

**Nombre del alumno:**

Celina Aguilar Rodríguez

**Nombre del profesor:**

Lic. Lubdi Isabel Ortiz Pérez

**Licenciatura:**

Licenciatura en Enfermería

**Materia:**

Enfermería y Prácticas Alternativas de Salud

**Nombre del trabajo:**

Ensayo de los temas:

- 2.3 Recursos materiales naturales: plantas, animales, semillas, algodón, lociones, aceites, agua, pomada.
- 2.4 Métodos y medios para la atención de la salud: masaje, limpias, rezo u oración.
- 3.1 Padecimientos: digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético muscular.
- 3.2 Espantos o sustos: por fuego, agua, caídas, mal de ojo, por embarazada primigestas, por cólicos, males echados puestos.
- 3.3 Trastornos de la piel, males hechos.

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de marzo de 202

## Introducción

En este ensayo damos a conocer que tan importante es la medicina tradicional para el ser humano , cuanto conocimiento tienen las personas que se dedican a ayudar a las personas con sus medicinas , tratando las enfermedades digestivas, respiratorias, cuáles son las hierbas curativas, los tipos de masajes que existen según las etnias, los padecimientos más frecuentes lo que es un espanto y susto como se genera , cómo se puede curar y como por último los trastornos de la piel y sus derivados , más adelante les daré a conocer lo más importante de estos temas .

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

las plantas medicinales emplea y conoce desde hace siglos para curar malestares, los extractos de éstas , forman parte de muchos medicamentos, no debemos auto médicos es mejor que sea consultado con un experto, las plantas medicinales sean vuelto muy populares con el hecho de son elaborados de manera natural evitando químicos en el cuerpo , nosotros conocemos mucho de estas medicinas y contamos en la cocina con algunos de ellos como es : Acónico esta planta debe ser tratado de manera especial cuidado ya que es un potente veneno si no se tiene una administración correcta los resultados pueden fallar se utiliza chico para tratar las migrañas o dolor de muelas.

Albahaca tiene propiedades antioxidantes antimicrobianas y antivirales ayuda a mejorar el sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo combate el cansancio favorecen la buena digestión reduce la ansiedad y lo más importante es que podemos utilizar como repelente ante mosquitos.

Aloe vera; es una planta muy común se ha utilizado hace más de 5000 años , extrae el gel que contiene la planta, lo utilizamos para cicatrizar heridas, tratar quemaduras, y piquetes, ayuda a desinflamar, lo podemos encontrar en otros productos cosmetológicos, como cremas faciales o mascarillas para el cabello, así como también existe el Arándano este es una fruta no una planta pero aun así tiene múltiples propiedades beneficios para nuestra salud en el encontramos vitaminas c, fibra y antioxidantes, es utilizado para problemas urinarios y ayuda a optimizar el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal, también para el resfriado, Árnica, es reconocida por ser analgésica y antiinflamatorio se aplica una infusión en cualquier herida raspón golpe desgarro muscular o lesión por el frío, Ajenjo; mejora la salud y rendimiento del sistema digestivo, a las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, cómo lo ciclos irregulares, se utiliza como ungüento para tratar las heridas o dolores musculares, Ajo; además de ser un condimento , se usa como anti microbiano y Antiséptico, reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol y previene la formación de coágulos que tapan las arterias y venas es un gran remedio casero . Belladona es una planta tóxica pero antes lo utilizaban para dilatar las pupilas y como sedante, ayuda a reducir el tracto respiratorio les ayuda mucho a las personas que padecen de asma o tos convulsiva, canela , caléndula, cardamomo, clavo, diente de león, eucalipto, espinaca, hierba buena, hierba de San Juan, hinojo, jengibre, lavanda , manzanilla, menta , romero, ruda , salvia, té verde, tila, tomillo, todas estas hierbas

forman parte de la medicina tradicional y tienen diferentes beneficios para la digestión, dolores musculares, cólicos, malos olores de los pies, sedantes , piquetes de insectos entre otras con la finalidad de tener buena salud.

Métodos y medios para la atención de la salud, masajes , limpias rezo u oración

Masajes tradicionales mexicanos se trata de técnicas manuales y con complementos, que emplea la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones, físicas, emocionales y espirituales. El masaje fue el primer método terapéutico que se empleó para el hombre, fue un recurso natural de primera mano para tratar el dolor, las diferentes culturas desarrollaron sus propios sistemas de masajes aún que en ese tiempo no se le llamaba así la palabra masaje se usó partir del siglo XVIII, el proceso de cambió a ido a la par de la evolución de la sociedad, adaptándose a las características, culturas , climáticas y temperamentales de cada pueblo o nación, Según las diferentes etnias de la mesoterapia son , masaje otomí, zapoteco, purépecha, maya , wirrarika, nahua entre otros, el masaje es una forma de diagnóstico, interior , externo, también tratamiento .

Diagnóstico, cada cuerpo revela su historia a través de las posturas de las tensiones musculares y las zonas dolorosas, el terapeuta debe entrenar sus sentidos, vista ,olfato, tacto, oído gusto e intuición , debe encontrar las zonas, físicas, emocionales y del espíritu que requiere terapia y también lo que manifieste el paciente.

Tratamiento; la aplicación del masaje se basa en técnicas de secuencia logrando influencia de beneficio en lesiones de tejidos blandos provocados por traumas, como las contusiones, hematomas, miostisis, desgarres, esguinces y espasmos musculares, al tratarlo requiere nutrición herbolaria rituales de fisioterapias.

