

Nombre del alumno:

Paola González Pérez

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Grupo, semestre y modalidad:

8vo. Cuatrimestre grupo "C" enfermería (semiescolarizada)

Materia:

Enfermería y prácticas alternativas en salud

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema: **COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA MEDICINA TRADICIONAL
PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD y PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES**

INTRODUCCIÓN

En el siguiente texto se habla sobre temas muy importantes de la medicina tradicional que así como a nuestros antepasados hoy en día también nos han ayudado en algún momento de nuestras vidas a nosotros, en los lugares marginados aún siguen optando por la medicina tradicional ocupando aun los servicios de los curanderos y sobadores. Es muy importante que conozcamos la medicina tradicional y sus beneficios ya que como enfermeros también en algún momento tenemos que aplicar nuestros conocimientos sobre la medicina tradicional además de los fármacos que hoy en día existen. Es por eso que les invito a continuar con la lectura de este texto y que conozcamos un poco más sobre estos temas.

DESARROLLO

UNIDAD II. COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD.

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

Los recursos materiales naturales son todos aquellos materiales que obtenemos de la naturaleza que tienen grandes beneficios en este caso hablamos sobre las plantas medicinales y su beneficio que tiene en la salud, estos son muy valiosos para el ser humano por el bienestar que nos proporciona en los momentos que lo consumimos .

La herbolaria es el estudio de las propiedades y el uso de las plantas medicinales en la farmacéutica. Las plantas medicinales se descubrieron ya hace mucho tiempo, lo usaban nuestros antepasados para aliviar las enfermedades que se les presentaban. Hoy en día en muchos de los fármacos de la actualidad están presentes los extractos de las plantas medicinales, en la actualidad las personas están optando por volver a usar las medicinas naturales y dejar a un lado los fármacos del mercado.

Enseguida les mencionare algunas de las plantas medicinales que tienen grandes beneficios en la salud; ruda, romero, lavanda, menta, manzanilla, jengibre, hinojo, hierva de san juan, hierbabuena, espinaca, eucalipto, clavo, cardamomo, caléndula, canela, ajo, ajeno, árnica, arándano mencionando tan solo algunas de las plantas medicinales, enseguida, les mencionare algunas de estas plantas y sus propiedades.

- ✚ Albahaca: Ha demostrado tener propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. Debido a eso, mejora el sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo. Además, combate el cansancio, favorece la buena digestión, reduce la ansiedad.
- ✚ Aloe vera: Es una de las plantas medicinales más comunes, Se extrae el gel que contiene la planta y este se unta para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes, además, ayuda a reducir la inflamación.
- ✚ Tomillo; Esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta.
- ✚ Té verde: es rico en antioxidantes y mejorar la salud cardiaca y del hígado.
- ✚ Diente de león: Esta flor bonita y delicada es rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra, e incluso tiene más proteínas que la espinaca. Es eficiente contra los malestares digestivos, de riñones y la diabetes.

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

Los métodos y medios para la atención de la salud también son muy importantes en la actualidad para aliviar molestias del cuerpo ya sean dolores musculares, o para equilibrar la energía del cuerpo.

El masaje es un conjunto de técnicas manuales que es practicado por la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales. El masaje tal vez fue el primer método terapéutico por nuestros antepasados dicho de otra manera y conocido por muchos “la sobada”, los métodos para realizar los masajes también han ido cambiando con el paso del tiempo adaptándose a la cultura y tradición de los pueblos. El terapeuta que brinde los servicios de masaje debe de tener una identidad y una cosmovisión para poder dar vida al masaje.

El masaje es de gran ayuda para el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades.

Diagnostico; el terapeuta debe de tener muy bien entrenado sus sentidos a la hora de estar en contacto con una persona, porque de esta manera podrá identificar las zonas físicas, emocionales y del espíritu que requiere terapia, a estos signos debe agregar los síntomas que el paciente manifiesta.

Tratamiento; los masajes son parte fundamental del tratamiento de lesiones físicas del cuerpo para su rehabilitación y recuperación, los masajes son 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.

Los masajes se clasifican por técnicas que son amplias y variadas, que buscan controlar el equilibrio integral, aunque todas tienen un objetivo prioritario ya sea físico, anímico o espiritual, algunas de las técnicas de masaje son: Técnicas manuales, Técnicas de los sobadores tradicionales, Técnicas manuales acompañadas de rituales para tratar, Técnicas para tratar curada de espanto, levantamiento de mollera, mal de ojo, Técnicas terapéuticas.

