



Nombre del alumno:

L.E. Yajari Garcia Velázquez

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Materia:

Enfermería y práctica

Nombre del trabajo:

Ensayo los temas: “recursos materiales naturales y padecimiento más frecuentes”

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de Marzo del 2021.

En este ensayo hablaremos sobre la importancia de las plantas medicinales y para que nos sirven. Por lo tanto, las plantas medicinales se emplean y se conocen desde hace siglos para curar cualquier tipo de malestares, actualmente, los extractos de estas, forman parte de muchos medicamentos. Actualmente, las plantas medicinales se han popularizado para volver a lo natural y así evitar químicos en el cuerpo. Algunas son conocidas y otras incluso son parte de la cocina.

Como personal de enfermería es de gran importancia saber estos temas ya que no servirían de apoyo para un furo.

A continuación daremos a conocer 28 plantas medicinales y cuál es su importancia de cada una de ellas, las culés serian:

Albahaca: Es un remedio casero, tiene propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. Debido a eso, mejora el sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo.

Además, combate el cansancio, favorece la buena digestión y reduce la ansiedad.

Aloe vera: Es una de las plantas medicinales más comunes, se extrae el gel que contiene la planta y este se unta para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes. Además, ayuda a reducir la inflamación.

Arándano: este es un fruto tiene múltiples propiedades beneficiosas para nuestra salud, por ejemplo nutrientes como vitamina C, fibra y antioxidantes, se utiliza para tratar problemas urinarios y ayuda a optimizar el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal y contrarrestar los síntomas del resfriado.

Árnica: Solo tiene uso externo, ya que por vía oral es altamente tóxica. Se aplica una infusión en cualquier herida, raspón, golpe, desgarró muscular o lesiones por frío, y olvídate de las molestias.

Ajenjo: Mejorarla a salud y rendimiento del sistema digestivo. A las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, como los ciclos irregulares. Por otro lado, se puede usar como ungüento para tratar las heridas externas o dolores musculares.

Ajo: Es un indispensable en las cocinas mexicanas, es un alimento rico en vitamina C, B6 y manganeso. Por ello, reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol, y previene la formación de coágulos que pueden llegar a tajar arterias y venas.

Belladona: Es una planta tóxica pero es indispensable para relajar los músculos del tracto respiratorio, por lo cual es de gran alivio para quien padece asma o tos convulsiva.

Canela: La canela es un potente anticoagulante, por lo cual favorece la circulación sanguínea.

Caléndula: La flor tiene múltiples usos, como el de ayudar a agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales, y tratar distintos problemas en la piel.

Cardamomo: La semilla de cardamomo ayuda a mejorar la digestión. Por otro lado, si un día tienes la boca seca o mal aliento, el cardamomo será tu mejor amigo.

Clavo: Su uso más común es contra

las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión. Además, ayuda a aliviar las náuseas y el dolor de estómago. Diente de León: Esta flor bonita y delicada es rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra, e incluso tiene más proteínas que la espinaca. Es eficiente contra los malestares digestivos, de riñones y la diabetes. Eucalipto: Es muy eficaz contra problemas respiratorios y fiebre. Sus hojas tienen propiedades mucolíticas (disminuye la secreción nasal), Por lo tanto, se puede usar para tratar bronquitis, rinitis o sinusitis. Espinaca: Contiene magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio, además de varias vitaminas como la A, B, C, K y un alto contenido de ácido fólico. Estas propiedades ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumentan la fuerza muscular (como a Popeye) y favorecen la digestión. Hierbabuena: Trata los problemas estomacales. Por ejemplo, la colitis y los cólicos espasmódicos, también el dolor de cabeza y muscular, el asma y el estrés. Hierba de San Juan: Su uso es cutáneo para tratar heridas en la piel como la dermatitis. También, ingerida es una gran aliada contra la depresión leve a moderada. Hinojo: Te ayuda a la producción de leche materna en la lactancia. Por otro lado, es excelente en el tratamiento contra los problemas digestivos, como la diarrea, los gases o cólicos. Jengibre: Trata diferentes tipos de problemas estomacales, por ejemplo, las náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases. Lavanda: el aceite se ha usado como sedante y antiespasmódico. En cambio, ingerido en infusión calma los nervios y el estrés. Manzanilla: Es de las plantas medicinales más populares por sus efectos sedantes y antiinflamatorios, además de ser útil para tratar cólicos menstruales y la artritis. Menta: Es una de las plantas medicinales más efectivas 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: Se usó medicinal es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante. Ruda: Por vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos. No obstante, su uso externo sirve para tratar la conjuntivitis y los piojos. Salvia: Ayuda contra los resfriados y la tos, combate las infecciones bacterianas y fúngicas (hongos). Té verde: el té verde contiene teína que incluso es mucho más potente y efectiva que el café. Además, es rico en antioxidantes y mejorar la salud cardiaca y del hígado. Tilo: Su uso más común es como sedante y para combatir el insomnio. Sin embargo, también es muy útil contra los resfriados y problemas digestivos. Tomillo: Esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta.

