

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**YARITZA YAZARET ANZUETO MENDEZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

**L.E. LUDBI ISABEL ORTIZ PEREZ**

**LICENCIATURA:**

**En Enfermería**

**MATERIA:**

**ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD**

**CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:**

**8VO. CUATRIMESTRE SEMIESCOLARIZADO (DOMINGOS)**

**NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:**

**ENSAYO DE UNIDAD II. COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA  
MEDICINA EN EL TEMA 2.3, 2.4 Y UNIDAD III. PADECIMIENTOS MÁS  
FRECUENTES.**

## **COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA MEDICINA**

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

La medicina tradicional ha resultado ser una práctica médica importante para la calidad de vida de las personas. A partir del presente ensayo se pretende mostrar el panorama general de la salud, la medicina y la medicina tradicional como una aproximación a tal estudio, de modo que se destaque la relevancia de este estudio por sus consecuencias en la salud, atendiendo a una aproximación sobre la conducta de las personas dirigidas a este tipo de prácticas médicas y el por qué, a pesar de tener al alcance los servicios de salud oficiales, acuden a este tipo de prácticas médicas. Desde tiempos inmemoriales, el ser humano ha hecho uso de los diferentes recursos materiales, mágicos y religiosos que tenía a la mano para poder afrontar los padecimientos a los que estaba expuesto en el entorno en el que vivía.

La herbolaria se conoce desde hace siglos y sirve para aliviar malestares y forma parte de muchos medicamentos en el mercado. Estos medicamentos naturales se han vuelto importantes para muchas personas para no consumir tantos químicos. De hecho existen muchas plantas medicinales como el: Acónito que sirve como analgésico aunque tomarlo en grandes cantidades puede ser peligroso. Albahaca es antiviral, antioxidante, antimicrobiana, mejora el sistema inmune, aumenta las defensas, disminuye el cansancio. Aloe vera ayuda principalmente en cicatrizar heridas, quemaduras, picaduras también con inflamaciones. Este es un fruto que funciona como antioxidante, vitamina c y como fibra también ayuda a problemas urinarios y optimizar el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal por último contrarresta los síntomas del resfriado. Árnica es una sustancia analgésica y antiinflamatoria pero solo se utiliza por fuera para herida, raspón, golpe, desgarró muscular o lesiones por frío. Ajenjo es la mejora de del sistema digestivo y también sirve como analgésico y dolores musculares. Ajo rico en vitaminas C, B6, magnesio también reduce la presión arterial, los niveles de colesterol y previene la formación de coágulos que pueden llegar a tapar arterias y venas. Belladona relaja los músculos del tracto respiratorio, por lo cual es de gran alivio para quien padece asma o tos convulsiva. Canela es un potente anticoagulante. Caléndula es antiséptica, antiinflamatoria, analgésica y cicatrizante. Cardamomo ayuda a la boca seca y mal aliento. 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. Y muchas otras más como el diente de león, la manzanilla, la espinaca, hierbabuena, hinojo.

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

Masajes tradicionales mexicanos en conjunto de técnicas manuales y con complementos, empleados por la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales método terapéutico empleado por el hombre 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. Incluye por sí misma una

miscelánea terapéutica muy variada de técnicas, que agrupan un sinnúmero de posibilidades si tan sólo hablamos de acuerdo a la etnia: Masaje otomí, Masaje zapoteco, Masaje purépecha, Masaje maya, Masaje wirrarika, Masaje Nahuatl, Entre otros.

Diagnóstico: se revela a través de la postura, vista, olfato, tacto, oído, gusto e intuición y son el medio sobre la observación para diagnosticar. Tratamiento: Un tratamiento integral en la Medicina tradicional mexicana requiere: Nutrición, Herbolaria, Rituales y Fisioterapia (masaje y ajustes), 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, miositis, desgarres, esguinces y espasmos musculares.

La Clasificación de las técnicas de masaje se basa en integral cuerpo, alma y espíritu, físico corporal, anímico alma o psicológico o espiritual energético. Técnicas manuales lo que hoy conocemos como reflexoterapia, Técnicas de los hueseros tradicionales que tratan esguinces, torceduras, fracturas, Masaje anímico: atienden un padecimiento del alma emociones y de la mente. Técnicas manuales acompañadas de rituales para tratar: Nerviosismo, vergüenza, angustia.