Los rezanderos son intermediarios entre lo divino y los seres humanos, estos llevan a cabo sus peticiones al interior de una iglesia, cueva, cerros o algún otro lugar que sea sagrado para ellos, los rezos se completan con velas, incienso, huevo y aguardiente la cantidad de estos varía según el padecimiento o petición.

Las limpias también son parte de nuestra cultura porque forma parte de la medicina tradicional de nuestro país y de otras medicinas tradicionales, una limpia es pasar algún elemento natural para brindar bienestar, su nombre más acertado es ARMONIZACIÓN, ya que la idea es equilibrar o armonizar nuestro cuerpo físico, nuestras emociones y nuestro espíritu. La medicina tradicional dice que el ser humano está compuesto por 3 partes las cuales son; alma, espíritu y cuerpo. El equilibrio y la armonía de los 3 componentes dan como resultado la salud. El desequilibrio en alguno de los 3 componentes dará origen a la desarmonía ocasionando enfermedad. Entonces, la limpia o armonización, se refiere a una técnica que utilizamos en la Medicina Tradicional Mexicana para equilibrar nuestra energía, las limpias se realizan con huevo de gallina, plantas medicinales frescas, un limón, un ajo, algunos minerales, chiles, copal, el humo de tabaco etc.

UNIDAD III. PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES

3.1 Padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular.

Los padecimientos digestivos son muy comunes por no tener una buena higiene en el momento de cocinar los alimentos o consumir muchos alimentos en la calle.

El empacho es una ingestión que se da por comer más de lo que los intestinos pueden digerir así como también comer deprisa, con mucha grasa, comer con ansiedad y estrés así como también comer y fumar al mismo tiempo.

Los síntomas del empacho son variados y depende de cada persona, alguno de los síntomas son; Náuseas, Vómitos, Diarrea, Dolor de estómago, Asco al pensar en la comida, Acidez, Flatulencias solo por mencionar algunos.

El empacho puede prevenirse realizando cosas muy sencilla como comer más veces, pero menos cantidad, Bebe más agua, Mastica despacio, Comienza la comida con una sopa o una ensalada, Evita las frituras, las salsas muy grasas y los postres contundentes.

Algunos de los remedios caseros para el empacho son; dieta absoluta, solo beber líquidos, 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, 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.

La diarrea es un problema intestinal muy común Se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas. Usted tiene diarrea si evacúa heces sueltas tres o más veces en un día. Las causas más comunes que provocan la diarrea son; Contaminación por bacterias en alimentos o agua, parásitos, medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer y antiácidos que contienen magnesio, intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos, enfermedades del estómago, el intestino delgado o el colon, problemas del funcionamiento del colon, como el síndrome del intestino irritable, virus como la gripe, el norovirus o rotavirus. Aunque por lo general no es perjudicial, la diarrea puede llegar a ser peligrosa o señal de un problema grave.

Para que el medico pueda encontrar las causas de la diarrea debe de realizar; Realizar un examen físico, preguntarle por los medicamentos que esté tomando, hacerle un análisis de las heces o sangre para buscar bacterias, parásitos u otros signos de enfermedad o infección, pedirle que deje de comer ciertos alimentos para ver si la diarrea desaparece. Los niños con diarrea deben recibir una solución de rehidratación oral para reponer los líquidos y electrolitos perdidos.

El estreñimiento es cuando una persona evacua tres veces por semana o menos, las heces pueden ser duras y secas, algunas veces la evacuación es dolorosa. Estas son

alguna de las cosas que pueden aliviar y prevenir el estreñimiento; 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, consumir laxantes solamente si el médico se los receta, preguntarle al médico si las medicinas que toma pueden causar el estreñimiento.

Padecimientos esquelético y muscular

Las luxaciones son la pérdida permanente de la relación anatómica de las superficies articulares, generalmente debida a un movimiento con rango mayor al normal. 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. Complicadas Cuando además de la pérdida de la relación articular existe lesión habitualmente vascular o nerviosa. Patológica Es aquella que se presenta sin trauma o con trauma mínimo en una articulación con patología previa. Congénita Aquella que se presenta por un defecto anatómico existente desde el nacimiento.

El diagnóstico de una luxación es después de un estudio clínico y estudios de gabinete completo.

La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea o cartilaginosa. Las fracturas se clasifican en; fracturas habituales, fracturas por insuficiencia o patológicas, fracturas por fatiga o estrés.

El esguince es a causa de una torcedura en alguna articulación que provoca la distensión o la 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 se clasifican en primer, segundo y tercer grado según la lesión.

