



# **Mi Universidad**

## **Cuadro sinoptico**

*Nombre del Alumno: Fatima Montserrat Cruz Hernandez*

*Nombre del tema: Padecimientos más comunes*

*Parcial: 3ro*

*Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de la salud*

*Nombre del profesor: LE Sandra Yasmin Ruiz Flores*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8vo*

# PADECIMIENTOS MAS COMUNES

## Aparato digestivo

### Empacho

Un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida.

### 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.

## Aparato respiratorio

### Bronquitis

Inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire adentro y fuera de los pulmones

### Neumonía

Es una infección en uno o ambos pulmones. Causa que los alvéolos pulmonares se llenen de líquido o pus.

### Síntomas

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

### Tratamiento

Sólo beber líquidos. Mejor agua o zumo de limón. 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. No hagas ejercicio hasta que te encuentres mejor. Cuando te encuentres bien y empieces con la ingesta sólida, hazlo poco a poco,

### Síntomas

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

### Tratamiento

Los adultos con diarrea deben beber agua, jugos de frutas, bebidas deportivas, bebidas gaseosas sin cafeína y caldos salados. A medida que los síntomas mejoran, se pueden comer alimentos suaves y blandos. Los niños con diarrea deben recibir una solución de rehidratación oral para reponer los líquidos y electrolitos perdidos.

### Síntomas

Fiebre. Escalofríos. Tos, generalmente con flema (sustancia viscosa que proviene del fondo de los pulmones). Dificultad para respirar. Dolor en el pecho cuando respira o tose

### Tratamiento

El eucalipto es una planta medicinal que posee propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y expectorantes, por lo que también es considerada una buena opción para combatir la bronquitis

### 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

### Tratamiento

Té de menta, eucalipto y fenogreco. Estas hierbas podrían ayudar a disolver la mucosidad y aliviar el dolor y la inflamación causados por la neumonía.

**PADECIMIENTOS MAS COMUNES**

**Padecimientos esquelético y muscular**

Sistema del cuerpo humano que nos proporciona movimiento, estabilidad, forma y soporte

- Fractura
- Luxaciones
- Esguinces
- Tratamiento

Puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea ó cartilaginosa II

Lesión en la que una articulación se desplaza de su posición normal. Las personas pueden sufrir: Áreas de dolor: articulaciones, brazo, codo, dedos, hombro, pierna o rodilla. También comunes: sensibilidad, espasmos musculares, hematomas o hinchazón

Es una torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores.

La fitoterapia aporta soluciones de apoyo tanto en esguinces como en distensiones musculares, calambres y dolores articulares. Árnica, antiinflamatorio muy eficaz. Gaulteria para calmar el dolor. Consuelda, de uso externo para inflamaciones. Masajes complementarios

**Aparato tegumentario**

Es la cobertura natural de un organismo o un órgano, como su piel, corteza, concha, o cáscara.

- DERMATITIS
- ACNE

Irritación común de la piel. Tiene muchas causas y formas, y generalmente implica piel seca y con comezón, erupciones, descamación, enrojecimiento, fisuras o protuberancias

Afección cutánea que se produce cuando los folículos pilosos se llenan de grasa y células muertas de la piel. Las personas pueden sufrir: Piel: espinillas o enrojecimiento

**TRATAMIENTO**

1. Limón para eliminar manchas de la cara.
2. Cúrcuma para tener una cara perfecta.
3. Miel para hidratar la cara y tener una piel perfecta.

**Sistema endocrino**

conjunto de órganos y tejidos del organismo, que segregan un tipo de sustancias llamadas hormonas

- Hipertiroidismo
- Diabetes

Producción de demasiada hormona tiroxina. Puede aumentar el metabolismo, incluyen pérdida de peso inesperada, ritmo cardíaco acelerado o irregular, irritabilidad y sudoración.

Enfermedad en la que los niveles de glucosa o azúcar en la sangre son demasiado altos. Los síntomas incluyen sed, micción frecuente, hambre, cansancio y visión borrosa

**TRATAMIENTO**

Equinácea. Esta planta tradicional se ha empleado **para** estimular las funciones del sistema inmunitario.

El té de canela, carqueja y de pata de vaca podrían ayudar a controlar la diabetes, debido a que poseen propiedades hipoglucemiantes que permiten regular el azúcar en la sangre.

## PADECIMIENTOS MAS COMUNES

### Sistema circulatorio

Se encarga de bombear, transportar y distribuir la sangre por todo el cuerpo. Se integra con el corazón y los vasos sanguíneos

### HIPERTENSION

Afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta.

### Síntomas

En ocasiones puede manifestarse con dolor de cabeza o nuca, cierta dificultad para respirar, sensación de mareos, cambios en la visión, palpitaciones y, rara vez, sangrado nasal

### Tratamiento

Jugo de tomate. La creciente evidencia sugiere que beber un vaso de jugo de tomate al día puede favorecer la salud del corazón. Jugo de remolacha. Jugo de ciruela. Jugo de granada. ...

### TROMBOSIS VENOSA

Coágulo de sangre en una vena profunda, generalmente en las piernas.









Esta afección es grave porque los coágulos de sangre pueden desprenderse y alojarse en los pulmones.

### Síntomas

Puede ocasionar dolor o hinchazón en las piernas, aunque también puede ser asintomática.

### Tratamiento

Ajo. Este alimento es beneficioso para evitar coágulos de sangre, ya que tiene propiedades que reducen los riesgos coronarios. Cebolla. Se debe consumir preferiblemente cruda. Jengibre. Vitamina E. Cúrcuma.

Nombre de la planta	Esquema de la planta	Tipo de planta	Parte útil	Uso de la planta
Achicoria amarga		hierba anual o bianual de 60 - 130 cm de altura. Raíz vertical delgada y blanca	Raíz y hojas	afecciones hepáticas y digestivas.
Ajenjo		planta aromática y arbustiva de raíces permanentes, de las que brotan tallos firmes, foliosos y lignificados en la base.	Toda la planta	Antibacteriana, malestares estomacales
Albahaca		planta herbácea, anual, hasta de 50 cm de altura, muy aromática.	Hojas y flores	cólicos, dolor de estómago, vómitos
Alcachofa		hierba siempreverde, espinosa, rizoma robusto, tallo de hasta 2 m de alto	Hojas	enfermedades del hígado y vesícula
Aloe, sábila		planta siempreverde. Tallo de 1 a 2 m de alto, de unos 10 cm de grosor, aplanado.	Acíbar	Laxante, cicatrizante
Anís		planta herbácea, anual, de 10-50 cm de altura, finamente vellosa, muy aromática.	Semillas	trastornos digestivos (cólicos y acumulación de gases); resfríos, tos seca
Arrayán		árbol siempreverde que puede llegar hasta 25 metros de altura, de corteza lisa anaranjada con manchas blancas.	Hojas	reumatismo, gota, tos y diarrea
Artemisa		hierba siempre verde de borde de caminos, con numerosas cabezuelas pequeñas con flores radiadas blancas centrales amarillas	Parte aérea	trastornos ginecológicos, artritis, reumatismo, neuralgias, fiebre y en cuadros de jaqueca

## REFERENCIAS

- <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> <https://es.scribd.com/doc/20617857/TACTO-TERAPEUTICO>
- <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/tecnica-de-drenaje> [https://www.medicina-regenerativa.co/grupo\\_romacel/internacional](https://www.medicina-regenerativa.co/grupo_romacel/internacional) [www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf)