



Nombre del alumno:

Vilga Martina Perez Salas

Nombre del profesor:

Lic. Lubdi Isabel Ortiz Pérez

Licenciatura: Enfermería

Materia:

Enfermería y practicas
alternativas de salud .

Nombre del trabajo:

Ensayo:

“Recurso material naturales; plantas animales, semillas, algodón, lociones, aceite, agua, pomada, métodos y medios para la atención de la salud; masajes, limpieas, rezo u oración, unidad III.

”

8º cuatrimestre grupo “B”.

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de Marzo del 2021

Introducción

En el transcurso del estudio de los temas conoceremos los recursos materiales y naturales es decir sobre plantas, animales, semillas, lociones e incluso aceites y pomada que nos pueden ayudar en el mejoramiento de la salud y sobre todo conocer las diferentes plantas y de qué manera nos pueden ayudar ya que muchos conocemos las plantas pero no sabemos para qué enfermedad nos es útil, estudiaremos también sobre los métodos y medios para la atención de la salud como son los masajes, las limpiezas como anteriormente tenían sus tradiciones, no pasando por alto el rezo y la oración, conociendo en si las técnicas el diagnóstico y tratamiento para ver mejor al usuario o de qué manera tenían costumbres y tradiciones las anteriormente, así como su clasificación, ya que nos era útil para la mejoría de nuestros conocimientos, para el transcurso de estos temas es necesario conocer los padecimientos más frecuentes los que se dan hoy en día para así poder ayudar a otras personas de qué manera ellos pueden estar bien y como cuidar su salud.

Recurso material naturales; plantas animales, semillas, algodón, lociones, aceite, agua, pomada.

Hablando de Herbolaria es el estudio de las propiedades y de su uso en la farmacéutica, es por ello que las plantas medicinales se emplean y se conocen desde hace siglos porque ha ayudado a los diferentes malestares que se les ha presentado a las diferentes personas, entonces forman parte de medicamento en el mercado es importante no auto medicarte ya que podría traer riesgos, en este caso para poder usarlo primero tendría que consultarlo con un experto. Las plantas medicinales se han vuelto muy popular a lo natural y así poder evitar químicos en el cuerpo, pues como ya sabes y conocemos la mayoría de las plantas medicinales incluso varias personas lo tienen dentro de la cocina. Continuación se hará mención algunos de ellos como el acónito es una planta que se trata con especial cuidado, ya que esto es un componente de veneno claro si no se administra adecuadamente .si no es el caso, se puede usar como analgésico que sería para tratar las migrañas o dolor de muelas. La albahaca esto ha demostrado tener propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. Esta mejora el sistema inmune y ayuda a aumentar las defensas del cuerpo. Además, esto combate el cansancio, favorece la buena digestión, reduce la ansiedad, y lo más importante de esta plantita es que repele a los molestos mosquitos y se le conoce como el ingrediente estrella en la comida italiana por su rico aroma. Cómo también el aloe vera es otra de las plantas medicinales más comunes, la cual se ha usado desde hacía más de cinco mil años, se extrae el gel que contiene la planta y este se unta para cicatrizar heridas, para las quemaduras y piquetes, ayudando también a reducir la inflamación. por otro lado, también es muy común encontrarla en diversos productos cosmetológicos, como las cremas fáciles o mascarillas que se venden hoy en día en las diferentes tienda y farmacias. El arándano a diferencia de las plantas mencionadas anteriormente este es un fruto y no una planta, tiene diferentes propiedades beneficiadas para nuestra salud, por ejemplo, los nutrientes para nuestra salud, como la vitamina c, fibra y antioxidantes, se utiliza también para tratar problemas urinarios y ayuda a optimizar el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal y contrarrestar los síntomas del resfriado. Mientras el árnica solo tiene uso externo ya que por vía oral es alternamente toxica, es conocida por ser analgésico e inflamatoria se aplica una infusión en cualquier herida, raspón, golpes desgarro muscular o ya sean lesiones por el frio ayudando a olvidarse de las molestias. El ajeno es conocido por que mejora la salud y rendimiento del sistema digestivo, todo gracias a su componente mágico en el caso de las mujeres esto ayuda en el control de los problemas menstruales, como ciclos irregulares, por otro lado, se puede usar como ungimiento para tratar heridas, o dolores musculares. No olvidando el ajo como la mayoría la conoce la podemos encontrar en la cocina ya que varios realizan comidas con ajo también se usa como antimicrobiana y antiséptico es un alimento rico en vitamina C, B,E y magnesio, reduce la presión arterial ,disminuye los niveles de colesterol ,proviene la formación de coagulo que pueden llegar a tapar arterias y venas .la Belladona las mujeres en la antigüedad la usaban para dilatar las pupilas y como sedante ,esto ayuda a relajar los músculos del tracto respiratorio ,por lo cual es de gran alivio para quien padece Asma o convulsiones. La canela por lo consiguiente es muy conocido por su rico olor es un potente anticoagulante, favoreciendo la circulación sanguínea, también nos sirve para remedio casero como el acné. Caléndula esta flor tiene múltiples usos ayudando a agilizar el sistema digestivo, compate dolores menstruales y trata distintos problemas antisépticos, inflamatorias, analgésicos y cicatrizantes. Cardiano esto se encuentra en diversos platillos de origen asiático e hinojo, la cual ayuda a mejorar la digestión incluso ayuda a no tener la boca amarga, o mal aliento pruébalo será tu mejor amigo. En ello tan bien concentramos el clavo que nos ayuda aliviar las úlceras por presión además ayuda a controlar las náuseas y dolores de estómago. El diente de león ayuda en cuanto a los malestares digestivos de riñones y diabetes y el eucalipto es muy eficaz contra problemas respiratorios y fiebre

