



Mi Universidad

• **ACTIVIDAD 2: ENSAYO.**

- Nombre De La Alumna: Lic. Sofi Adai Alvarez Montejo.
- Escuela: UDS (Universidad Del Sureste).
- LEN- Licenciatura En Enfermería.
- Unidad 3: Padecimientos Más Frecuentes.
- Unidad 4: Terapias Alternativas Para La Salud.
- Profesora: Guadalupe Cristel Rivera Arias.
- Asignatura: Enfermería Y Practicas Alternativas De Salud.
- Modulo: 2.
- Temas De La Unidad 3: 3.1 Padecimientos: Digestivo, Respiratorio, Circulatorio, Nervioso, Endocrino, Esquelético, Muscular. 3.2 Padecimientos Esquelético Y Muscular. 3.3 Padecimientos Respiratorios. 3.4 Espantos O Sustos. 3.5 Trastorno De La Piel.
- Temas De La Unidad 4: 4.1 Situación Legal Actual. Perspectivas Profesionales. 4.2 Terapias Manuales. 4.3 Tacto Terapéutico. 4.4 Drenaje Linfático Manual. 4.5 Reflexología Podal. 4.6 Osteopatía. 4.7 Terapias Naturales.
- 8vo. Cuatrimestre.
- Grupo: LEN10SSC0520-A.
- Fecha De Entrega: 11/04/2023.

ÍNDICE

PORTADA	1
ÍNDICE	2
INTRODUCCIÓN	3
Expectativas de las unidades.	
DESARROLLO	3
Reflexión de cada tema de las unidades.	
CONCLUSIÓN	6
Reflexión final de la actividad.	
BIBLIOGRAFÍA	7

UNIDAD III: PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES.

UNIDAD IV: TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD.

INTRODUCCIÓN

En la historia de la medicina, no siempre es el científico o el doctor instruido quien va más allá para descubrir nuevos campos, nuevas avenidas y nuevas ideas. -Elizabeth Kenny. ("PUBLISEG", 2020).

Hoy en día se puede ver en la población sin importar la edad que existen muchas enfermedades que son muy frecuentes, en medida que la población va creciendo y aumentando considerablemente el número de habitantes, también es muy cierto que claramente las enfermedades y la frecuencia con las que se hacen presentes y afectan a las comunidades van en aumento, por lo cual posteriormente se hablara de Padecimientos Más Frecuentes.

Las Terapias Alternativas Para La Salud trata sobre los conocimientos tradicionales de la medicina que han existido en las comunidades y pueblos indígenas desde hace muchos años y que se siguen implementando por medio de la medicina tradicional que consiste utilizar recursos naturales como la preparación de infusiones, ungüentos y de más con plantas medicinales para prevenir o curar las enfermedades en las personas de las comunidades, pero existen otra variedad de terapias.

DESARROLLO

Puede que olviden tu nombre, pero jamás olvidarán cómo les hiciste sentir. - Maya Angelou. ("PUBLISEG", 2020).

Hablando de padecimientos frecuentes que se pueden dar en la población de igual manera salen a relucir los malestares, y síntomas que son muy comunes ver hoy en día y que a veces no se identifican con claridad, algunos ejemplos serían los Padecimientos Digestivos como la Indigestión, Empacho, Diarrea o Estreñimiento donde hay ciertas acciones que probablemente no se tenía en cuenta que también son causantes de estos padecimientos, por ejemplo; comer de inmediato después de haber hecho un coraje o después de haber recibido un susto, incluso comer en exceso algunos alimentos como frutas y verduras que se encuentren demasiado maduros o no maduros, dependiendo del tiempo de cocción de los alimentos o inclusive si los alimentos están fríos o calientes al momento de comerlos y por supuesto que los alimentos en estado de descomposición también afectan y otro dato interesante es que también se ve afectada la lactancia materna.

