

**Nombre del alumno:**

Andrea corzo arce

**Nombre del profesor:**

Lic. Ludbi Isabel Ortiz

**Licenciatura:**

**8vo cuatrimestre enfermería semiescolarizado grupo C**

**Materia:**

Enfermería y practicas alternativas de salud

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema:

“I. ra Actividad enfermería y practicas alternativas de salud”

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

HERBOLARIA: PLANTAS MEDICINALES Y PARA QUÉ SIRVEN:

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.

ACTUALMENTE, LAS PLANTAS MEDICINALES SE HAN POPULARIZADO PARA VOLVER A LO NATURAL Y ASÍ EVITAR QUÍMICOS EN EL CUERPO.

**ACÓNITO:** ES UNA PLANTA QUE SE DEBE TRATAR CON ESPECIAL CUIDADO, YA QUE ES UN POTENTE VENENO SI NO SE ADMINISTRA ADECUADAMENTE. SI NO ES EL CASO, SE PUEDE USAR COMO ANALGÉSICO PARA TRATAR LAS MIGRAÑAS O DOLOR DE MUELAS

**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, Y LO MÁS IMPORTANTE, REPELE A LOS MOLESTOS MOSQUITOS.

**CANELA:** EL DELICIOSO SABOR NO ES LA ÚNICA PROPIEDAD QUE TIENE ESTA ESPECIA. LA CANELA ES UN POTENTE ANTICOAGULANTE, POR LO CUAL FAVORECE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA. POR OTRA PARTE, TAMBIÉN SE USA REGULARMENTE EN TRATAMIENTOS COSMÉTICOS, POR EJEMPLO, REMEDIOS CASEROS PARA EL ACNÉ.

**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. TAMBIÉN, PUEDES USARLA PARA DISMINUIR LA MUCOSA EN LOS OJOS O CURAR HERIDAS EXTERNAS CAUSADAS POR PIQUETES DE INSECTOS O GOLPES.

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

## MASAJES TRADICIONALES MEXICANOS:

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.

## **CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE**

LAS DIFERENTES TÉCNICAS SON AMPLIAS Y VARIADAS, TODOS BUSCAN RE ESTABLECER 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); AUNQUE RESULTA DIFÍCIL IDENTIFICAR LA INTENCIÓN PRINCIPAL, LO QUE RESULTA A VECES IMPOSIBLE, EN ARAS DE SIMPLIFICAR LAS TÉCNICAS SE PODRÍAN CLASIFICAR DE LA SIGUIENTE MANERA:

### TÉCNICAS MANUALES:

- ✓ TERAPIA MANUAL DE ZONAS (LO QUE HOY CONOCEMOS COMO REFLEXOTERAPIA)
- ✓ TÉCNICAS DE LOS HUESEROS TRADICIONALES QUE TRATAN ESGUINCES, TORCEDURAS, FRACTURAS
- ✓ AJUSTES QUIROPRÁCTICOS, OSTEOPATICOS Y DE PRESOPUNTURA.

### TÉCNICAS DE LOS SOBADORES TRADICIONALES:

- ✓ TRONADA DE ANGINAS
- ✓ SOBADA DE EMPACHO
- ✓ MASAJE PARA EMBARAZADAS

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

PADECIMIENTOS: DIGESTIVO

**EMPACHO:** UN EMPACHO O DISPEPSIA ES UNA INDIGESTIÓN, PRODUCIDA POR UNA INGESTA EXCESIVA DE COMIDA. ADEMÁS DE COMER MÁS DE LO QUE TU ESTÓMAGO VA A PODER DIGERIR CON FACILIDAD.

**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

**LAS LUXACIONES:** 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. SEGÚN LA PÉRDIDA DE LA RELACIÓN ANATÓMICA, ÉSTA PUEDE SER LUXACIÓN COMPLETA O PARCIAL. SEGÚN EL TIEMPO PUEDE SER AGUDA COMO LA QUE SIGUE AL TRAUMA, RECIENTE CUANDO TIENEN DÍAS DE EVOLUCIÓN Y PASANDO LAS 6 SEMANAS SE DENOMINAN INVETERADAS.

**FRACTURA:** LA FRACTURA PUEDE DEFINIRSE COMO LA INTERRUPCIÓN DE LA CONTINUIDAD ÓSEA O CARTILAGINOSA.

CLASIFICACIONES: HAY VARIAS CIRCUNSTANCIAS QUE PUEDEN DAR LUGAR A UNA FRACTURA, AUNQUE LA SUSCEPTIBILIDAD DE UN HUESO PARA FRACTURARSE POR UNA LESIÓN ÚNICA SE RELACIONA NO SÓLO CON SU MÓDULO DE ELASTICIDAD Y SUS PROPIEDADES ANISOMÉTRICAS, SINO TAMBIÉN CON SU CAPACIDAD DE ENERGÍA.

**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.

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.

## 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 REFIEREN A DIFERENTES TIPOLOGÍAS Y GRADOS DE AGRESIVIDAD DEL ESPANTO. RETOMANDO LAS PALABRAS DE NATHAN AL REFERIRSE A LA ETIMOLOGÍA DEL SUSTO O ESPANTO, TOMO EN CONSIDERACIÓN EL CONCEPTO DE EXTRACCIÓN QUE SE REFIERE A SACAR DE UN ESTADO DE PAZ, A SACAR DEL ORDEN. REFLEXIONAR SOBRE LA NOCIÓN DE SACAR, EXTRAER, SIGNIFICA PONER ÉNFASIS EN LA PÉRDIDA INVOLUNTARIO DE LA SUSTANCIA ANÍMICA DEBIDA A UNA FUERTE IMPRESIÓN, AUNQUE ES IMPORTANTE ESPECIFICAR QUE NO NECESARIAMENTE TODO SUSTO INCLUYE LA PÉRDIDA DEL ALMA, Y/O DE LA SOMBRA.

## 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.

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.