



**Mi Universidad**

**Ensayo.**

*Nombre del Alumno: Selvi Joseline López Gómez.*

*Nombre del tema: Unidad III*

*Parcial: II*

*Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas de la salud.*

*Nombre del profesor: LE. Gabriel Toledo.*

*Nombre de la Licenciatura: LE. Enfermería.*

*Cuatrimestre: 8° Cuatrimestre.*

## Padecimientos más frecuentes.

En la unidad III, se habla de los padecimientos frecuentes, estos están referidos a los acontecimientos, ya sea mayores o menores a un individuo. Englobamos al aparato digestivo, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético y muscular.

Los que están relacionados con el aparato digestivo son; el empacho, que no es más que una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida o comer demasiado rápido, con ansiedad o estrés, o en movimiento; este suele ser bastante reconocible, pues sus dentro de sus síntomas podemos encontrar a las náuseas, vómitos, diarrea, dolor de estómago, acidez, flatulencias, cansancio, malestar general. En la actualidad es mucho más común, que lo puedas evitar, masticando lento, comiendo menos veces, es decir, es más sencillo, porque en la antigüedad, hasta te hacían tomar una purga de aceite, llamada purga de empacho, obligándote a pasar por una mala experiencia manteniéndote en el baño.

La diarrea, que no son más que heces acuosas y blandas, también son un padecimiento común, pues de da cuando los alimentos son contaminados por bacterias, parásitos, algo muy común es que cuando las personas salen a comer a la calle, les de este padecimiento, haciendo que se manifiesten dolores o calambres en el abdomen, además de dejarte con cierta sensibilidad a algunas comidas. Para el tratamiento de esta, debes evitar alimentos que este demasiado condimentados, además de hidratarte mucho, un remedio muy popular por mi comunidad, es un vaso de coca con limón, y una tetraciclina.

Lo contrario a la diara es el estreñimiento, para este lo esencial eh ideal sería comer muchas frutas, granos y verduras que sean ricos en fibras y así se podrían evitar estos malestares. Así de sencillo, no como las personas mayores lo tendían a realizar: con lavados intestinales, obligándote si o si, a evacuar.

Después de esta categoría, tenemos a los padecimientos esqueléticos y musculares, dentro de este, se encuentran las luxaciones, perdidas permanentes de la relación anatómica de las superficies articulares, generalmente debida a un movimiento con rango mayor al normal.

Las fracturas: que son la interrupción de la continuidad ósea o cartilaginosa. Dejando en último lugar al desguince, el primero de estos tiende a ser común y la gente que no vive en las ciudades, suele usar los conocimientos de un huesero o sobador, el cual hace que tus articulaciones regresen al lugar donde deben estar. Pero hay que recordar que la mejor opción siempre es ir al médico. Y como prevención las personas deben practicar un poco de ejercicio físico. Sin abusar.

Ahora siguen los padecimientos respiratorios: esta la bronquitis, que es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y afuera de los pulmones, causando tos, producción de mucosidad o esputo, fatiga, dificultad para respirar, fiebre ligera y escalofríos.

La neumonía; denominada infección en uno o ambos pulmones. Causa que los alveolos pulmonares se llenen de líquido o pus. Mencionando que cualquier persona puede tenerla, pero algunos de los factores que aumentan este riesgo: son la edad, la exposición a ciertos químicos, el estilo de vida, tener una enfermedad pulmonar. Causa fiebre, escalofríos, tos, dificultad para respirar.

La tosferina; enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable.

Todos los padecimientos que he mencionado con anterioridad son comunes, pero poco tratados correctamente por las personas, pues se dejan llevar en algunos casos por lo rápido y sencillo, natural, aunque no esté del todo correcto. Lo cierto, es que se debería llevar un tratamiento una prevención adecuada para estos.

Dentro de esta unidad, viene también la definición de susto: que según "sasson" es un fenómeno muy complejo que está relacionado con los conceptos de pérdida, así como con los de introducción. Muy recurrente cuando alguien o algo te sorprende o te llevas una sorpresa grande, ya sea agradable o no. Para este es común que las personas vallan con curanderos a que les realicen un ensalmo.

Acompañados de los trastornos de la piel, tenemos la dermatofagia, que es la aparición de manchas, la cuales a veces salen espontáneamente y de las cuales la mayoría de las veces no sabemos su origen. Dentro de estas se presentan impulsos y ansiedad, tomados de la mano con el estrés, y esto provoca

autolesiones a uno mismo. Es bastante común tener un TOC, O TIC. En mi ejemplo, puedo mencionar que padezco uno nervioso desde corta edad, que en su momento me llevo a la lesion de las uñas de las manos, pero también recalcar, que es controlable si así se desea.

## BIBLIOGRAFÍAS

[www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina\\_tradicional.pdf](http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina_tradicional.pdf)

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/38477/LeyMarcoMedicinaTradicional.pdf>

Fuente: <https://concepto.de/costumbre/#ixzz6dPRpCe7C>

<https://www.diferencias.cc/costumbre-tradicion>

<https://espanol.babycenter.com/a900976/hueseros-sobadores-yerberos-y-curanderos>

<https://www.oracionesalossantos.com/2016/10/incienso-oraciones>

<https://masdemx.com/2017/01/rituales-limpias-curaciones-espiritualismo>

[www.centroenfermedadesdigestivas.com/padecimientos](http://www.centroenfermedadesdigestivas.com/padecimientos)

<https://nacionfarma.com/enfermedades-aparato-digestivo>

<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>