En Padecimientos Esqueléticos es común ver a pacientes con Luxaciones, Esguinces y Fracturas; las causas son: golpes, traumatismos y caídas, hoy en día los accidentes son frecuentes por lo que se debe contar con el conocimiento de cómo actuar en caso de estar frente a una de estas emergencias, lo principal es tener en cuenta que no se debe mover la extremidad afectada para no causar un daño mayor ya que no se sabe a simple vista la gravedad de la lesión por lo que solo se debe de entablillar y no mover el huso de la postura en que estaba y se puede poner hielo en compresas alrededor de la lesión para el dolor y el médico se encarga de evaluar la situación médica del paciente y diagnosticarla y se encargara del tratamiento adecuado para tratar al paciente.

En Padecimientos Respiratorios existen la Bronquitis, Neumonía y Tos ferina, los causantes son: los virus, bacterias y hongos, estos gérmenes se pueden encontrar en el aire y llegan hasta las vías respiratorias y luego a los pulmones, todo esto es muy común que empiece como un resfriado, pero después de eso llegan otros síntomas como la fiebre y luego la febrícula, por supuesto que la dificultad para respirar y gracias al cambio climático es usual que las personas presenten padecimientos respiratorios que cuando se agravan pueden llevar a la muerte a los niños o adultos mayores que son quienes se ven afectados con más frecuencia.

Hay estudios que relacionan los sustos o espasmos con desordenes psiquiátricos por lo que no hay que dejar a un lado que las terapias con especialistas en Psicología o Psiquiatría son muy útiles para todos y son muy necesarias e importantes sin necesidad de tener problemas mentales, ya que siempre funcionan muy bien para ayudar al ser humano a mejorar sus perspectivas sobre la vida y también ayudan a las personas a sobrellevar o entender diversos asuntos o situaciones personales que puedan llegar a afectar la tranquilidad y la salud emocional de los pacientes.

El Vitíligo, Dermatitis del pañal, Dermatitis seborreica, Varicela, Sarampión, Verrugas y Acné son algunos trastornos de la piel que pueden no ser graves, pero hay otros que si son significativos; algunos de ellos se pueden tratar tópicamente con: cremas, ungüentos, pomadas y vacunas, ya que es común ver niños o bebes afectados con problemas en la piel por lo que lo recomendable es siempre tener un buen aseo personal y cuidar al órgano más grande del cuerpo humano cuyo nombre es piel, que además protege a todos órganos y solo es cuestión de mantenerla limpia, hidratada y acudir con un Dermatólogo en caso de requerirlo.

Por otro lado, volviendo al tema de las Terapias Alternativas existe la Terapia Manual, que es una especie de masajes en la espalda y extremidades del cuerpo humano, cuya función es mejorar la función neuro músculo esquelética de cuerpo humano con el fin de modular el dolor y facilitar el movimiento y la circulación sanguínea, entre otras funciones que sin duda también ayudan contra el estrés.

El Tacto Terapéutico resulta interesante ya que se trata de un proceso de curación orientado más al intercambio de energía sin necesidad de hacer contacto físico entre médico y paciente, ya que consiste en mover las manos alrededor o por encima de la extremidad del paciente pero sin tocarlo, este es un método que va más ligado a la espiritualidad y las creencias de quienes lo practican donde, aunque no haya los estudios científicos que comprueben su veracidad hay personas que lo utilizan para la ansiedad, estrés y para tener mejores sensaciones de bienestar.

El drenaje linfático manual consiste en dar masajes suaves sobre zonas del cuerpo para mejorar la circulación de la linfa y el sistema linfático, aunque también sirve en casos de edemas venosos, en la malnutrición o en otra clase de acumulación de líquidos, recordando que el sistema linfático también cumple una función como defensa del organismo y no solo se encarga de transportar los desechos del cuerpo por lo cual se podría decir que esta técnica de masajes es útil y por eso razón se emplea.