(disminuye la secreción nasal) por lo tanto se puede usar para tratar bronquitis rinitis, o sinusitis, .la espinaca destacan el magnesio, fosforo, hierro, potasio, calcio, además de varias vitaminas como A, B, C, K un alto contenido de ácido fólico. La hierbabuena esta planta lo usaban los egipcios y romanos para tratar los problemas estomacales, colitis, como el asma el estrés. La hierba de san juan su huso es cutáneo para tratar heridas en la piel como dermatitis. También ingerida es una gran aliada contra la depresión leve moderada. Y el hinojo ayuda a la producción de leche materna en lactancia.es excelente en cuando en el tratamiento contra los problemas digestivos, como diarrea, gases o cólicos. Lavanda es conocido por su delicado aroma y sus propiedades únicas. El aceite se ha usado como sedante y antiespasmódico. En cambio, ingerido en infusión calma los nervios y estrés, elimina el mal olor en los pies y combate infecciones de la piel. Menta una de las plantas medicinales que más efectivas contra el mal aliento, ya que mata las bacterias que le ocasionan. Su uso medicinal del romero es para tratar problemas urinarios e hígado, combate la calvicie, oscurece el cabello y da un gran aromatizante. Cómo sabes la ruda se administra de vía oral para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales, y problemas digestivos. Su uso externo sirve para tratar la conjuntivitis y los piojos. La salvia esta amiga lila es perfecta para calmar todo el sistema nervioso, además ayuda contra el resfriado y la tos combate las infecciones bacterianas y fúngicas (hongos) por otra parte, su aceite también sirve para tratar los dolores musculares pero su uso debe suspenderse en mujeres embarazadas o con epilepsia. Él te verde hoy en día se menciona mucho esta es una opción alternativa a la cafeína, la cual tiene la cualidad de despertar. en cambio, el té verde contiene cafeína que incluso es mucho más potente y efectiva que el café. Mejora la salud cardiaca y del hígado. Para poder competir el insomnio el tito ayuda ya que es de gran utilidad contra los resfriados, y problemas digestivos. Quieres tener un pie de atleta usa la planta tomillo destruye hongos y bacterias.

