



NOMBRE DEL ALUMNO:

Cindi Fabiola Matias Bernardo

NOMBRE DEL PROFESOR:

Lic. Lidbi Isabel Ortiz Pérez

LICENCIATURA:

Enfermería 8°A

MATERIA:

Enfermería y prácticas alternativas de salud

NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:

Ensayo de:

“Costumbres y tradiciones en la medicina tradicional para la atención de la salud y padecimientos más frecuentes”

Ensayo- Costumbres y tradiciones en la medicina tradicional para la atención de la salud y padecimientos más frecuentes

“La enfermería pone al paciente en las condiciones para que la naturaleza pueda sanar las heridas”

Desde la antigüedad el ser humano ha descubierto una gran variedad de recursos materiales naturales y métodos para la atención de la salud utilizando distintos objetos, debido a la necesidad de atención, ya que en diversas culturas el acceso a un centro médico es limitado por lo tanto la medicina tradicional es su primera opción y de confianza. El ser humano es afectado por distintas enfermedades que conocemos como personal de enfermería y por lo tanto brindamos los cuidados necesarios para recuperar su salud, sin embargo de igual forma existen padecimientos que son conocidos en distintas culturas y el tratamiento es realizado por una persona residente de esta comunidad con los conocimientos necesarios para utilizar la medicina tradicional.

Este ensayo tiene como objetivo explicar y dar a conocer cada uno de los puntos antes mencionados y como las personas lo utilizan en beneficio para su salud.

En nuestra comunidad existen una gran variedad de plantas medicinales que se han utilizado desde hace siglos para curar distintos malestares que nos afectan, mayormente las utilizamos como ingredientes para cocinar pero es de suma importancia conocer cada una de sus funciones en caso de emergencia o al no poder asistir a un centro médico. Martínez (1996) afirma: “La gran diversidad vegetal y la amplia riqueza cultural de México han favorecido el aprovechamiento de las plantas con fines medicinales desde épocas prehispánicas” (pág. 30). Por lo tanto mencionaré las más conocidas en mi comunidad: primeramente encontramos el acónito es una flor empleada como analgésico en el caso de sufrir migraña o dolor de muela, sin embargo debemos ser sumamente cuidadosos ya que puede actuar de igual forma como un potente veneno si la dosis es incorrecta, en segundo encontramos la albahaca la cual tiene propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales, pero la utilizamos más frecuentemente para repeler los mosquitos, en tercero está el aloe vera que es una planta muy conocida en mi comunidad y lo que utilizamos es el gel que esta contiene para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y reducir la inflamación, en cuarto lugar está el arándano el cual es un fruto que al consumirlo produce beneficios para nuestra salud, al proporcionarnos nutrientes como la vitamina C y fibra, además una gran variedad de personas la utilizan para tratar problemas urinarios, en quinto lugar está la árnica la cual es una flor que se utiliza como

analgésico y antiinflamatorio en heridas y raspones, en sexto lugar está el anejo que contiene absintina, las mujeres lo utilizamos para tratar problemas menstruales, en séptimo lugar está el ajo este condimento que todos conocemos lo podemos utilizar para nivelar nuestro nivel de colesterol y prevenir la formación de coágulos, en octavo lugar está la belladona en lo personal la conozco únicamente por ser una planta venenosa, pero en la antigüedad lo empleaban como sedante, en noveno lugar está la canela la cual favorece la circulación sanguínea y por último en décimo lugar se encuentra la caléndula la cual es una flor que tiene múltiples usos como agilizar el sistema digestivo, existe una gran diversidad pero estas son las más conocidas en mi comunidad.