#### Rezanderos

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. De manera común se le conoce como limpia u nombre más acertado es ARMONIZACIÓN, ya que la idea es equilibrar o armonizar nuestro cuerpo físico, nuestras emociones y nuestro espíritu. Desde el punto de vista de las medicinas tradicionales y alternativas, el ser humano está compuesto por 3 partes: 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.

### **PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES.**

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

Empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida. 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. Las Náuseas, Vómitos, Diarrea, Dolor de estómago, Asco al pensar en la comida, Acidez, Flatulencias, Lengua seca y blanquecina, Cansancio, Dolor de cabeza, Malestar general, Sudoración son los síntomas sobre el empacho generalmente pero cuando es un intenso se acompaña de dolor del epigastrio derecho también en la boca del estómago y a esto lo denominan dispepsia biliar. La manera de evitar el empacho pueden ser muchas entre ellas: comer más veces, pero menos cantidad. Beber más agua, masticar despacio, comienza la comida con una sopa o una ensalada, evita las frituras, las salsas muy grasas y los postres contundentes. No te acuestes

nada más comer, toma una infusión digestiva, como la manzanilla, o el té verde, la melisa, el anís o el diente de león. Dentro de las costumbre existen varios remedios para evitar el empacho como el purgante donde Haces una dieta absoluta. Es decir, no comas nada en unas horas. Si tu estómago no ha terminado la digestión, debes dejarlo descansar. Pero debes tomar ciertos líquidos para haga digestión y termine por sacar hasta los ultimo que haya.

Diarrea heces acuosas y blandas dura un corto tiempo y es un problema común cuando dura más de algunos días puede ser un signo de un problema más serio, Los síntomas de la diarrea crónica pueden ser continuos o pueden aparecer y desaparecer aunque también existen otros como Calambres o dolor en el abdomen, Necesidad urgente de ir al baño, Pérdida del control intestinal y sus causas más comunes podrían ser Contaminación por bacterias en alimentos o agua como parásitos, 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.

Estreñimiento significa que una persona tiene tres o menos evacuaciones en una semana estas pueden ser duras y secas también pueden doler esto puede durar poco tiempo o mayor tiempo todo depende de la persona pero para evitar esto podemos Comer más frutas, verduras y granos, que son ricos en fibra, beber abundante agua y otros líquidos, hacer suficiente ejercicio, tomarse el tiempo para evacuar cuando lo necesite, Consumir laxantes solamente si el médico se los receta, preguntarle al médico si las medicinas que toma pueden causar el estreñimiento.

### **Padecimientos esquelético y muscular**

Los músculos lo ayudan a moverse y forman parte del funcionamiento del cuerpo. Los distintos tipos de músculos tienen funciones diferentes. Existen muchos problemas que pueden afectar a los músculos. Las enfermedades musculares pueden causar debilidad, dolor o inclusive parálisis.

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. Algunas causas conocidas son: Lesiones o exceso de uso, como en torceduras y distensiones, calambres o tendinitis, Genéticas, como la distrofia muscular, Cáncer, Inflamación, como la miositis, Enfermedades de los nervios que afectan a los músculos, Infecciones, algunas medicinas.

Una fractura es una ruptura, generalmente en un hueso. Si el hueso roto rompe la piel, se denomina fractura abierta o compuesta. Las fracturas en general ocurren debido a accidentes automovilísticos, caídas o lesiones deportivas. Otras causas son la pérdida de masa ósea y la osteoporosis, que causa debilitamiento de los huesos Los síntomas de una fractura son: Dolor intenso, Deformidad: La extremidad se ve fuera de lugar, Hinchazón, hematomas o dolor alrededor de la herida, Problemas al mover la extremidad.

### **Padecimientos respiratorios**

**Bronquitis aguda** Es la hinchazón e inflamación de las vías aéreas principales que llevan aire hacia los pulmones. Esta hinchazón estrecha las vías respiratorias, lo cual dificulta la respiración. Otro síntoma de bronquitis es tos y tos con flemas. Aguda significa que los síntomas solo han estado presentes por un período corto. Cuando se produce la bronquitis aguda, casi siempre viene después de haber tenido un resfriado o una enfermedad seudogripal. La infección de bronquitis es causada por un virus. En primer lugar, afecta a la nariz, los senos paranasales y la garganta. Luego, se propaga a las vías respiratorias que llevan a los pulmones y sus síntomas son Tos, Producción de mucosidad flema en este caso 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 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 causadas por Las infecciones bacterianas, virales y fúngicas pueden causar neumonía. Sus síntomas son Fiebre, Escalofríos, Tos, generalmente con flema, Dificultad para respirar, Dolor en el pecho cuando respira o tose, Náuseas y / o vómitos, Diarrea.