Ahora sabemos la importancia de las plantas que acabamos de mencionar por lo tanto hay que tenerla en cuenta ya que son remedios naturales que no pueden dañar a nuestro cuerpo. Y con la seguridad de que nos podemos sentir mejor.

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

Masajes tradicionales mexicanos:

El primer método terapéutico empleado por el hombre o dicho de otra manera, “la sobada”, ha sido un recurso natural para tratar el dolor. Su proceso de cambio ha ido a la par de la evolución de la sociedad, adaptándose a las características culturales, climáticas y temperamentales de cada pueblo o nación. El masaje en la Medicina Tradicional Mexicana está diseñado con base en la cosmovisión y en la identidad de las culturas anahuacas. Por lo tanto el médico o terapeuta debe tener una Identidad y una cosmovisión para poderle dar vida a su medicina, a su masaje. Así mismo debe contar con una forma de diagnóstico (interno y externo) y también tratamiento. Su Diagnostico se revela 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), debe entonces observar 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), resultando así un diagnostico eficaz.

El masaje es parte del tratamiento integral de las lesiones físicas, en los procesos de rehabilitación y recuperación de los individuos. La aplicación del masaje se basa técnicas y secuencias, logrando influencia y beneficio en lesiones de tejidos blandos provocadas por traumas tales como las contusiones, hematomas, miosotís, etc. Pero también ocasionados por bloqueos energéticos, entradas de frío, acumulación de calor. Un tratamiento integral en la Medicina tradicional mexicana requiere: Nutrición, Herbolaria, Rituales y Fisioterapia. La clasificación de las técnicas de masaje son técnicas diferentes, amplias y variadas que buscan re establecer el equilibrio integral (cuerpo, alma y espíritu). Manera de simplificar las técnicas se podrían clasificar de la siguiente manera:

Masaje corporal: atiende la parte física del cuerpo humano. *Técnicas manuales:

Terapia manual de zonas (lo que hoy conocemos como reflexoterapia y Técnicas de los hueseros tradicionales que tratan esguinces, torceduras, fracturas. *Técnicas de los sobadores tradicionales: Tronada de anginas y Sobada de empacho.

Masaje anímico: atienden un padecimiento del alma (emociones y de la mente). *Técnicas manuales acompañadas de rituales para tratar: Nerviosismo, vergüenza, angustia.

Masaje espiritual: atiende un padecimiento de la energía vital, de los centros anímicos, del espíritu. Incluye todas las manipulaciones corporales acompañadas o no de actos rituales para atender un padecimiento energético o espiritual, Técnicas para tratar curada de espanto, levantamiento de mollera, mal de ojo.

Rezanderos

Fungen como intermediarios entre los seres divinos y el paciente. Esto se hace frente a un altar o en los lugares considerados sagrados como cuevas, cerros y encrucijadas de caminos. Complementan su oración con la quema de incienso o copal, huevos y aguardiente, así como algunas ofrendas. Para que el rezo sea eficaz, debe ser un acto repetitivo y este puede durar varias horas, provocando muchas veces entrar en —trance al rezandero. Todos hemos oído hablar, hemos visto o nos han dado una limpia cuando nos sentimos mal. A algunas personas les da pena aceptarlo porque suele calificarse como superstición, sin embargo, es parte de nuestra cultura porque forma parte de la medicina tradicional de nuestro país y de otras medicinas tradicionales. El ser humano está compuesto por 3 partes:

