



**NOMBRE DEL ALUMNO:**

IVÁN CRUZ MORENO

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

LIC. LUDBI ISABEL ORTIZ PÉREZ

**LICENCIATURA:**

EN ENFERMERÍA

**MATERIA:**

ENFERMERÍA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE  
SALUD

**NOMBRE DEL TRABAJO:**

ENSAYO

Frontera Comalapa Chiapas a 14 de Marzo del 2021

## **RECURSOS MATERIALES NATURALES PLANTAS, ANIMALES, SEMILLAS, ALGODÓN, LOCIONES, ACEITES, AGUA, POMADA.**

UNA DE LAS FUNCIONES DE LA HERBOLARIA ES QUE CURA DIFERENTES ENFERMEDADES Y QUE NO CAUSA NINGÚN DAÑO EN EL CUERPO. POR LO TANTO, LAS PLANTAS MEDICINALES SE EMPLEAN Y CONOCEN DESDE HACE SIGLOS PARA CURAR CIERTOS MALESTARES. LAS PLANTAS MEDICINALES SE HAN VUELTO UNA DE LAS MÁS POPULARES EN TODO EL MUNDO.

### **UNA DE LAS PLANTAS QUE MÁS SE UTILIZAN SON LAS SIGUIENTES.**

**ACÓNITO:** EL ACÓNITO ES UNA PLANTA QUE SE UTILIZA PARA TRATAR ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS DE MIGRAÑA Y PARA EL DOLOR DE MUELA.

**ALBAHACA:** AUMENTA LAS DEFENSAS DE NUESTRO CUERPO, MEJORA EL SISTEMA INMUNE.

**ALOE VERA:** ESTA PLANTA ES UNA DE LAS MÁS RECONOCIDAS, YA QUE SE UTILIZA PARA CICATRIZAR HERIDAS TRATAR ALGUNAS DE LAS QUEMADURAS, PIQUETES DE INSECTOS O DE ABEJAS YA QUE SE PUEDE ENCONTRAR EN DIFERENTES TIPOS DE CREMAS FACIALES Y DIFERENTES TIPOS COSMÉTICOS.

**HINOJO:** EL HINOJO ES UNA DE LAS PROPIEDADES QUE AYUDA A PRODUCIR LECHE MATERNA Y AYUDA A LOS PROBLEMAS DIGESTIVOS.

**JENGIBRE:** SE UTILIZA PARA TRATAR ALGUNOS PROBLEMAS DEL ESTÓMAGO COMO POR EJEMPLO LAS NÁUSEAS, MAREOS, MALESTAR ESTOMACAL, CÓLICOS, DIARREA O GASES.

**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.

**RUDA:** POR VÍA ORAL SE UTILIZA PARA ALIVIAR DOLORS MENSTRUALES, PARÁSITOS INTESTINALES Y PROBLEMAS DIGESTIVOS.

**TOMILLO:** ESTA PLANTA ES ÚTIL PARA DESTRUIR HONGOS Y BACTERIAS COMO EL PIE DE ATLETA.

## **MÉTODOS Y MEDIOS PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD: MASAJES, LIMPIAS, REZO U ORACIÓN.**

UNO DE LAS PRINCIPALES TÉCNICAS QUE UTILIZABAN ANTERIORMENTE Y SE UTILIZA HOY EN DÍA SON LOS MASAJES EN LAS DIFERENTES PARTES DE NUESTRO CUERPO YA QUE SON UN CONJUNTO DE TÉCNICAS MANUALES Y CON COMPLEMENTOS, EMPLEADOS POR LA MEDICINA TRADICIONAL PARA TRATAR ENFERMEDADES Y LESIONES FÍSICAS, EMOCIONALES Y ESPIRITUALES.

EL MASAJE FUE Y ES UNO DE LOS PRINCIPALES MÉTODOS TERAPÉUTICO EMPLEADO POR EL HOMBRE, YA QUE SE LE CONOCE COMO LA SOBADA. LAS GRANDES CULTURAS COMO CHINA, EGIPTO, MESOPOTAMIA, INDIA Y POR SUPUESTO EL TERRITORIO DE LO QUE HOY ES MÉXICO Y PARTE SUDAMÉRICA, DESARROLLARON SUS PROPIOS SISTEMAS DE MASAJE.

### **EL MASAJE EN LA MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA.**

UNO DE LOS MENSAJES ESTÁ DISEÑADO CON BASE EN LA IDENTIDAD DE LAS CULTURAS ANAHUACAS. EL MÉDICO O TERAPEUTA DEBE TENER UNA IDENTIDAD PARA PODERLE DAR VIDA A SU MEDICINA, A SU MASAJES DE LAS CULTURAS ANTIGUAS.