Otro de los puntos que debemos conocer son los métodos y medios para la atención de la salud, en el que se incluyen los masajes los cuales fueron el primer método terapéutico que nuestros antepasados emplearon, consiste en un conjunto de técnicas manuales y con complementos, empleados por la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales, conocido de igual forma como la sobada, sin embargo la persona o terapeuta que realiza este tratamiento debe contar con los conocimientos necesarios para identificar los signos y síntomas del individuo y realizar de esta forma el tratamiento o rehabilitación, por lo tanto existe tres técnicas de masaje para reestablecer nuestro equilibrio integral, en primer lugar está el masaje corporal que se ocupa de las partes físicas de nuestro cuerpo, como hemos aprendido en esta materia el que realiza este tipo de tratamiento es el huesero que trata esguinces, torceduras y fracturas, el cual de igual forma emplea distintos objetos para este tratamiento como puede ser un rebozo, manta y bastón, en segundo lugar está el masaje anímico que se ocupa de nuestras emociones y de la mente, al frotarnos con plantas, huevo y limón y por último está el masaje que atiende padecimientos relacionados con nuestra energía vital esta técnica se emplea para curar de espanto, levantar la mollera y curar de ojo estos dos últimos padecimientos son muy comunes en los niños.

En los métodos y medios para la atención de la salud de igual forma se incluyen los rezanderos, estos individuos se cree que tienen una conexión con seres divinos y son el intermedio de ellos con el paciente, esta acción la llevan a cabo en distintos lugares pero el más común que podemos conocer son las Iglesias frente a un altar, empleando distintos objetos al realizar sus peticiones como por ejemplo, velas y ofrendas para obtener un resultado positivo, realizando esta acción varias veces al día y por horas, estos individuos tienen un gran prestigio y cargo en las comunidades.

En cuanto a otra técnica podemos incluir las limpias las cuales se han empleado como es de nuestro conocimiento desde tiempos antiguos por nuestros antepasados, con el objetivo de tratarnos cuando nos sentimos mal al equilibrar nuestra energía, además de mantener la armonía de los tres componentes de nuestro ser los cuales son alma, espíritu y cuerpo, para mantener nuestra salud evitando enfermedades ante un desequilibrio de alguna de ellas, por lo tanto el curandero que realiza este procedimiento emplea elementos naturales como un huevo de gallina o un ramo de plantas frescas.

Como personal de enfermería es de suma importancia conocer los padecimientos más frecuentes que afectan a la comunidad, el primer padecimiento es el digestivo que usualmente se conoce como empacho el cual se manifiesta por consumir alimentos de forma excesiva, cuando comemos de prisa, al consumir alimentos con demasiada grasa y comer en movimiento o de pie, es muy frecuente que como estudiantes recurramos a estas costumbres al estar ansiosos o estresados, los síntomas que más se presentan a causa de este padecimiento es vómito, náuseas, acidez y dolor de estómago, por lo tanto para prevenirlo debemos comer más veces y en menos cantidad en horarios definidos, beber agua y masticar más despacio, consumir té de manzanilla o de otro tipo que sea natural, en caso de que se presente debemos beber agua únicamente y dejar descansar nuestro estómago por algunas horas, otro de los padecimientos que alguna vez en nuestra vida hemos sufrido es la diarrea la cual podemos identificar al evacuar dos o más veces en el día heces sueltas o líquidas, pero dura pocos días, si por el contrario persistiera es necesario consultar al médico ya que se trataría de una diarrea crónica causada por una enfermedad, la causa frecuente de la diarrea es que consumimos alimentos contaminados por alguna bacteria o virus, de igual forma al ser intolerante a algún alimento como es la lactosa, por lo tanto puede producir deshidratación y es de suma importancia consumir líquidos para evitarlo, en el caso de que se presente en niños o adultos mayores es necesario acudir al médico, por otro lado un padecimiento muy común es el estreñimiento el cual se presenta cuando únicamente evacuamos dos o tres veces a la semana y las heces son duras y secas, al momento de evacuar podemos sentir dolor, por lo tanto es de suma importancia prevenirlo al consumir abundante agua, frutas, verduras y laxantes en el caso de que el médico lo recete, continuando con los padecimientos encontramos los esqueléticos y musculares, el cual consiste en tres padecimientos, primeramente esta las luxaciones que consisten la pérdida permanente de la relación anatómica de las articulaciones causadas por un golpe, enfermedad o por algún factor de nacimiento, se puede presentar de distintas formas y evolucionar de acuerdo a la gravedad, además de causar dolor intenso, por lo tanto como personal de enfermería participamos en

las actividades que se realizan como es, el diagnóstico al realizar rayos x e inmovilizando la zona afectada para su tratamiento verificando antes la edad del paciente o en el caso realizando una cirugía, de igual se incluye la fractura esta como tal se produce al interrumpir la continuidad ósea y pueden ser habituales, es decir por un traumatismo, de igual forma es causado por una patología, estrés o cansancio, presentándose de forma cerrada o abierta dependiendo del trauma y finalmente encontramos los esguinces los cuales se producen por una torcedura articular traumática que causa desgarre de tejidos y de acuerdo a la lesión puede presentarse en primer grado donde se manifiesta dolor moderado, poca inflamación, en segundo grado en el que hay dolor e inflamación y finalmente en tercer grado en el cual el esguince es muy doloroso y causa gran inflamación.

