



**Nombre del alumno:**

Mallerlin Yoki Cruz

**Nombre del profesor:**

Lic. Ludbi Isabel Ortiz.

**Materia:**

Enfermería y practicas alternativas de la salud

**Grado, grupo y escolaridad:**

8°, "B" semiescolarizado

**Licenciatura:**

Enfermería

**Nombre del trabajo:**

Recursos materiales naturales, métodos y medios para la atención de salud, padecimientos más frecuentes.

"ensayo"

Frontera Comalapa, Chiapas 14 de marzo 2021

## Introducción

Desde el inicio de nuestros tiempos, las primeras civilizaciones descubrían la manera improvisada que la naturaleza les facilitaba de manera importante recursos naturales; en los cuales encontraremos, plantas, animales, semillas, algodón entre otros los cuales estaremos abordando más adelante, la importancia que tuvo y tienen tales recursos en la actualidad.

Así como también estaremos abordando un tema muy importante que es: métodos y medios para la atención de la salud, dentro del cual encontraremos algunos subtemas que son de suma importancia que no se pueden perder, les invito a que sigan la lectura porque también haremos mención de algunos padecimientos más frecuentes que es de suma importancia que el personal de salud tenga muy en cuenta, así como algunos trastornos en la piel de lo que estaremos abordando más adelante. Esto con el fin de expandir nuestros conocimientos más allá de lo común.

## Desarrollo

Tema: Recursos materiales naturales: plantas, animales, semillas, algodón, lociones, aceites, agua, pomada, métodos y medios para la atención de la salud: masajes, limpiezas, rezo u oración, padecimientos más frecuentes.

Como bien sabemos los recursos materiales naturales han sido de gran ayuda desde años atrás y que hasta la actualidad han sido de gran importancia y ayuda para muchas personas. En muchas partes de nuestro país y del mundo personas han podido salir de diferentes enfermedades gracias a los recursos naturales, no pasando desapercibido que hay diferentes factores por los cuales esas personas no han podido acudir a fármacos que han sido también de suma ayuda en la actualidad, factores como la economía o el hecho de que los lugares no estén al alcance de obtener fármacos inmediatamente, es por esto que las plantas medicinales han sido de gran ayuda. No pasando por desapercibido que en la actualidad existen fármacos los cuales contienen extractos de tales plantas. Actualmente, las plantas medicinales se han popularizado para volver a lo natural y así evitar químicos en el cuerpo. En realidad, algunas ya las conoces y otras incluso son parte de tu cocina. Mencionaremos plantas que son conocidas que sirven como remedios caseros los cuales son: acónito, albahaca, aloe vera, arándano, árnica, ajeno, ajo, belladona, canela, caléndula, cardamomo, clavo, diente de león eucalipto, espinaca, hierva buena, hierva de san juan, hinojo jengibre, lavanda, manzanilla, menta, romero, ruda, salvia, té verde, tilo, tomillo, es bueno saber lo mucho que sirven y son de grandes beneficios.}

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

Entre las formas de terapia más antiguas conocidas por el hombre se encuentran el masaje, sus orígenes están en Oriente, pero hoy es muy utilizado en Occidente.

Hablar de masaje mexicano, es hablar de un conjunto de técnicas manuales y con complementos, empleados por la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales. Es probable que el masaje fuera el primer método terapéutico empleado por el hombre, o dicho de otra manera, la sobada sería la primera expresión de la medicina, fue y ha sido desde siempre un recurso natural de primera mano para tratar el dolor. Las grandes culturas como China, Egipto, Mesopotamia, India y por supuesto el Anáhuac (territorio de lo que hoy es México y parte Sudamérica) desarrollaron sus propios sistemas de masaje. Incluso, no se llamaba masaje, ya que esta palabra es prácticamente nueva (se usó a partir del siglo XVIII).

