



**Nombre del alumno: Velázquez Vázquez
Cecilia Jhaile**

**Nombre del profesor: Romelia de León
Méndez**

Nombre del trabajo: “Ensayo”

**Materia: enfermería y practicas alternativas
de salud**

Grado: 8° cuatrimestre Grupo: escolarizado

Frontera Comalapa Chiapas a 23 de febrero del 2022

PASION POR EDUCAR

INTRODUCCION:

Hay enfermedades y padecimientos que han sido parte de la humanidad desde sus inicios, con el tiempo y la experiencia las civilizaciones antiguas encontraron formas de tratarlas, esto de aprendida de manera empírica. En este trabajo veremos las enfermedades mas comunes que desde siempre han acompañado a la humanida.

3.1 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, otras causas por las que puedes sufrir una indigestión son:

- Comer demasiado deprisa.
- Comer alimentos muy grasos.
- Comer en movimiento
- Comer al mismo tiempo que se fuma
- Ingerir alimentos con exceso de alcohol, o de estimulantes tipo cafeína o picantes
- Comer con ansiedad o estrés.

Síntomas de empacho o indigestión: Son bastante variados, pero fácilmente reconocibles.

- Náuseas.
- Vómitos.
- Diarrea.
- Dolor de estómago.
- Asco al pensar en la comida
- Acidez.
- Flatulencias.
- Lengua seca y blanquecina.
- Cansancio.
- Dolor de cabeza.
- Malestar general.
- Sudoración.

Cómo prevenir un empacho.

- Come 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.
- No te acuestes nada más comer.
- Toma una infusión digestiva, como la manzanilla, o el té verde, la melisa, el anís o el diente de león.
- Intenta quedarte —ligeramente insatisfecho—. Es mejor que digas: —me hubiera comido otra porción de asado, que te des cuenta de que esa última porción te ha sobrado.
- Realiza ejercicio regular. Pero no lo hagas nada más comer, claro. Espera dos horas al menos.

Remedios caseros para el empacho.

- 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, 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.

Las causas más comunes de diarrea incluyen:

- Contaminación por bacterias en alimentos o agua
- Virus como la gripe, el norovirus o rotavirus. El rotavirus es la causa más común de diarrea aguda en niños
- Parásitos: Pequeños organismos que se encuentran en alimentos o agua contaminados
- Medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer y antiácidos que contienen magnesio
- Intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos: Problemas para digerir ciertos ingredientes o comidas, como la intolerancia a la lactosa
- Enfermedades del estómago, el intestino delgado o el colon, como la enfermedad de Crohn
- Problemas del funcionamiento del colon, como el síndrome del intestino irritable
Algunas personas también tienen diarrea después de una cirugía de estómago, esto es porque a veces algunas cirugías pueden hacer que la comida se mueva más rápido por su sistema digestivo.

síntomas de la diarrea incluyen:

- Calambres o dolor en el abdomen
- Necesidad urgente de ir al baño
- Pérdida del control intestinal Si un virus o bacteria es la causa de la diarrea, es posible que también tenga fiebre, escalofríos y sangre en las heces.

La diarrea puede causar deshidratación, lo que significa que su cuerpo no tiene suficiente líquido para funcionar en forma normal. La deshidratación puede ser grave, especialmente en niños, adultos mayores y personas con sistemas inmunitarios debilitados

Signos de deshidratación

- Diarrea por más de dos días si usted es un adulto. En niños, póngase en contacto con el proveedor de salud si dura más de 24 horas
- Dolor intenso en el abdomen o recto (en adultos)
- Fiebre de 102 grados F o más (38,8 grados C)
- Heces que contienen sangre o pus
- Heces negras y alquitranadas

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

Existen muchas cosas que puede hacer para prevenir el estreñimiento. Incluyen:

- 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 No es importante tener movimientos intestinales todos los días. Sin embargo, si observa cambios en sus hábitos intestinales consulte al médico.

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.

Síntomas

- 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 bronquitis puede ser:

- Aguda.- Generalmente 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 respiratoria, sibilancias (sonidos durante la respiración), fatiga, molestia en el pecho, tos y/o fiebre.

- Crónica.- Se presenta 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 repetidas. Este tipo de bronquitis se presenta en las personas con tabaquismo.

CONCLUSIÓN

Los humanos somos criaturas cambiantes y adaptables, que buscamos la manera en la cual seguir en nuestro medio, hay que agradecer a todos nuestros antecesores por todos los conocimientos que nos dejaron. Conocimientos que hoy en día nos permiten tener una mejor calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

- <https://tucuerpohumano.com/c-sistema-esqueletico/sistema-musculo>
- <https://tucuerpohumano.com/c-sistema-muscular/musculos-esqueleticos>
- <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/respiratorias.html>
- <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/respiratorias.html>
- <https://periodicosalud.com/terapias-alternativas>