La tos ferina o tos convulsiva es una infección de las vías respiratoria altas. 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. Cuando una persona infectada estornuda o tose, pequeñas gotitas que contienen la bacteria se mueven a través del aire. La enfermedad se propaga fácilmente de una persona a otra. Los síntomas de la infección a menudo duran 6 semanas, pero pueden durar hasta 10 semanas.

### Espantos o sustos

De repente, sin saber cómo, hay personas que sienten que pierden su alma. El origen habitualmente está en un “susto o espanto” de origen variable que genera una sensación displacén que cabalga entre el temor y la sorpresa. Algo repentino que desalienta y ocasiona que la persona sienta que el corazón le da un vuelco. Todos conocemos la sensación que se tiene cuando una circunstancia concreta nos hace sentir que la vida puede correr peligro o verse amenazada. Esa percepción es habitualmente real; sin embargo, en otros momentos puede estar determinada por la sugestión y, realmente, la vida no peligra. Sin embargo, hay personas que como respuesta a ciertas situaciones, sienten que tras el “susto o espanto” el alma sale de su cuerpo, generando gran infelicidad y provocando una sintomatología diversa que analizaremos a continuación. Define el susto como ‘una explicación cultural del malestar y el infortunio prevalente entre algunos latinos de Estados Unidos y en personas de México, Centroamérica y Sudamérica. No se reconoce como enfermedad entre los latinos caribeños. El susto es una enfermedad atribuida a un suceso que asusta y hace que el alma abandone el cuerpo, dando como resultado infelicidad y enfermedad, además de dificultades para desempeñar los papeles sociales clave’. Tal y como informa el sistema diagnóstico, los síntomas pueden aparecer en cualquier momento desde días hasta años después de sufrir el suceso que le asusto. En los casos extremos, el “susto o espanto” puede incluso producir la muerte. Así, aunque no hay síntomas específicos que definan este infortunio denominado “susto o espanto”, la sintomatología que suele

referirse por parte de estas personas son: Alteraciones del apetito. Sueño inadecuado o excesivo, sueño turbado o sueños.

#### Dermatofagia.

Consiste en el mal hábito que adquieren la persona de morderse y hasta comer su propia piel. Este padecimiento los especialistas lo relacionan estrechamente con el comportamiento obsesivo y compulsivo. Este ocurre cuando la persona al morderse la piel se vuelve algo obsesivo hasta que la piel sangra, y, aun así cuando duele, siente un momento de gratificación por haber cedido a la compulsión. Es así como se desencadena el mecanismo de utilizar la conducta como afrontamiento al estrés un hábito que ayuda a las personas a desahogar ese nerviosismo. Se asocia también a situaciones de angustia o aburrimiento. Las causas De acuerdo con diversas investigaciones realizadas por los psicólogos, las causas que llevan a una persona a padecer dermatofagia son los siguientes: Genética, Trauma temprano durante la infancia, Estrés, Los desequilibrios en el aspecto neurológico, Aburrimiento, Desorden di mórfico del cuerpo, Nerviosismo, Depresión, Momentos de aprehensión, nerviosismo y otros eventos desagradables. A causa de esto las consecuencias pueden ser Agrietamiento, Hinchazón, Enrojecimiento, Posición anormal de los labios, Problemas en la deglución de alimentos, Problemas dentales, Problemas bucales y peri bucales, Sequedad labial, Abrasión labial. Existen tratamiento psicológico como terapias, y tratamiento médico como antidepresivos.

A conclusión general y personal sobre los temas estudiados de la materia basados en procedimientos y definiciones más comunes en las personas que debemos tratar ya sea de manera básica de las personas de acuerdo a sus conocimientos y costumbre como lo mencionaba en la unidad dos donde ante enfermedades comunes pueden usar procedimientos sin necesidad de consulta médica o medicamentos con químicos, también pude comprender la necesidad del cuidado sobre enfermedades causadas por bacterias muy comunes como la neumonía y detención temprana, es muy importante conocer acciones de las personas y sus manera de vivir.

#### Bibliografía

ANTOLOGIA DE ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

[Dermatofagia - Ecu Red](#)

MedlinePlus en español