Existen distintos padecimientos respiratorios que afectan a la población, por lo tanto como personal de enfermería los debemos conocer, primeramente esta la bronquitis la cual es una enfermedad de los pulmones causada por un virus, el cual podemos contraer al estar cerca de alguna persona infectada y esta estornuda o tose, o crónica cuando la mucosa del pulmón esta irritada y frecuentemente encontramos esta enfermedad en las personas con tabaquismo, esta patología tiene distintos síntomas con los cuales la podemos identificar como es, dificultad respiratoria, sonidos cuando respiramos, tos, dolor en el pecho y fatiga, en el caso de la bronquitis crónica la tos es recurrente y dura dos meses, el tratamiento dependerá de qué tipo de bronquitis está presentando nuestro paciente, pero las recomendaciones generales sería dejar de fumar, lavarse las manos de forma continua e ingerir líquidos. Otro padecimiento es la neumonía que se presenta por la infección en uno o ambos pulmones, causada por distintos factores como, bacterias que es la más común y virus, todos podemos presentar este padecimiento sin embargo, las personas con estilos de vida como el tabaquismo, exposición a contaminantes y su edad como niños o adultos mayores, presentan un mayor grado de riesgo de contraer este padecimiento, los síntomas como tal son similares a los de la bronquitis como por ejemplo, fiebre, escalofríos y tos, por lo tanto el tratamiento dependerá del tipo de neumonía pero en el caso de bacterias serán antibióticos y en el de virus serán medicamento antivirales, finalmente encontramos la tosferina la cual es una tos persistente o violenta que es altamente contagiosa, causada por bacterias y afecta a cualquier persona en las distintas edades, sin embargo, es sumamente peligroso que los bebés la contraigan ya que puede causarle discapacidad y muerte, además los síntomas duran de seis a diez semanas.

Algunas veces hemos escuchado de los espantos o sustos este suceso ha sido definido por distintos actores, pero en lo particular se produce a causa de un evento traumático donde por

consecuencia la esencia de la persona se escapa, de igual forma pueden entrar otras esencias por esta misma causa, por lo tanto es de suma importancia que la sombra regrese al cuerpo para evitar enfermedades o que la persona muera, es aquí donde interviene la terapéutica para guiar a la sombra al cuerpo o lugar de origen y sellándola para que no vuelva a escaparse.

Finalmente abordare el tema de trastornos de la piel o bien la dermatofagia, en términos más simples la conocemos como morderse la piel de los dedos, en situaciones de ansiedad o cuando estamos nerviosos y por consecuencia la piel se enrojece y puede sangrar o surgir una herida, los factores desencadenantes de este trastorno psicológico son no controlar nuestros impulsos y sufrir ansiedad.

En conclusión la medicina tradicional es fundamental en el caso de distintos padecimientos o urgencias, ya que se presentan situaciones donde recurrir a estos yerberos, sobanderos y hueseros es la única opción, siempre y cuando sean de confianza y efectivos, ya que en la actualidad existen personas que se aprovechan de estas situaciones, además es fundamental como personal de enfermería conocer cada uno de los padecimientos que afectan a la comunidad para brindar los cuidados necesarios a nuestros pacientes, con el fin de mejorar su salud y que tenga una mejor calidad de vida.

Bibliografía:

-Antología de enfermería y prácticas alternativas

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.redalyc.org/pdf/139/13923111003.pdf&ved=2ahUKEwiQ7InKlq_vAhWLI-AKHQfBAsYQFjACegQIGRAC&usq=AOvVaw0yQIIrHaTVLUZOWNDAf9-p