Padecimientos respiratorios

La bronquitis un problema de inflamación en los bronquios. Las personas que tienen bronquitis suelen toser mucosidad espesa y, tal vez, decolorada. La bronquitis se clasifica en aguda o crónica. La aguda se contagia de manera directa cuando se tiene contacto

con una persona enferma y la crónica se presenta cuando la mucosa que recubre los bronquios se encuentra constantemente irritada e inflamada.

Los síntomas y signos de la bronquitis pueden ser; 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.

La neumonía es una infección en los pulmones que causa que los pulmones se llenen de pus o agua. Hay muchas bacterias que pueden causar la neumonía algunas de ellas son el *Streptococcus pneumoniae*, *Legionella pneumophila*: Esta neumonía a menudo se llama enfermedad del legionario, *Mycoplasma pneumoniae*, *Chlamydia pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*. Los virus que infectan las vías respiratorias pueden causar neumonía. A menudo, la neumonía viral es leve y desaparece por sí sola en pocas semanas. Cualquier persona puede tener neumonía, pero ciertos factores pueden aumentar su riesgo: la edad, exposición a ciertos químicos, contaminantes o humos tóxicos, estilo de vida, estar en un hospital, especialmente si está en la UCI, tener una enfermedad pulmonar, tener un sistema inmunitario debilitado, tener problemas para toser o tragar, por un derrame cerebral u otra afección, haberse enfermado recientemente con un resfriado o gripe.

Los síntomas de la tosferina son variantes según el estado de salud del paciente, algunos síntomas son; Fiebre, escalofríos, tos, generalmente con flema (sustancia viscosa que proviene del fondo de los pulmones), dificultad para respirar, dolor en el pecho cuando respira o tose, náuseas y / o vómitos, diarrea.

Para hacer un diagnóstico médico correcto es necesario Preguntar sobre su historia clínica y sus síntomas, hará un examen físico, que incluye escuchar sus pulmones con un estetoscopio y puede solicitar pruebas como rayos x.

La Tos ferina es una enfermedad provocada por bacterias muy contagiosas ocasionando una tos violenta y que no se puede controlar provocando dificultad respiratoria, y al respirar se escucha como un silbido profundo en la persona enferma.

Las causas de la tosferina es principalmente 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. La tosferina se contagia por medio de

gotitas de saliva que se expulsa al momento de hablar, estornudar o toser y es así como se propaga fácilmente.

3.2 Espantos o sustos

Los espantos o los sustos son la pérdida del alma o de la sombra. Es como si la —cáscara del almá, como la define Nathan, se abriera a causa de un trauma dejando salir la esencia del sujeto, su alma, o dejando entrar otra esencia que le es ajena. El susto se puede localizar en el cerebro, en el estómago, en la boca del estómago y también en el corazón. La pérdida de la sobra se puede identificar por medio del pulso si el pulso brinca 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. 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 susto no solamente implica una extracción, extravío o captura, de la propia sustancia corpórea, sino también la introducción de una sustancia ajena a la propia, una posesión. La sangre, sobre todo la de los muertos a causa de un fuerte espanto, accidentados o asesinados, en muchos contextos constituye una oportunidad de aislar y utilizar ese fragmento de destrucción. El cambio de estatus puede ser temporal si se hace la curación a tiempo y logra regresar al individuo a las condiciones que tenía antes del susto.

3.3 Trastorno de la piel

La dermatofagia es un trastorno psicológico que implica el hecho de morderse la piel. Las personas con este padecimiento suelen morderse alrededor de las uñas, los labios y el interior de la boca, se muerden hasta sangrar y ocasionarse heridas. Las personas con este padecimiento son las que tienen algún problema con los nervios, que están muy estresados y tensos y ansiosos.

Los principales síntomas para detectar y darnos cuenta que una persona sufre de dermatofagia son; el control de los impulsos: impulsividad, Ansiedad, Obsesiones y compulsiones las personas con estas características si no se tratan a tiempo tienen el riesgo de padecer dermatofagia.

CONCLUSIÓN

Como hemos visto la medicina tradicional es muy importante y es por eso que debemos de conservar las tradiciones de nuestros antepasado e ir enseñándoles a las nuevas generaciones de su importancia y por qué debemos de conservarla ya que Un tratamiento integral en la Medicina tradicional mexicana requiere: Nutrición, Herbolaria, Rituales y Fisioterapia como ya mencionamos.

Bibliografía

ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
Universidad Del Sureste