### **REZANDEROS**

SON MAS COMUNES EN MEXICO YA QUE ESTOS SON LOS QUE SON INTERMEDIARIOS ENTRE LOS SERES DIVINOS Y EL PACIENTE, Y POR LO CUAL, LLEVAN A CABO SUS ACCIONES EN EL INTERIOR DE LAS IGLESIAS. YA QUE ESTO SE HACE FRENTE A UN ALTAR O EN LOS LUGARES CONSIDERADOS SAGRADOS COMO CUEVAS, CERROS Y ENCRUCIJADAS DE CAMINOS.

TODOS HEMOS OÍDO HABLAR, HEMOS VISTO O NOS HAN DADO UNA LIMPIA CUANDO NOS SENTIMOS MAL. A ALGUNAS PERSONAS LES DA PENA PORQUE SUELE SER COMO SUPERSTICIÓN, O COMO EXSORSISTAS, ESTO ES PARTE DE NUESTRA CULTURA PORQUE FORMA PARTE DE LA MEDICINA TRADICIONAL DE NUESTRO PAÍS Y DE OTRAS MEDICINAS TRADICIONALES Y NATURALES.

LA MEDICINAS TRADICIONAL Y ALTERNATIVA, EL SER HUMANO ESTA COMPUESTO POR 3 PARTES: ALMA, ESPÍRITU Y CUERPO.

## **PADECIMIENTOS: DIGESTIVO, RESPIRATORIO, CIRCULATORIO, NERVIOSO, ENDOCRINO, ESQUELÉTICO, MUSCULAR.**

UNA DE ESTAS QUE NOS MENCIONA ES EL EMPACHO YA QUE ES UNA INDIGESTIÓN, PRODUCIDA POR UNA INGESTA EXCESIVA DE LA COMIDA.

YA QUE UNA DE ESTAS QUE PUEDE CAUSAR UNA INDIGESTIÓN SON: COMER DEMASIADO RÁPIDO, COMER MUCHA GRASA, COMER CUANDO ESTAMOS EN MOVIMIENTO, PARA LOS FUMADORES COMER CUANDO ESTÁN FUMANDO, INGERIR ALIMENTOS CUANDO ESTÁN BAJO EL EXCESO DE ALCOHOL, COMER CUANDO TENEMOS ANSIEDAD O ESTRÉS.

UNO DE ESTO PUDE OCURRIR CUANDO ESTAMOS SOMETIDOS BAJO ALGÚN TRATAMIENTO YA SE POR MEDICAMENTOS, ANALGÉSICOS O ALGUNOS ANTIBIÓTICOS SUMAMENTE FUERTES.

### **SÍNTOMAS DE EMPACHO O INDIGESTIÓN.**

ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS SON LOS VÓMITOS, NAUSEAS, DIARREA, DOLORS FUERTES DE ESTÓMAGO, CANSANCIO, DOLOR DE CABEZA O SUDORACIÓN EXCESIVA.

YA QUE UNO DE ESTOS NOS PUEDEN ACOMPAÑAR EL DOLOR EN LAS ZONAS EL EPIGASTRIO DERECHO, EN NUESTRA BOCA DE NUESTRO ESTÓMAGO O QUE ESTEMOS SOMETIDOS A ALGÚN TRATAMIENTO MÉDICO.

### **REMEDIOS CASEROS PARA EL EMPACHO**

PARA MANTERNOS MUY SANOS Y NO TENER EMPACHO, UNA DE LAS COSAS QUE PODEMOS HACER ES MANTERNOS MUY SALUDABLES, COMIENDO FRUTAS Y VERDURAS, TOMAR MUCHA AGUA, LEVANTARSE POCO A POCO SI PADECEMOS DE ESTOS SÍNTOMAS O A VER PADECIDO EMPACHO, TOMAR TÉS DE ANÍS O MANZANILLA ESTO ES PARA MANTERNOS SANOS Y NO PADECER EL EMPACHO .

### **DIARREA**

LA DIARREA SE LE CONOCE COMO A LAS HECES ACUOSAS Y BLANDAS, LA DIARREA AGUDA DURA UN CORTO TIEMPO Y ES UN PROBLEMA COMÚN EN

TODAS LAS PERSONAS, LA DIARREA DURA UNOS CUANTOS DÍAS, SI NO SE TRATA A TIEMPO PUEDE LLEGAR A DURAR MUCHO MÁS DÍAS. 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.

