



NOMBRE DEL ALUMNO:

Nuria Jesabel Ramírez Pascacio

NOMBRE DEL PROFESOR:

Lic. Lubdi Isabel Ortiz Perez

LICENCIATURA:

Enfermería

MATERIA: PASIÓN POR EDUCAR

Enfermería y Practicas Alternativas de Salud

CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:

8vo Semiescolarizado

NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:

Ensayo del tema: Recursos naturales, métodos y medios para la atención de la salud, Padecimientos más frecuentes.

Frontera Comalapa, Chiapas a 13 de Marzo del 2021.

Enfermería y Practicas Alternativas de Salud

La OMS define la medicina alternativa-complementaria como prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de forma individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades. En este ensayo se mencionaran varios temas de gran interés para el conocimiento de la materia, y lo importante que es dentro del área de enfermería. Las siguientes practicas alternativas que a continuación se mencionaran son el comienzo o más bien la raíz de la práctica de enfermería acá en México y en diversos países latinoamericanos.

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

Concepto de herbolaria: 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. Hoy en día se ve como las personas quieren volver a todo lo natural y eso es por varias razones, una de ellas es que han visto como los químicos han perjudicado su salud. A continuación se muestra un pequeño resumen de las propiedades de los recursos naturales y como nos favorece:

- Acónito: analgésico para tratar migrañas
- Albahaca: propiedades con antioxidantes, antimicrobianas y antivirales, favorece la buena digestión, reduce la ansiedad
- Aloe vera: este se unta para cicatrizar heridas, tratar quemaduras, piquetes e inflamación.
- Arándano: contiene nutrientes como vitamina C, fibra y antioxidantes.
- Árnica: es reconocida por ser analgésica y antiinflamatoria.
- Ajenjo: a las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, como los ciclos irregulares.
- Ajo: se usa como antimicrobiano y antiséptico.
- Caléndula: ayudar a agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales, y tratar distintos problemas en la piel. Todo gracias a sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes.

- Manzanilla: efectos sedantes y antiinflamatorios, además de ser útil para tratar cólicos menstruales y la artritis.
- Tomillo: Esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta.

Personalmente he tenido experiencias con el árnica y la caléndula, he visto lo eficiente que es cuando se llega a utilizar. Hoy en día talvez se está perdiendo estos conocimientos por las nuevas generaciones que vienen más industrializadas, pero tenemos que recordar que la naturaleza también nos puede ayudar a sanar enfermedades o molestias, es económico y como su mismo nombre lo dice natural, hay que aprovechar los recursos naturales, siempre y cuando sepamos que utilizar o pedir consejo con un experto.

Métodos y medios para la atención de la salud: masajes, limpiezas, rezo u oración.

Las terapias naturales o medicina alternativa se apoya en la terapia holística, la cual responde a tres planos de atención: cuerpo, mente y espíritu.

El cuerpo: comprende todos los órganos y sistemas que lo componen, se refiere a todas las partes físicas del ser humano. Esta área se aborda a través de tratamientos a base de plantas, verduras y frutas, el ejercicio, la respiración, la hidroterapia, la geoterapia..., con el fin de alcanzar el bienestar del plano físico.

La mente: comprende todas las emociones, actitudes y carácter ante la vida. Se busca que el individuo se libere de todas las tensiones y sentimientos que le producen la inestabilidad emocional, alcanzando así autoestima, autovaloración, seguridad y paz.

Existen distintas clasificaciones de terapias naturales. El

Consejo General de Enfermería (CGE) acepta la clasificación que de ellas hace la AHNA (American Holistic Nurses Association) y la British Holistic Medical Association.

Terapias físicas: actúan sobre el organismo facilitando que las bases celulares, estructurales y funcionales puedan aprovechar al máximo los recursos de que dispone cada órgano y así favorecer el proceso homeostático. Incluyen: quiromasaje, osteopatía, fitoterapia, dietética, aromaterapia, reflexología podal.

Terapias energéticas: actúan sobre el sistema energético del organismo, ayudando a poner en funcionamiento todo lo que necesita a nivel físico, mental y energético. Incluyen: acupuntura, homeopatía, digitopuntura, tai-chí, terapias florales, tacto terapéutico, reiki.