Rezaderos, esto se realiza frente aún altar o en lugares que se les considera sangrados, como cuevas , cerros y encrucijadas de caminos y para complementar la oración se utiliza incienso o copal, huevo, aguardiente del tal manera las ofrendas para que sea efectivo debe ser un acto respectivo y puede durar varias horas, por el amplio conocimiento de las oraciones .lo solicitan en funerales, ceremonias y para la bendición de la tierra y velación de santos , quizá muchos hemos oído hablar de las limpias cuando las personas se sienten mal recurren a centros de curación, se le conoce limpia al hecho de pasar algún elemento natural para brindar bienestar nombre más acertado es armonización la idea es equilibrar, armonizar nuestro cuerpo físico, emociones y espíritus, la medicina tradicional y alternativa nos menciona que el ser humano está compuesto por tres pares , alma , cuerpo y espíritu.

Padecimientos más frecuentes

Padecimiento digestivo

Empacho un empacho o dispepsia 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, las causas del por qué se produce una indigestión es por comer muy rápido, comer alimentos con exceso de grasa , comer con ansiedad o estrés, existen también indigestiones que no entrarían en la categoría de empacho, es decir, la digestión no se realiza correctamente por otras causas ajenas a los alimentos que ingieras o a la cantidad, por ejemplo, problemas previos en el tubo digestivo o tratamiento con algunos fármacos como antibióticos, o analgésicos.

Síntomas; vómito , diarreas dolor de estómago, acides entre otras ,en casos intensos se puede acompañar de un dolor en el epigastrio derecho, en la boca del estómago, denominado dispepsia biliar, y que, si no se complica en cuyo caso necesitaría tratamiento médico, desaparecería en unas dos o cuatro horas.

Diarrea Se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas , usted tiene diarrea si evacúa heces sueltas tres o más veces en un día, la diarrea aguda dura un corto tiempo y es un problema común, por lo general, dura uno o dos días, pero puede durar más tiempo, luego desaparece sola.

Las causas más comunes de diarrea incluyen: Contaminación por bacterias en alimentos o agua, 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 entre otras.

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. Existen muchas cosas que puede hacer para prevenir el estreñimiento Incluyen, 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.

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 tener mucosidad espesa y, tal vez la decolorada la bronquitis puede ser aguda o crónica. ,Síntomas los signos y síntomas de la bronquitis aguda y crónica pueden ser los siguientes: Tos , 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 si tienes bronquitis aguda es posible que tengas síntomas de resfrío como dolores generalizados o dolores de cabeza leves, si bien estos síntomas suelen mejorar en aproximadamente una semana, es posible que tengas tos molesta durante varias semanas la neumonía 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 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.

Causas, 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

Espantos o sustos

Es una enfermedad que padecen animales y humanos especialmente los niños, que consiste en la pérdida del alma causada por una gran impresión o por un miedo profundo.

## Síntomas

No necesariamente se presentan todos juntos:

Diarreas sin motivo aparente, Vómito, Falta de ganas de comer, Escalofríos

Fiebre, dolor de cabeza preferencia por los lugares oscuros o con muy poca luz adelgazamiento de la sangre llanto inconsolable, Insomnio.

Posible diagnosticar la pérdida de la sombra por medio del pulso, si la vena brinca en el pulso significa que está en su lugar; al contrario, si el latido se percibe débil quiere decir que el alma dejó el cuerpo o que, en el mejor de los casos subió hasta el hombro; el especialista reconoce con base en los latidos cuando se trata de uno u otro caso la terapéutica consiste por tanto, en ayudarla en su recorrido de regreso hacia el lugar de origen ,la envoltura original del sujeto cerrando la fisura por medio de su re inserción en el cuerpo, por lo menos hasta el próximo espanto, el tratamiento sería recurrir a las limpias con los diferentes objetos naturales.

Trastorno de la piel, la dermatofagia 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.

La dermatofagia suele asociarse con personas con un temperamento más bien nervioso 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 la dermatofagia se relaciona con la impulsividad y con el control de los impulsos.

En el caso de la dermatofagia, las consecuencias directas de las conductas de morderse afectan al propio sujeto que padece el trastorno, Ansiedad la ansiedad también es muy característica en las personas con dermatofagia, puede ocurrir que aparezcan episodios de ansiedad aislados como desencadenantes de las conductas impulsivas de morderse la piel, o bien que aparezcan las conductas de morderse dentro de un trastorno de ansiedad más global ,por ejemplo Trastorno de Ansiedad Generalizada, fobia social, trastorno por ansiedad de separación, Obsesiones y compulsiones la dermatofagia también se ha relacionado con los trastornos obsesivo-compulsivos (TOC) y relacionados (grupo de trastornos de nueva creación en el DSM-5. Sin embargo, realmente no pertenece a esta categoría dentro del manual, aunque quizás podríamos ubicarla en la subcategoría de otros , TOC y relacionados , especificados, no especificados donde se agrupan trastornos que no reúnen todas las pautas o criterios para poder diagnosticarse un TOC.

## Conclusión

Debido a los conocimientos de las diferentes enfermedades que presentamos y las variedades de medicinas que obtenemos de la naturaleza debemos poner un poco de confianza en la medicina tradicional siempre y cuando no sea algo más grave de ser así tendríamos que recurrir a nuestro médico especialista.