Como bien sabemos hoy en día se siguen implementando estos métodos para controlar el estrés emocional en las personas, además de los terapeutas los curanderos aún siguen en existencia y los que visitan a estos espiritistas es porque sus costumbres y tradiciones junto con sus creencias han hablado bien de ellos, es por ello que su positividad ayudan a mejorar la salud de cada individuo y a mantenerlos relajados.

El masaje en la medicina tradicional mexicana: Las culturas del México antiguo tenían otras palabras para llamarle al masaje.

El masaje en México significa mucho más que su nombre en castellano, porque el masaje mexicano está diseñado con base en la cosmovisión y en la identidad de las culturas anahuacas. El médico o terapeuta debe tener una identidad y una cosmovisión para poderle dar vida a su medicina, a su masaje, no de ellos es el tlahuayo, papaxoliztli.

El masaje es una forma de diagnóstico (interno y externo) y también tratamiento. Diagnóstico: Cada cuerpo revela su historia 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 diagnóstico eficaz.

Tratamiento: 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 en 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. Pero también ocasionados por bloqueos energéticos, entradas de frío y acumulación de calor. Un tratamiento integral en la Medicina tradicional mexicana requiere: Nutrición, Herbolaria, Rituales y Fisioterapia (masaje y ajustes).

Clasificación de las técnicas de masaje. Existen diferentes técnicas, todos buscan restablecer el equilibrio integral (cuerpo, alma y espíritu), no obstante, también es cierto que todos buscan un objetivo prioritario, sea físico, anímico (alma o psicológico) o espiritual (energético); que son clasificadas en: Masaje corporal: atiende la parte física del cuerpo

humano, masaje anímico: atienden un padecimiento del alma (emociones y de la mente), masaje espiritual: atiende un padecimiento de la energía vital, de los centros anímicos, del espíritu.

Rezaderos: cuando hablamos de ellos implica las limpias, rezos, rituales y oraciones; Fungen como intermediarios entre los seres divinos y el paciente, y por lo general, llevan a cabo sus acciones petitorias en el interior de las iglesias. Esto se hace frente a un altar o en los lugares considerados sagrados como cuevas, cerros y encrucijadas de caminos. Desde el punto de vista de la medicina tradicional y alternativa, el ser humano está compuesto por 3 partes: alma, espíritu y cuerpo. 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.

Hay padecimientos los cuales son manifiestos en todas las personas en sus diferentes edades, son desarrolladas con el paso del tiempo y deben de ser tratadas.

Empacho: Un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida. 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 ingeras o a la cantidad, por ejemplo, problemas previos en el tubo digestivo o tratamiento con algunos fármacos como antibióticos, o analgésicos.

Remedios caseros para el empacho. No siempre tendrás fuerza de voluntad, y en más de una ocasión te sucederá, así que ten en cuenta estos consejos, haz una dieta absoluta. Es decir, no comas nada en unas horas. Si tu estómago no ha terminado la digestión, debes dejarlo descansar, sólo debes beber líquidos. Mejor agua o zumo de limón. Bebe poco a poco, a sorbitos, para probar tolerancia, si tienes acidez, algún antiácido te puede ayudar a sentirte mejor, la manzanilla o la infusión de anís, pueden ayudarte a asentar el estómago o bien a vomitar. A veces, resulta muy complicado, pero al hacerlo te sentirás algo mejor, reposa. No hagas ejercicio hasta que te encuentres mejor, cuando te encuentres bien y empieces con la ingesta sólida, hazlo poco a poco, con alimentos limpios, suaves y de fácil digestión (yogur, purés, cremas, algo de fruta, pollo o pavo a la plancha, huevo en tortilla o cocido.) Según vayas viendo que lo toleras bien, podrás ir incorporando el resto de alimentos.

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. La diarrea que dura más de algunos días puede ser un signo de un problema más serio. La diarrea crónica, que dura al menos cuatro semanas, puede ser un

síntoma de una enfermedad crónica. Los síntomas de la diarrea crónica pueden ser continuos o pueden aparecer y desaparecer.