Hablando de métodos y medios para la atención de la salud como los masajes, las limpias, el rezo y oración esto ha ayudado a la población anteriormente y quizás en algunas personas que aún confían en ellos cuando hablamos de masaje nos referimos a un conjunto de técnicas manuales y complementos empleados por medicinas tradicionales, para tratar las enfermedades y lesiones físicos, emocionales, y espirituales. El primer método del masaje fue terapéutico esto quiere decir que fue empleado por el hombre o conocida como la "sobada" fue la primera expresión de la medicina fue y ha sido siempre un recurso natural de primera mano para tratar el dolor. Las grandes culturas desarrollaron sus propios sistemas de masaje con masajes anatómicos, masaje zapoteco, masaje Maya, entre otros. El masaje entre si es una forma de diagnosticar y de igual manera conocer su tratamiento por que cada cuerpo realiza su historia atreves de posturas de tenciones musculares y las zonas dolorosas .es por ello que el terapeuta debe de entrenar sus sentidos,(vista,olfato,tacto.oido,gusto e intuición) es necesario observar al paciente para detectar las zonas físicas emocionales y espirituales para realizar la terapia en cada paciente se podría decir que es importante agregar los signos y síntomas para tener un resultado eficaz ,ya que el masaje es parte del tratamiento integral de las lesiones físicas en proceso de rehabilitación y recuperación de los individuos la técnica se basa en secuenciales logrando así influenciar traumas tales como la contusiones ,hematomas ,mitosis,desgarres,esguinces,y espasmos musculares. Un tratamiento íntegrale en la medicina. Un tratamiento integral en la medicina tradicional mexicana necesita nutrición, herbolarias rituales y fisioterapia. Las clasificaciones de las técnicas de masaje son {masaje corporal. Esto atiende a la parte física del cuerpo humano. Las técnicas manuales es la terapia manual las técnicas de los hueseros tratan como los esguinces, torcedura, fracturas, los ajustes quiroprácticos, osteopaticos y de presopuntiu. La técnica de los sobadores tradicionales con dé *torcedura de esguince *sobadura de macho *manejo de embarazadas. En cuanto al huso de complementos seria como los

utensilios reino vegetal, reino animal, reino mineral, y otros elementos como agua, fuego, aire, tierra. El masaje anímico atiende un padecimiento del alma (emocional y de la mente) como técnicas manuales, nerviosismo, venganza, angustia, incluye aplicaciones de aceite, humo, cigarro. Y el masaje espiritual atiende a un padecimiento de la energía vital de los centros anímicos del espíritu, incluyendo todas las manipulaciones corporales acompañadas, las técnicas para usar las curas de espanto, mal de ojo, tratando así los daños espirituales. Los sacerdotes se llevan a cabo sus acciones petitorias en el interior de la iglesia, se hace frente al altar o en los lugares considerados como cuevas, huecos, así como algunas ofrendas es por ello que las velas son indispensables en su oficio y varían en cantidad, tamaño y color, para que el rezo sea eficaz debe de ser repetitivo y debe de durar muchas horas provocando muchas veces entrar a ellas se le conoce como limpia con el hecho de pasar algún elemento natural para brindar bienestar. Desde el punto de vista de la medicina tradicional y alternativa el ser humano está compuesto por tres es decir por alma; que es la parte anímica del ser formado por psique y las emociones. Espíritu; es la energía vital que impulsa al alma, y cuerpo; es la materia donde se aplica el alma y mencionada anteriormente dar origen a la desanimación cuando una enfermedad. Por otro lado, el ser humano está compuesto por carne, hueso, (cuerpo) los elementos materiales serían; espíritu quien mueve el alma como bien sabemos la salud de la persona depende del buen estado de los componentes materiales e inmateriales que la componen como la fuerza, la energía, lo que expresa el espíritu. La alma son las características psicológicas y emocionales que dan esencia al ser humano. Para la medicina tradicional mexicana los elementos intramateriales se alojan en la materia (cuerpo) en 3 puntos que serían el Ihiyotl, Tonalli, Teyolia, estos son tres puntos energéticos que irradian una energía alrededor del cuerpo que en medicina tradicional. pero también hay fuerzas internas que afectan nuestro Chimaltac, como nuestro estado de salud, que depende de nuestra alimentación, emociones y hábitos, cotidianos, es decir nosotros mismos podemos afectar nuestra energía o cuerpo.

