

Nombre del alumno:

Edali Yuvicza Lorenzo Hernández

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del trabajo:

Ensayo:

“Enfermería y practicas alternativas de salud
”

Grado, grupo y escolaridad:

8° cuatrimestre, “C” y semiescolarizado.

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de marzo del 2021.

INTRODUCCION

Como bien sabemos nuestros antepasados nos enseñaron a utilizar las medicinas tradicionales que constan de hiervas, polvos etc. Gracias eso las personas de antes podían tener una alternativa para curarse, pero con el paso de los años hemos evolucionado en muchas cosas y gracias a ello existen medicamentos específicos para cada patología sin olvidar también que seguimos utilizando la medicina alternativa.

Utilizando hiervas como la herbolaria, sábila, manzanilla, ajo, canela son o plantas que se siguen utilizando en la actualidad ya que tienen un propósito de curación. Se dice que tiene muchas funciones como para curar espantos, cólicos, etc. Tienen muchos procedimientos para cocinar y utilizarse en diferentes formas.

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE LA SALUD

Es bien sabido que desde hace miles de años cuando la medicina no tenía los avances como hoy en día, las personas optaban por usar lo que la naturaleza daba, y ese conocimiento se ha ido transmitiendo de generación en generación, muchas personas optan por este tipo de medicina alternativa ya que consideran que al ser natural no dañan el organismo.

Recursos materiales naturales.

Al uso de las plantas con propiedades curativas y el saber como usar a eso se le conoce como Herbolaria, este tipo de medicina alternativa lo usan la mayoría de las personas que consideran que no quieren medicinas con químicos en su cuerpo, por ello se debe acudir a un experto en el tema para que no se usen los materiales naturales equivocados ya que el automedicarse no debe ser una opción.

Algunos ejemplos de estas plantas medicinales son el Acónito que se usa como analgésico para tratar migrañas y dolor de muela, también se encuentra la Albahaca que además de mejorar el sistema inmune y aumentar las defensas también se utiliza para quitar el cansancio, una buena digestión, reduce en gran medida la ansiedad, entre muchas otras cualidades curativas.

Existe una infinidad de plantas medicinales, mencionaré algunas y su función.

- Aloe Vera: Cicatrizar heridas.
- Arándano: Tratar problemas urinarios.
- Árnica. Analgésico y antiinflamatorio.
- Ajenjo: Mejora el rendimiento del sistema digestivo.
- Ajo: Antimicrobiano y antiséptico.
- Belladona: Sedante.
- Canela: Anticoagulante.

- Entre otros.

Métodos y medios para la atención de la salud.

En la antigüedad además de las plantas medicinales eran muy comunes los masajes, los cuales se usaron en cultura como China, Egipto, Mesopotamia, India y México, cada cultura lo desarrollo y llamó de diferente manera pero todos cumplían con el mismo objetivo el de aliviar los dolores.

En el México antiguo la persona que daba el masaje no solo debía ser bueno en dicha práctica, sino que lo debería hacer desde una manera espiritual basado en la cosmovisión y en la identidad de las culturas anahuaca, con esto puede darle vida a su medicina y por ende a su masaje, hoy en día aún se siguen estas practicas pero con el avance de la medicina poco a poco han ido desapareciendo.

Los masajes se presentaban de dos maneras, los que eran considerados de diagnostico y los de tratamiento, en el primero el terapeuta debía ser una persona muy bien entrenada con un desarrollo de sus sentidos extraordinarios para poder detectar en las zonas físicas, emocionales y espirituales que requieren terapia, aunado a esto se debe conocer los síntomas que presenta el paciente para que con toda esta información se pueda dar un diagnostico eficaz.

En el masaje como tratamiento se trataban lesiones físicas, el objetivo era la rehabilitación y por ende la recuperación de las personas afectadas, este debe ser aplicado con buenas técnicas, estas se usan para el tratamiento de contusiones, hematomas, miositis, desgarres, esguinces, bloqueos energéticos, entradas de frio, acumulación de calor, entre otros.

Un tratamiento Integral en la Medicina tradicional Mexicana se requiere para que sea más efectivo una buena nutrición, Herbolaria, Rituales y Fisioterapia. Existe una

amplia gama de técnicas como son las manuales, de hueseros, de sobadores, etc. todas enfocadas en un distinto tipo de lesión.

También existen los llamados Rezanadores que son considerados como intermediarios entre los seres divinos y el paciente, su técnica principal es el rezo y en locaciones diferentes como iglesias, cerros, etc., ellos tratan mas lo espiritual.

