

Nombre de alumno (a): Marisol Castro Argueta.

**Nombre del profesor:
Silvino Domínguez**

Nombre del trabajo: Resumen.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: practicas alternativas de la salud.

Grado: 8° Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de FEBRERO del 2022.

EMPACHO

El empacho es un malestar estomacal provocado generalmente por una ingesta excesiva de comida, habitualmente alimentos grasosos o comida muy picante, así como por comer demasiado rápido. El nombre médico de este malestar es dispepsia y es una de las causas más habituales de visita al médico, pero no es grave.

Los síntomas son muchos y muy variados: Vientre hinchado, dolor estomacal, acidez, gases, Falta de ganas de comer, estreñimiento o diarrea, incluso vomitos.

Para curar el empacho, se masajea el abdomen de arriba hacia abajo y hacer pequeños semi-círculos, semejantes a una media Luna y tratar de "juntar" el pulso de la persona en el centro del ombligo, ya que ese latido disperso es el causante de la molestia.

Algunos remedios caseros para curar el empacho puede ser la manzanilla o la infusión de anís, pueden ayudarte a asentar el estomago o bien a vomitar. El té de jengibre y limón, té de toronjil, jugo de piña, bicarbonato de soda, entre otros.

En casos más intensos pueden producir un cólico biliar, que se manifiesta por dolor en el cuadrante superior derecho del abdomen, generalmente irradiado a la espalda. Este dolor puede durar unas 2-4 hrs. y después desaparecer completamente.

ESTREÑIMIENTO

El 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.

Algunas causas que pueden provocar el estreñimiento es: no comer suficiente fibra, no beber suficientes líquidos, o deshidratarse, no hacer suficiente actividad física.

Sin tratamiento el estreñimiento puede causar el daño en el intestino o el recto. Puede provocar deshidratación, obstruir el intestino y hacer que el cuerpo absorba más lentamente el medicamento. Si hay tejido cicatricial o un tumor que cause el problema, es posible que necesite realizarse más pruebas y tratamientos.

La retención fecal produce retortijones, dolor en el recto y esfuerzos intensos, aunque inútiles, para defecar.

Algunos remedios caseros para aliviar el estreñimiento es la zaragatona, el sumo de hinojo, semillas de lino, compota de manzana y ciruela seca, infusión de poleo, infusión de manzanilla, entre otros.

Las frutas como la papaya, las naranjas y las ciruelas son excelentes opciones para combatir el estreñimiento.