### **ALGUNAS DE LAS ENFERMEDADES SON LOS PADECIMIENTOS RESPIRATORIOS**

LA BRONQUITIS: LA BRONQUITIS ES UNA INFLAMACIÓN DE LOS BRONQUIOS QUE LLEVAN EL AIRE HACIA ADENTRO Y FUERA DE NUESTROS PULMONES. LAS PERSONAS QUE TIENEN BRONQUITIS SUELEN TOSER UNA MUCOSIDAD ESPESA Y DECOLORADA, LA BRONQUITIS PUEDE SER AGUDA O CRÓNICA EN LOS PACIENTES FUMADORES.

PUEDE SER AGUDA: 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 PARA RESPIRAR, SIBILANCIAS EN EL PECHO (SONIDOS DURANTE LA RESPIRACIÓN), FATIGA, MOLESTIA EN EL PECHO, TOS E INCLUSO HASTA FIEBRE.

PUEDE SER CRÓNICA: ES 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 QUE SE ENCUENTRAN MUY REPETIDAS.

### **ALGUNOS SÍNTOMAS SON**

- 🚦 TOS.
- 🚦 PRODUCCIÓN DE MUCOSIDAD.
- 🚦 FATIGA.
- 🚦 DIFICULTAD PARA RESPIRAR.
- 🚦 FIEBRE LIGERA Y ESCALOFRÍOS.
- 🚦 MOLESTIA EN EL PECHO.

CUANDO SE TIENES BRONQUITIS AGUDA, ES POSIBLE QUE TENGAMOS SÍNTOMAS DE RESFRÍO, COMO DOLORES GENERALIZADOS O DOLORES DE

CABEZA LEVES, LOS SÍNTOMAS SUELEN MEJORAR EN, APROXIMADAMENTE, UNA SEMANA, ES POSIBLE QUE TENGAMOS TOS MOLESTA DURANTE VARIAS SEMANAS.

## **LA NEUMONÍA**

LA NEUMONÍA ES UNA DE LAS INFECCIONES QUE 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 LA SALUD.

## **ESPANTOS O SUSTOS**

ESTOS SON UN FENÓMENO MUY COMPLEJO QUE ESTÁ RELACIONADO CON ALGUNOS DE LOS CONCEPTOS DE PÉRDIDA, ASÍ COMO DIFERENTES TIPOLOGÍAS Y GRADOS DE AGRESIVIDAD DEL ESPANTO.

UNA DE ESTAS ES LA SOMBRA YA QUE ES 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 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 PUEDE SER DE UN MUERTO.

## **TRASTORNO DE LA PIEL**

EL TRASTORNO DE LA PIEL ES UN TRASTORNO PSICOLÓGICO QUE IMPLICA EL HECHO DE MORDERSE LA PIEL, AUNQUE TAMBIÉN HAY CASOS EN LOS QUE LA PERSONA SE M MUERDE LOS LABIOS Y EL INTERIOR DE LA BOCA. SUELE ASOCIARSE CON PERSONAS CON UN TEMPERAMENTO MÁS BIEN NERVIOSO Y/O ANSIOSO; TAMBIÉN SE RELACIONA CON

ESTADOS O MOMENTOS DE TENSION Y ESTRÉS. ADEMÁS, PRESENTA CARACTERÍSTICAS DEL ESPECTRO OBSESIVO COMPULSIVO Y DE LOS TRASTORNOS DEL CONTROL DE LOS IMPULSOS DE SU CUERPO.

## **SÍNTOMAS**

CONTROL DE LOS IMPULSOS: YA QUE SE RELACIONAN CON EL HECHO Y FIN DE NO PENSAR EN LAS CONSECUENCIAS DE NUESTRAS PROPIAS ACCIONES; MAS BIEN SERÍA ALGO ASÍ COMO ACTUAR SIN PENSAR ASÍ, LA IMPULSIVIDAD IMPLICA PERDER EL CONTROL, Y PUEDE HACER QUE COMETAMOS ERRORES YA A MAYOR ESCALA, LLEGANDO AL CASO EXTREMO DE HACER DAÑO A ALGUIEN.

## **ANSIEDAD**

LA ANSIEDAD TAMBIÉN ES MUY CARACTERÍSTICA EN LAS PERSONAS CON LOS TRASTORNOS DE LA PIEL O EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA, FOBIA SOCIAL, TRASTORNO POR ANSIEDAD DE UNA SEPARACIÓN.

CUANDO A LA PERSONA QUE YA SIETE ESA INQUIETUD INTERNA, JUNTO AL NERVIOSISMO QUE SE OBTIENEN EN EL SINTOMA ES DECIR FISIOLÓGICOS PROPIOS DE LA ANSIEDAD, BUSCARÁ ALIVIAR ESE ESTADO MEDIANTE UNA ACCIÓN IMPULSIVA, YA QUE EL SUJETO SE ACABA HACIENDO DAÑO A SÍ MISMO.