



Nombre de alumnos: Salma Jacqueline Morales Santizo

Nombre del profesor: E.E.P. Silvino Dominguez

Nombre del trabajo: Investigación

Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud.

Grado: 8°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a Febrero del 2022

EMPACHO.

También conocido como dispepsia es una indigestión, producido 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 muy rápido.
- Comer alimentos muy grasos.
- Comer con movimiento.
- Comer y fumar.
- Comer con ansiedad o estrés.
- Comer alimentos con exceso de alcohol.

TRATAMIENTO.

Generalmente este se alivia según vayan pasando las horas, y la digestión vaya siguiendo su curso, no obstante, si esto no ocurre se puede acudir al médico que prescribirá algunas fármacos como antiácidos o protectores gástricos. Otra manera de curar un empacho es con el uso de remedios caseros, como:

- ▣ Infusión de jengibre.
- ▣ Té de manzanilla.
- ▣ Bicarbonato con limón.

ESTREÑIMIENTO.

Es una afección que consiste en la falta de movimiento regular de los intestinos, lo que produce una defecación incoherente o con esfuerzo, generalmente de heces escasas y duras.

Alimentos que evitan el estreñimiento

- ▣ Las legumbres especialmente comer lentejas, alubias, chicharos, garbanzas y habas.
- ▣ Avena
- ▣ Los frutos secos como las ciruelas pasas, albaricoques secos, higos, nueces, avellanas y almendras.
- ▣ Verduras que favorecen el tránsito intestinal como betabel, espinacas, guisantes, apio, hinojo, etc.
- ▣ Frutas frescas como ciruelas, kiwi, frambuesas, mora, uvas, guayabas, naranja, etc.
- ▣ No pelar las verduras y las frutas.



Bibliografía

- UDS universidad del sureste. 2022. Antología de Enfermería y prácticas alternativas de salud. PDF. Recuperado el 23 de febrero del 2022.