Terapias psicológicas: actúan potenciando, regulando y apoyando al sistema psicoemocional desde el asesoramiento, lo que aumenta la fortaleza del estado vital, que es esencial para el restablecimiento de toda función orgánica. Incluyen: psicoterapia, hipnoterapia, visualización, relajación, meditación, Yoga.

Hablar de masaje mexicano, es hablar de un conjunto de técnicas manuales y con complementos, empleados por la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales. En esto que se menciona existen múltiples técnicas, algo que se debe de tener muy claro son los principios de masaje que son: forma, función, tiempo y presión.

Rezanderos Fungen como intermediarios entre los seres divinos y el paciente, y por lo general, llevan a cabo sus acciones petitorias en el interior de las iglesias.

Como se había mencionado anteriormente el equilibrio y la armonía de los 3 componentes dan como resultado la salud. El desequilibrio en alguno de los 3 componentes dará origen a la desarmonía ocasionando enfermedad.

PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES.

Padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular.

Dentro de los padecimientos digestivos está el empacho: 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. Los síntomas son: nauseas, vomito, diarrea, dolor de estómago, lengua seca y blanquecina. Para prevenirlo se debe de beber más agua, comer menos cantidad, masticar despacio y no acostarse antes de dormir.

Otro padecimiento es la diarrea, que son las heces acuosas y blandas. Sus causas son: El rotavirus es la causa más común de diarrea aguda en niños, parásitos, medicamentos como antibióticos, e intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos.

El 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. Para evitarlo se debe de comer más fruta, verduras y granos que son ricos en fibra, beber abundante agua, hacer ejercicio.

Padecimientos esquelético y muscular

Las 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.

Fractura

La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea ó cartilaginosa II.

Clasificaciones

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.

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.

Padecimientos respiratorios

La 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.

La bronquitis puede ser:

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.

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.

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.

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 refieren a diferentes tipologías y grados de agresividad del espanto. Nathan refiere que esta bipolaridad semántica —efracción-extracciónll 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 almall, 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.

Trastorno de la piel

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. Estas pequeñas lesiones que

originan las mordeduras, acaban causando el enrojecimiento de la piel, que puede sangrar, y la aparición de heridas.

Los principales síntomas y señales que muestra la dermatología son: Control de los impulsos: Impulsividad, implica perder el control, y puede hacer que cometamos errores ya a mayor escala, llegando al caso extremo de hacer daño a alguien. Ansiedad: cuando la persona siente esa inquietud interna, junto al nerviosismo y a los síntomas fisiológicos propios de la ansiedad, buscará aliviar ese estado mediante una acción impulsiva (o compulsiva, como veremos más adelante), mordiéndose la piel. Obsesiones y compulsiones.

En conclusión puedo argumentar que los recursos naturales para nuestra salud son de mucha ayuda y sin duda hay que aprovecharlas, pero más sin embargo debemos de tener en cuenta que no porque sea natural debemos de aprovechar de ella, si no que tenemos que informarnos bien para no tener ninguna otra complicación. La salud es el completo bienestar físico, mental y social. Dentro de lo mental como se mencionó antes hay muchas maneras de cómo encontrar ese bienestar, ya sea de manera religiosa, creencias o rituales. Enfermería es debe de tener muchos conocimientos empíricos, porque como siempre se nos han dicho, hay que trabajar con lo que uno tiene. Y en casos de urgencia talvez no tengamos algún fármaco o un centro de salud cercano, pero al saber las propiedades de las plantas o saber cómo dar un masaje podemos mejorar la situación de un paciente.

Actualmente yo trabajo en una clínica que también tiene un spa, en donde manejo tanto fármacos, como medicina natural y terapias. Es agradable saber cómo aliviar el dolor de un brazo con un masaje que dando un analgésico que probablemente ayudara en un tiempo corto. Enfermería es muy amplia, aprender herbolaria y entre otras cosas más de la medicina alternativa es muy bueno, siempre y cuando no caigamos en charlatanerías.

Bibliografía

- Ceballos Vásquez, p., & Valenzuela, S. (2016). Propuesta de enfermería con terapias complementarias para el abordaje de riesgos. *Enfermería actual en Costa Rica*, 1-13.
- Jeanne Demol, C. M. (2018). Medicina Tradicional en comunidades Negras. *Proteccion y cura*, 1-104.
- Gómez, Celina. (2012). *Medicina Alternativa y Complementaria*. Monterrey.
- Nogales, Jorge. (2004). *Medicina alternativa y complementaria*. Chile: Scielo.