

Nombre del alumno:

Brenda Yudith Guillen Velázquez

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Materia:

Enfermería y prácticas alternativas de salud

Semestre grupo y modalidad:

8vo. Cuatrimestre grupo "C" enfermería escolarizado

Nombre del trabajo:

Ensayo de los temas:

Unidad II: Costumbres y tradiciones en la medicina tradicional en la atención de la salud.

2.3 Recursos materiales naturales; plantas, animales, semillas, algodón, lesiones, aceites, agua, pomadas.

2.4 Métodos y medios para la atención de la salud; masajes, limpiezas, rezo, u oraciones.

Unidad III: Padecimientos más frecuentes.

3.1 Padecimientos; digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular.

3.2 Espantos o sustos; por fuego, agua, caídas, mal de ojo, embarazadas premigestas, por alcohólicos, por personas varias, empachos, cólicos, males echados o puestos.

3.3 Trastornos de la piel, males hechos.

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS

Introducción: en este ensayo hablaremos un poco sobre temas interesantes que siguen siendo de gran utilidad en nuestra vida cotidiana como son los recursos naturales, ya que tiempo atrás fueron de gran ayuda para el estado de salud del ser humano en pueblos marginados, y hoy en día siguen siendo un gran apoyo para las personas de bajos recursos, así como también métodos de atención para la salud con experiencia vivida, además se hará mención de algunos padecimientos más frecuentes que son importantes para el personal de la salud en cuanto al proceso de atención a pacientes, con estos temas ampliaremos nuestros conocimientos y como profesionales de la salud nos ayudaran durante todo el proceso laboral y la vida para no perder las costumbres y tradiciones de nuestra gente.

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 medicinas que han ayudado en un tiempo atrás y que hoy en día siguen brindando buenos resultados en el tratamiento de quien lo ha necesitado, en algunas partes del mundo las personas han podido enfrentar diferentes enfermedades sin necesidad de tratarse con fármacos y debido a la falta de recursos económicos han seguido las costumbres que nuestros antepasados utilizaban para curarse siempre y cuando con ayuda de los expertos en medicina tradicional. La herbolaria es el estudio de las propiedades y su uso en la farmacéutica. Por lo tanto, las plantas medicinales se emplean y conocen desde hace siglos para curar malestares. Actualmente, los extractos de estas, forman parte de muchos medicamentos en el mercado. Aun así, aunque ya repares en su uso no debes automedicarte, lo mejor será que consultes con un experto. 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.

Entre una de las plantas naturales para los remedios casero muy efectivas son las que se menciona a continuación; 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.

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

Algunos métodos que han proporcionado una mente sana y una autoestima saludable ha sido este tratamiento por que gracias a la creencia familiar se ha ido proyectando de manera emocional para el ser humano estos medios que satisfacen a la mayoría de las personas a través de quien los realiza.

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).

En la actualidad se siguen implementando estos métodos para controlar el estrés emocional en las personas gracias a los tipos de masajes que se les brindan por especialistas, 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 mejor la salud de cada individuo y a mantenerlos relajados, todos los pueblos mantienen diferentes estrategias para la curación de sus necesidades, dentro de uno de ellos los sobanderos quienes han desempeñado una gran labor gracias a las experiencias vividas y a las costumbres que les enseñaron nuestros antepasados en muchos años.

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 que son amplias y variadas, todos buscan reestablecer el equilibrio integral (cuerpo, alma y espíritu), no obstante, también es cierto que todos buscan un objetivo prioritario, sea físico (corporal), 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.

Rezanderos: Este personaje 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.

UNIDAD III. PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES.

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

Estos tipos de padecimientos se presentan con frecuencia en personas de diferentes edades, más en personas con bajas defensas, personas de la tercera edad, personas obesas, niños

etc. Estas enfermedades se desarrollan con el paso del tiempo y si no se tratan algunas pueden causar la muerte.

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 ingieras 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.

Estos remedios se han demostrado muy efectivos y son los que en tiempo atrás como hoy en día se siguen utilizando para procurar controlar malestares o aliviar enfermedades infecciosas, 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.

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.

3.2 Espantos o sustos

El espanto o sustos son enfermedades cotidianas que aún siguen existiendo en la actualidad y gracias a nuestros familiares con experiencia de ello las personas que la han padecido se han recuperado. Algunos dicen que son mitos que no se deben creer pero en algunas familias la han vivido en carne propia con el paso del tiempo, haciéndolo real y transmitiéndola a otras generaciones.

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.

En diferentes lugares escuchamos diferentes comentarios de esto en uno de ellos es lo que ahora se escribe; cabe abrir un pequeño paréntesis sobre el concepto de sombra, ampliamente analizado por Gonzalo Aguirre Beltrán en una monografía sobre la presencia de la población negra en la localidad de Cuajinicuilapa, Guerrero. Él evidencia que la sombra no es un concepto occidental y que más bien es propio de la cultura negra de África.

La sombra se describe como 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.

3.3 Trastorno de la piel

La dermatofagia es una perturbación psicológica 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 que podemos llamar ataque de nervios o ansiedad. 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 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.

1. 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.

2. 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), mordiendo la piel. Es decir, sería una especie de mecanismo de afrontamiento desadaptativo, ya que el sujeto se acaba haciendo daño a sí mismo.

3. 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: exhorto a seguir investigando sobre las costumbres y tradiciones de las grandes medicinas tradicionales que existen para establecer una mejor atención en la salud y lograr que las personas sigan aun manteniendo viva las grandes experiencias que fueron realidad en algún momento, el apoyo de los recursos humanos y las medicinas naturales son una herramienta fundamental para implementarlos en aquellas comunidades que carecen de recursos económicos y que se les dificulta trasladarse a una clínica o centro de salud cercano, como futuros enfermeros es importante conocer cómo funcionan para apoyar en caso de no tener otra alternativa. Y como personal de enfermería es importante conocer estas prácticas alternativa de salud que hoy en día existen, ya que van de la mano con el proceso farmacéutico que los médicos utilizan para el tratamiento de aquellas personas que padecen cualquier enfermedad o malestar, por otro lado conocer los padecimientos frecuentes es de vital importancia para nuestra carrera ya que ayudamos a mejorar los tratamientos de cada individuo.

Bibliografía:

Antología publicada por la institución (UDS)

“Enfermería y prácticas alternativas de salud” 8vo. Cuatrimestre.

www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina_tradicional.pdf

www.centroenfermedadesdigestivas.com/padecimientos

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/respiratorias.html>