PADECIMIENTOS MAS FRECUENTES

Padecimientos.

Entre los padecimientos digestivos mas comunes tenemos el empacho que no es otra cosa que una indigestión y puede ser provocada por diferentes factores como son comer demasiado de prisa, alimentos muy grasos, comer en movimiento, entre otros, lo que conlleva a tener síntomas o malestares como nauseas, vómitos, diarrea, dolor de estómago, etc.

Para prevenir el empacho se recomienda beber mas agua, masticar despacio, comenzar la comida con una sopa o ensalada, entre otros, con esto nos evitamos los malestares que conlleva el empacho, pero por la razón que sea ya se presentan síntomas de este padecimiento contamos con los remedios caseros el cual recomienda:

- Hacer una dieta absoluta
- Beber únicamente líquidos
- Reposar
- 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.
- Etc.

Otros padecimientos digestivos comunes son la diarrea y el estreñimiento, el cual cada uno de ellos cuenta con sus causas, síntomas, prevención y diferente remedio casero. Además de los problemas digestivos se pueden encontrar padecimientos esquelético muscular (Luxaciones, fracturas, esguince), padecimientos respiratorios (Bronquitis, neumonía, tosferina).

Espantos o sustos.

Sasson menciona que el susto esta relacionado a conceptos de perdida, así como de introducción, todo dependiendo del evento o grado del espanto, es un tema muy complejo donde se debe tener conocimiento de culturas primitivas como los xoyatecos, existe un sinfín de historia que se cuentan en la que por diferentes situaciones el paciente sufre una enfermedad derivada de un susto y los especialistas en el tema deben hacer una serie de procesos para poder devolverles la sanidad.

En este tema se tratan conceptos ancestrales como sombras, pulsos, chupadas de las venas, contenedor, lo cual por lo complejo del tema logro comprender muy poco, extraeré un fragmento del texto:

“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 reinsertión en el cuerpo, por lo menos hasta el próximo espanto”.

Esto es un claro ejemplo de que cuando se debe tratar con sustos o espantos se debe acudir a un especialista en el tema ya que deben estar adentrados en el uso de las diferentes técnicas existentes para el tratamiento, prevención, diagnósticos y todo lo relacionado a este padecimiento.

Es un tema bastante espiritual que conlleva a rituales y otras cosas que no están dentro de mi alcance comprenderlas.

Trastornos de la piel.

Dentro de este tema nos encontramos con un trastorno psicológico llamado dermatofagia que consiste en que el individuo se muerda la piel que por lo general es la que envuelve las uñas, es decir la que se encuentra alrededor de las yemas de los dedos, pero no solo se limitan a esta parte del cuerpo, sino que hay casos en los que se muerden los labios o el interior de la boca.

Este tipo de trastorno se presentan en personas nerviosas o ansiosas, o en momentos de tensión o estrés. Este presenta tres tipos de síntomas: lo que están relacionados con el control de los impulsos, los ansiosos y los obsesivos-compulsivos.

El primer componente de este trastorno es el control de impulsos o impulsividad el cual es el acto en donde una persona no se resiste a realizar una acción determinada para poder satisfacer un alivio o sensación de placer, en este sentido las personas lo hacen sin pensar en las consecuencias que podrían acarrear, en este caso podrían presentarse lesiones, enrojecimientos, etc., la persona actúa sin pensar y tal como su nombre lo dice actúa por impulso.

El segundo componente es la ansiedad donde las personas experimentan episodios de ansiedad aislados como morderse la piel, esto va de la mano con el nerviosismo que busca aliviar la ansiedad mediante una acción impulsiva sin tener en cuenta el daño causado a i mismo.

El trastorno de dermatofagia también lo han relacionado con los TOC o trastornos obsesivos-compulsivos y con los trastornos de nueva creación pero no pertenecen a estos grupos, los especialistas aun no se ponen de acuerdo en donde ubicarlo pero se inclinan por agruparlos en la subcategoría de Otros TOC y relacionados especificados/no especificados.

CONCLUSION

Gracias a estas hierbas medicinales nuestros ancestros se ayudaron en ellos mismo para poder buscar sus medicamentos para poder curarse y tener un logro de vida, ya que en años pasados la gente no tenía una vida formal de poder ir y salir a buscar un doctor ya que era muy difícil encontrar uno por esa razón, buscaban alternativas medicinales para curarse y ayudar a su gente. Ahora en la actualidad tenemos muchos recursos de sobrevivencia ya que existen muchos doctores con diferentes especialidades y sabidurías. Aunque también existen nuevas enfermedades, pero tenemos las herramientas para poder investigar.