**Estreñimiento:** 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.

**Padecimientos esquelético y muscular:** 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.

**Clasificación;** Las luxaciones se clasifican en parciales 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. Complicadas Cuando además de la pérdida de la relación articular existe lesión habitualmente vascular o nerviosa.

**Diagnóstico;** 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 puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea o cartilaginosa II. Según la localización 1. Epifisiarias 2. Metafisiarias 3. Diafisiarias. Según su relación con el medio ambiente: 1. Cerradas cuando no comunican con el exterior. 2. Abiertas o expuestas, cuando una fractura se comunica con el medio exterior. En toda fractura de este tipo se afectan las partes blandas y se produce una herida que puede ser simple o complicada; abrasión, contusión, avulsión, herida mutilante, etc.

**Esguince:** El esguince, es una torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores. Cuando una articulación es forzada más allá de sus límites anatómicos normales se originan cambios adversos en los tejidos microscópicos y macroscópicos, se puede distender y desgarrar el tejido, y en ocasiones los ligamentos pueden arrancarse de sus inserciones óseas. Los esguinces afectan fundamentalmente al tejido ligamentoso y capsular; sin embargo, los tendones también pueden verse afectados de forma secundaria.

**Clasificación;** Dependiendo del alcance de la lesión se clasifican en: II.1. Esguince de primer grado, caracterizado por dolor moderado, escasa inflamación, y motilidad normal. II.2. Esguince de segundo grado, en el que hay dolor, pérdida moderada de función, inflamación, y a veces inestabilidad ligera. II.3. Esguince de tercer grado, muy doloroso, gran inflamación, pérdida importante de función, e inestabilidad manifiesta.

Padecimientos respiratorios La bronquitis; 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 o crónica. 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.

Tos ferina; 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.

## Espantos o sustos

El susto, tal como lo menciona Sasson, es un fenómeno muy complejo que está relacionado con los conceptos de pérdida, así como con los de introducción. Cada uno de ellos se refiere a diferentes tipologías y grados de agresividad del espanto. Nathan refiere que esta bipolaridad semántica efracción-extracción de la envoltura y membrana del sujeto, se presenta en todos los sistemas terapéuticos que recurren a la etiología por el espanto.

## Trastorno de la piel

La dermatofagia es 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. 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.

Control de los impulsos: impulsividad La dermatofagia se relaciona con la impulsividad y con el control de los impulsos. Un acto impulsivo implica no poder resistir la tentación de realizar una acción determinada, así como su consiguiente alivio y sensación de placer que experimenta la persona.

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, etc.). Así, cuando

la persona siente esa inquietud interna, junto al nerviosismo y a los síntomas fisiológicos propios de la ansiedad, buscará aliviar ese estado mediante una acción impulsiva (o compulsiva, como veremos más adelante), mordiéndose la piel. Es decir, sería una especie de mecanismo de afrontamiento desadaptativo, ya que el sujeto se acaba haciendo daño a sí mismo.

Obsesiones y compulsiones: La dermatofagia también se ha relacionado con los Trastornos Obsesivo Compulsivos (TOC). Sin embargo, realmente no pertenece a esta categoría dentro del manual, aunque quizás podríamos ubicarla en la subcategoría de otros trastornos obsesivos Compulsivos, relacionados especificados o no especificados (donde se agrupan trastornos que no reúnen todas las pautas o criterios para poder diagnosticarse un TOC).

### Conclusión

Es de gran importancia el conocer todo sobre nuestros recursos naturales así como nuestras tradiciones, así que les invito a seguir investigando más de ello ya que a través de tales cosas podemos establecer una mejor atención para los diferentes tipos de personas, me impacta tanto como la civilizaciones pasadas usaban plantas para poder curar diferentes tipos de enfermedad, así que como personal de salud es muy importante que conozcamos los diferentes tipos de plantas medicinales ya que en la actualidad se utilizan extractos de ciertos tipos de plantas. Así como la importancia de los diferentes padecimientos que pueden tener las personas y como poder ayudarlos

### Bibliografía

Antología UDS