grasa, etc.

Síntomas. Nauseas, vómitos, diarrea, dolor de estómago, asco al pensar en la comida, acides, flatulencias.

Prevención: beber más agua, mastica más despacio, come más veces, pero menos cantidad, evitar las frituras, las salsas, grasas. Etc. Y tener en cuenta de los remedios caseros.

Diarrea si tarda más de algunos días puede ser un signo de un problema más serio más que que nada tener en cuenta de los signos como prevención de las enfermedades presentes y las causas como padecimiento respiratorio, neumonía, tosferina. También sobre todo tener conocimientos de los padecimientos esqueléticos y musculares ya que es la pérdida permanente de la relación anatómica de la superficie articulares, generales debido a un movimiento con rango mayor al normal con una dirección fuera de lo anatómico-funcional. Según de la pérdida.

Puede ser una luxación completa o parcial, tanto como puede ser aguda como la que sigue al trauma. La fractura se puede definir como la interrupción de la continuidad ósea o cartilaginosa y se clasifican según las circunstancias como habituales, insuficiencia o patología entre otros. Y se clasifican según la lesión.

Espasmo o susto es un fenómeno muy complejo que está relacionado con los conceptos de pérdida. Cada uno de ellos se refiere a diferentes tipología y grado de agresividad del espasmo.

Trastornos de la piel es un psicólogo que implica el hecho de morderse la piel. Se muerde la persona con dermatofagia es la piel que envuelve las uñas alrededor de las yemas de los dedos. También hay personas que se muerden los labios y el interior de la boca, es decir es un trastorno con tres tipos de síntomas o componentes relacionados con el control de los impulsos, ansioso y los obsesivos-compulsivos.

Tener en cuenta los principales síntomas y señales de la dermatofagia, de cómo controlar, ansiedad.