Padecimiento más frecuentes

Dentro de los padecimientos más frecuentes encontramos el digestivo que dentro de ello sería el empacho que se produce siendo producida por una ingesta excesiva de comida, se consume más de lo que se va a digerir con facilidad, o ya sea por comer rápido, comer alimentos grasos, comer en movimiento, o ingerir alimentos con exceso de alcohol, comer con ansiedad estrés. Los síntomas son muy reconocidos, pero estos varían como son vómitos, náuseas, diarrea, dolor de estómago, acidez, lengua seca, cansancio, dolor de cabeza, malestar general, sudoración. Para poder prevenir la desercia es importante realizar esto; come, más veces, pero menos cantidad, bebe más agua, mastica despacio, evita frituras, toma una infusión digestiva como la manzanilla o de té verde, anís, ajo de diente o ya sea diente de León, realizar ejercicio regular. Dentro de los remedios caseros que nos podría servir para el empacho serían: haz una dieta absoluta, solo debes de ver líquidos, reposa, te de manzanilla o anís. La diarrea como tales las heces acuosas y blandas, si la diarrea dura un corto de tiempo es aguda es decir es un problema común, pero si dura más puede ser un signo de un problema serio. Las causas más comunes de la diarrea han sido de contaminación de alimentos o agua, parásitos, medicamentos como antibióticos, intolerancia o accesibilidad con otros alimentos. Los signos de deshidratación son; diarrea más de dos días, dolor intenso en el abdomen, heces con sangre o pus, para poder encontrar la causa de la diarrea el médico tiene que realizar un examen físico, preguntarle por medicamentos que ya haya tomado, hacerle un análisis de heces, pedirle que deje de

comer ciertos alimentos, el tratamiento de la diarrea busca reponer los fluidos y electrolitos perdidos para prevenir la deshidratación es por ello que los adultos con diarrea deben de beber agua, jugos, frutas, bebidas deportivas, bebidas gaseosas, y caldos salados. Y los niños deben de recibir solución de rehidratación oral para reponer los líquidos y electrolitos perdidos. Como también los padecimientos esqueléticos y musculares encontramos las luxaciones que son la pérdida permanente de la relación anatómica de las superficies articulares, generalmente debido a un movimiento con rango mayor al normal con una dirección fuera de lo anatómico- funcional. Las luxaciones se clasifican en parciales (subluxación) y completas, se clasifican como traumáticas, la ocasión por un trauma directo o indirecto. 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. Los estudios simples de rayos x en dos o más proyecciones, nos ratifican la lesión y ayudan a integrar el diagnóstico final. Los exámenes de laboratorio son necesarios sólo cuando hay una patología anterior y para conocer el estado general de paciente. El tratamiento de las luxaciones traumáticas es la reducción o integración de la articulación. Debe considerarse como una urgencia y realizarla de preferencia un ortopedista. La reducción abierta sólo está indicada cuando hay interposición de partes blandas o en lesiones abiertas o complicadas. Después de ratificar la reducción por estudios radiográficos y según la articulación afectada, la inestabilidad residual y la edad del paciente, se debe inmovilizar el miembro afectado en posición funcional durante tres a seis semanas, para permitir una cicatrización de los ligamentos y la cápsula articular y después iniciar la rehabilitación funcional que es indispensable. Las luxaciones más frecuentes son: La de la articulación gleno-humeral. La acromio clavicular. La coxofemoral. La de codo. Las luxaciones acromio claviculares parciales se tratan conservadoramente con un cabestrillo, antiinflamatorios y hielo local. La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea o el cartílago su clasificación es fracturas habituales, fractura por insuficiencia o patologías, fracturas por fatiga o estrés, según su localización: 1. Epifisiarias 2. Metafisiarias 3. Diafisiarias. Según su relación con el medio; cerradas cuando no comunican con el exterior, abiertas o expuestas. El esguince por su parte es una torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores. Su clasificación depende del alcance de la lesión se clasifican dependiendo del alcance de la lesión se clasifican en, Esguince de primer grado, Esguince de segundo grado, Esguince de tercer grado. Los padecimientos respiratorios la bronquitis es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia dentro y fuera de los pulmones. Las personas que tienen bronquitis suelen tener mucosidad espesa, y tal vez decolorada esta puede ser aguda o crónica. Los signos y síntomas son tos, producción de mucosidad, fatiga, dificultad para respirar, fiebre, molestia en el pecho. Hablando de tórax también nos encontramos con la neumonía es una infección en uno o ambos pulmones, causa que los que los alveolos pulmonares se llenen de líquidos o pus. puede variar de leve a grave, según el tipo de germen que cause la infección su edad, y el estado de general del paciente. Los síntomas pueden variar en ello se encuentra la fiebre, escalofríos, tos, dificultad para respirar, dolor en el pecho, náuseas, diarrea en adultos mayores y las personas con enfermedades graves o sistemas inmunitarios débiles pueden tener síntomas menores y más leves, incluso pueden tener una temperatura inferior a la normal. La neumonía puede causar complicaciones graves; bacteriemia, abscesos pulmonares, trastornos pleurales, insuficiencia renal, insuficiencia respiratoria. En cuanto a su diagnóstico sería radiografía de tórax, exámenes de sangre, hemocultivo, prueba de esputo.