1.- Alma: es la parte anímica del ser, formado por la psique y las emociones. 2.- Espíritu: la energía vital que impulsa al alma. 3.-Cuerpo: la materia donde se aloja el alma y el espíritu. 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. Entonces, la limpia o armonización, se refiere a una técnica que utilizamos en la Medicina Tradicional Mexicana para equilibrar nuestra energía. Se hace con elementos naturales como un huevo de gallina, un ramo de plantas medicinales frescas, un limón, un ajo, algunos minerales, chiles, resinas como el copal, el humo de tabaco, entre otros.

PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES.

Empacho

Un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida. Otras causas por las que puedes sufrir una indigestión son: Comer demasiado deprisa. Comer alimentos muy grasos. Comer en movimiento. Comer al mismo tiempo que se fuma. Ingerir alimentos con exceso de alcohol, o de estimulantes tipo cafeína o picantes. Comer

con ansiedad o estrés. Los Síntomas de empacho o indigestión son bastante variados, pero fácilmente reconocibles Como: Náuseas, vómitos, diarrea, dolor de estómago, asco al pensar en la comida, acidez, flatulencias, lengua seca y blanquecina, cansancio, dolor de cabeza, malestar general y sudoración. Para prevenir un empacho es necesario comer más veces, pero en menor cantidad. Beber más agua, masticar despacio, comenzar la comida con una sopa o una ensalada, evitar las frituras, las salsas muy grasas y los postres contundentes, no acostarse nada más comer.

Diarrea

Se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas. Por lo general, dura uno o dos días, pero puede durar más tiempo. Luego desaparece sola.

Las causas más comunes de la diarrea son por 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, medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer y antiácidos que contienen magnesio, intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos: Problemas para digerir ciertos ingredientes o comidas, como la intolerancia a la lactosa. A veces no se encuentra una causa. Si la diarrea desaparece después de unos días, por lo general no es necesario buscar su origen.

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 anatómico-funcional. Se clasifican en parciales (subluxación) y completas. Según el agente productor o el mecanismo y su evolución, se les califica como: Traumáticas las 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

La fractura se define como la interrupción de la continuidad ósea o cartilaginosa.

Esguince

El 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: 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.- 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. Los signos y síntomas de la bronquitis aguda y crónica pueden ser los siguientes: To 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, Molestia en el pecho. La bronquitis crónica se define como una tos productiva que dura, al menos, tres meses, con episodios recurrentes durante, por lo menos, dos años consecutivos.

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. Es una enfermedad grave que puede afectar a personas de cualquier edad y causar discapacidad permanente en los bebés e incluso la muerte. Los síntomas de la infección a menudo duran 6 semanas, pero pueden durar hasta 10 semanas.

Espantos o sustos

El susto, tal como lo menciona Sasson, es un fenómeno muy complejo que está relacionado con los conceptos de pérdida. La importancia de profundizar en el concepto de pérdida y de introducción invasión de la identidad anímica, como lo encontré durante la investigación

llevada a cabo en Santa María de la Encarnación Xoyatla, radica en el análisis de los códigos de la enfermedad xoyateca; esto llevó también a recorrer los senderos de la posesión, tal como lo sugiere una curandera de San Cristóbal Tepeojuma, a la que acuden los xoyatecos para ser atendidos.

Trastorno de la piel

La dermatofagia nos menciona que 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. Estos son los principales síntomas y señales de la dermatofagia. Control de los impulsos: impulsividad, Ansiedad, Obsesiones y compulsiones.

Gracias a este ensayo no podemos dar cuenta que existen muchas plantas medicinales naturales que nos sirven para nuestra salud ya que cada planta tiene diferente función y gracias a eso evitamos consumir medicamentos que pueden dañar nuestra salud.

Así también estuvimos hablando de los métodos y medios para la atención de la salud como los masajes que nos brindan un descanso y una relajación a nuestro cuerpo. También supimos la definiciones, causas y síntomas de los que son los esguinces, fractura y luxaciones de como es provocado y que complicaciones puede llegar a tener.

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>