El lugar donde se encuentran muchas terminaciones nerviosas son los pies y la Reflexología Podal, y si bien un masaje en los pies resulta ser reconfortante; esta reflexología consiste en masajear esos puntos estratégicos de nervios en los pies que se conectan con nuestros órganos y músculos internamente desde el exterior; trayendo de esa forma una mejora en la circulación sanguínea, y ayuda al estrés, entre otras funciones.

La osteopatía son técnicas manuales muy interesantes que consisten en una especie de movimientos que se realizan en las extremidades del cuerpo humano como flexionar los brazos o las piernas, estas técnicas no son invasivas, se usan para tratar lesiones, aliviar molestias o dolores a través de la recuperación del equilibrio orgánico y peculiarmente resulta efectivo para el tratamiento de muchas enfermedades agudas por el alivio que se obtiene al relajar los músculos y ayuda al paciente a desestésese.

Algunas Terapias Manuales como la Acupuntura, Neuropatía, Fitoterapia, Shiatsu, Yoga y Tai Chi son muy interesantes en cuanto a la forma en funcionan

y se emplean cada una de ellas; porque cada una está en constante evolución y trascendencia a lo largo de los años, porque están basadas en conocimientos antiguos que se van aprendiendo entre generaciones y tienen mucho que ver con las creencias y tradiciones familiares de los países donde se utilizan.

CONCLUSIÓN

Hacer lo que nadie más hará de la forma que nadie más puede hacerlo, a pesar de todo seguir adelante, eso es lo que significa ser enfermera. -Rawsy Williams. ("PUBLISEG", 2020).

Respecto a los padecimientos del sistema digestivo no solo la intolerancia a la lactosa puede afectar, sino que el consumo de alimentos con cascara o alimentos contaminados junto a paracitos o lombrices también son causantes de muchos padecimientos y la población debe cuidar mucho lo que consume y buscar siempre una alimentación saludable e higiénica. Para evitar lesiones esqueléticas se debe considerar practicar deporte y ejercicio de una manera más cautelosa como utilizar equipo de protección, pero es bueno también evitar los movimientos tan bruscos que tensen demasiado los músculos o incluso la fatiga, al igual que tomar precauciones necesarias y pertinentes para evitar accidentes automovilísticos. Los padecimientos respiratorios como su mismo nombre lo indica afectan la respiración notoriamente lo cual quiere decir que a los niños y a los adultos mayores los pueden afectar mucho estas enfermedades, por lo que las recomendaciones son alejarse de tanto contacto con el humo y el aire contaminado y controlar estas enfermedades que se pueden presentar como un simple resfriado, pero después puede agravarse y ser muy peligrosas. Hoy en día podemos notar que siguen apareciendo nuevas enfermedades que resultan ser mucho más agresivas y que todo es una constante evolución de virus, bacterias, paracitos y hongos.

En conclusión, sobre las Terapias alternativas podemos decir que todas ellas tienen el objetivo de eliminar los síntomas de dolencias, patologías y enfermedades y también buscan terminar tanto con el dolor físico como mental porque buscan sanar el cuerpo físico, mente y espíritu de una forma alternativa como lo menciona el tema ya que la medicina o terapia alternativa es justamente eso, una alternativa en caso de no querer hacer uso de los medicamentos o puede ser una forma extra de tratar muchas patologías de una forma más natural y beneficiosa para las personas.

Dicen que algunos nacen para sanadores. Unos pocos selectos. -Noah Gordon. ("PUBLISEG", 2020).

BIBLIOGRAFÍA

"PUBLISEG", S. d. (12 de Mayo de 2020). *CREDIfiel Blog* . (Credifiel, Editor)

Consultado el 11 de Abril de 2023, de <https://blog.credifiel.com.mx/frases-de-enfermeria>

UDS. (2022). *Enfermería Y Prácticas Alternativas En Salud*. (U. Antologias, Ed.)

Villahermosa, Tabasco, México. Consultado el 11 de Abril de 2023, de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/683dd3447c7a0db1b59d450b5da47a32-LC-LEN802%20ENFERMERIA%20Y%20PRACTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD.pdf>