



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNA:

Valeria García Victoria

GRUPO:

8 B

CARRERA:

Lic. Enfermería

PROFESORA:

Guadalupe Cristel Rivera Arias

Villahermosa, Tab, a 11 de abril de 2023

ENSAYO “PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD”



PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

INTRODUCCION

A continuación, en este ensayo explicare acerca de los padecimientos más frecuentes y las terapias alternativas para la salud analizadas en la unidad III y unidad IV de esta materia. Para comenzar es importante saber que un padecimiento es un problema físico o psíquico que experimenta una persona y le dificulta su desarrollo y desenvolvimiento cotidiano, es decir, que un padecimiento puede asemejarse a una enfermedad y es desde esta perspectiva un tópico que atañe a la medicina. Por otro lado, las terapias alternativas para la salud se puede decir que son cualquier tratamiento que se usa en lugar del tratamiento estándar, los cuales se fundamentan en la investigación científica y se aceptan y utilizan de manera amplia en la actualidad.

DESARROLLO

Ahora bien, con respecto a los padecimientos más frecuentes analizados en clase, se encuentran los padecimientos digestivos, es decir, es cualquier problema de salud que ocurre en el aparato digestivo, y donde las afecciones pueden ir de leves a graves, entre tales padecimientos se encuentran, el empacho o dispepsia que es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida, la diarrea que es la evacuación intestinal de heces flojas y líquidas tres o más veces al día, el estreñimiento que es todo lo contrario, entre otro. En el caso de estos padecimientos algunas plantas medicinales para su tratamiento son agracejo, boldo y la santolina ya que poseen propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. Otros padecimientos frecuentes son las patologías musculo esqueléticas, las cuales son cualquier tipo de lesión, daño o trastorno de las articulaciones u otros tejidos de las extremidades superiores o inferiores, en este tipo de padecimientos encontramos las luxaciones que son la pérdida permanente de la relación anatómica de las superficies articulares, generalmente debido a un movimiento con rango mayor al normal con una dirección fuera de lo anatómico-funcional. El esguince torcedura o distensión violenta de una articulación que puede ir acompañada de la ruptura de un ligamento o de las fibras musculares, así como fracturas que una ruptura parcial o total del hueso y que cuando

se produce una fractura, esta se clasifica como abierta o cerrada. De igual forma, algunas plantas medicinales para el tratamiento de dichos padecimientos son el árnica, la consuelda, piminetro, entre otras, ya que poseen propiedades antiinflamatorias y analgésicas que ayudan con la inflamación y el dolor. Ahora bien, en relación a los padecimientos respiratorios estos se producen cuando el cuerpo es incapaz de adquirir el oxígeno que necesita. Se producen como consecuencia de una nariz tapada o a causa de la realización de ejercicio físico. Por consiguiente, algunos de ellos son la bronquitis que es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones, la neumonía que es una infección en uno o ambos pulmones, la cual causa que los alvéolos pulmonares se llenen de líquido o pus, al igual que la tosferina que una enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración. Por lo cual, para este tipo de padecimientos respiratorios algunas plantas medicinales que se recomiendan para su tratamiento son el tomillo, el regaliz, el orégano, entre otras, ya que estas actúan como expectorantes y antibióticos para combatirlas. Asimismo, otros padecimientos frecuentes son los sustos y espantos que según son una enfermedad atribuida a un suceso que asusta y hace que el alma abandone el cuerpo, dando como resultado infelicidad y enfermedad, además de dificultades para desempeñar los papeles sociales clave. Y los trastornos de la piel los cuales varían mucho en cuanto a síntomas y gravedad, además que pueden ser temporales o permanentes, y podrían ser indoloros o causar dolor, algunas de sus causas son circunstanciales, mientras que otras pueden ser genéticas, algunas afecciones de la piel son menores y otras pueden poner en peligro la vida

Posteriormente, explicare acerca de las terapias alternativas para la salud, la cuales se definen como cualquier tratamiento médico o intervención que no ha sido documentado o identificado científicamente como seguros o efectivos para una condición o enfermedad específica. En caso de estas terapias se encuentran, la terapia manual es un conjunto de técnicas para evaluar y tratar cualquier alteración corporal articular-nerviosa-muscular, dentro de estas se encuentran la Digitopuntura, fisioterapia, la quiropráctica, Shiatsu. Otra terapia alterna es el tacto

terapéutico el cual es un tipo de medicina energética que se basa en utilizar la energía del terapeuta (biocampo) para influir en el biocampo del paciente, y por lo general, los practicantes no tocan físicamente al paciente; en cambio, mueven sus manos a una distancia sobre este. Asimismo, el drenaje linfático manual es otra técnica de masoterapia que consiste en aplicar masajes suaves sobre diferentes zonas del cuerpo con el objetivo de mejorar la circulación de la linfa y el sistema linfático. De igual forma otra terapia alterna es la reflexología o reflexoterapia un tratamiento manual terapéutico que consiste en la presión o masaje de distintos puntos del cuerpo, es decir, consiste en aplicar presión en las áreas reflejas, para así poder eliminar los bloqueos de energía y promover la salud en el área del cuerpo relacionada. Por otro lado, las terapias naturales, tales como la hidroterapia, la acupuntura que se basa en la inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo, también es otra forma de terapia alternativa. Por último, también se considera una terapia alterna a las terapias de relajación pues son técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades, ya sean físicas o psicológicas que lleva a la persona a equilibrar sus niveles de ansiedad y estrés.

CONCLUSION

En conclusión, con lo analizado antes he comprendido que los padecimientos o patologías mas frecuentes en nuestra vida diaria, sin varios y diversos, ademas que estos pueden curados o tratados con tratamientos estándar los cuales se fundamentan en la investigación científica y se aceptan y utilizan de manera amplia en la actualidad, o con medicina complementaria y alternativa es un término para describir productos y prácticas médicas que no son parte de la atención médica estándar. Pues esta última, tiene ciertos beneficios, tales como hacer frente a los efectos secundarios de los tratamientos, aliviar la preocupación y el estrés relacionado con el mismo.

BIBLIOGRAFIA

UDS. (s/f). *ANTOLOGIA ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD*.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/683dd3447c7a0db1b59d450b5da47a32-LCLEN802%20ENFERMERIA%20Y%20PRACTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD.pdf>