Los espantos o sustos natahan refiere que esta bipolaridad semántica, “efracción-extracción” de la envoltura y membrana del sujeto, sé presente en todos los sistemas terapéuticos que recurren a la etiología por el espanto. es como la cascara del alma se

abriera dejando salir la esencia del sujeto, su alma, Retomando las palabras de Nathan al referirse a la etimología del susto o espanto, tomo en consideración el concepto de extracción que se refiere a sacar de un estado de paz, a sacar del orden. Reflexionar sobre la noción de sacar, extraer, significa poner énfasis en la pérdida involuntario de la sustancia anímica debida a una fuerte impresión, aunque es importante especificar que no necesariamente todo susto incluye la pérdida del alma, y/o de la sombra. La sombra se describe como un concepto inmaterial que tiene la misma forma del cuerpo humano, y se diferencia del concepto de alma, porque esta última es concebida como la parte que abandona el cuerpo después de la muerte, trasladándose a un mundo ultraterreno; por lo contrario, la sombra puede salir del cuerpo en vida, sin causar su muerte. Es importante señalar la posibilidad de que la sombra salga de la persona sin causar su muerte. La sombra se puede ausentar del cuerpo por periodos de tiempo más o menos largos, y durante sus recorridos fuera de la envoltura física puede ser susceptible de ataques por parte de otra sombra perteneciente a un vivo o a un muerto. El trauma, y la consecuente pérdida, metamorfosean el sujeto y lo sustraen temporal, o definitivamente, de su rol social. El cambio de estatus puede ser temporal si la curación regresa al individuo a la condición que precedió el trauma, y definitiva si esto fue tan intenso como para modificar la envoltura del sujeto, por ejemplo, con una enfermedad, hasta el punto que la sociedad necesita volverlo a definir para reinsertarlo en sus códigos.

El trastorno de la piel es un trastorno psicológico que implica el hecho de morderse la piel Estas pequeñas lesiones que originan las mordeduras, acaban causando el enrojecimiento de la piel, que puede sangrar, y la aparición de heridas. En este artículo conoceremos los síntomas de la dermatofagia, las consecuencias, causas y tratamientos. La dermatofagia suele asociarse con personas con un temperamento más bien nervioso y/o ansioso; también se relaciona con estados o momentos de tensión y estrés. Además, presenta características del espectro obsesivo-compulsivo y de los trastornos del control de los impulsos. Es decir, es un trastorno con tres tipos de síntomas o componentes: los relacionados con el control de los impulsos, los ansiosos y los obsesivo-compulsivos. Los principales síntomas son: control del impulso, ansiedad, sobre todo las obsesiones y compulsiones.

Conclusión

Como ya hemos estudiado durante el transcurso de estos temas debemos de tener en cuenta los signos y síntomas para poder realizar los diferentes movimientos es decir dar a conocer sobre las diferentes plantas medicinales y sobre todo conocer al paciente ya que como sabemos cada ser humano tiene a diferentes reacciones y la ayuda sea de gran excelencia conociendo también así sobre las sobadas ya que en cualquier momento se nos puede presentar con la familia o pacientes y de uno u otra manera ayudarles a tratar los dolores musculares.