



Alumno: Cristian Santiago Alcocer Rodriguez

Docente: Guadalupe Cristel Rivera Arias

Materia: Enfermería Y Practicas Alternativas De La Salud

Tema: ensayo

Grupo: 8vo B

En la unidad 3 se habla sobre los padecimientos mas frecuentes como digestivo respiratorio esqueléticos y musculares como uno de esos padecimiento está el empacho se conoce como trastorno en la comida como una sustancia que se digiere con o sin dificultada tanto el medico requiere que los alimentos que ya sea frutos o verduras hasta cereales que están en estado no conveniente es mejor apartarlo de los alimentos en buen estado y lavarlos bien antes de utilizarlos tanto si tiene alguna dificultad acudir al medico Existe el supuesto que la ingesta de los alimentos debe ser armónica y equilibrada en relación a las características intrínsecas frías y calientes de los elementos que se consumen. Es por ello, que frutas consideradas "frías" como las naranjas y las sandías no deben ser consumidas por las mujeres embarazadas cuya naturaleza en ese momento es caliente la diarrea es otra padecimiento que se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas. Usted tiene diarrea si evacúa heces sueltas tres o más veces en un día. La diarrea aguda dura un corto tiempo y es un problema común. Por lo general, dura uno o dos días, pero puede durar más tiempo. La diarrea que dura más de algunos días puede ser un signo de un problema más serio la diarrea crónica, que dura al menos cuatro semanas, puede ser un síntoma de una enfermedad crónica el tratamiento de la diarrea busca reponer los fluidos y electrolitos perdidos para prevenir la deshidratación. Dependiendo de la causa del problema, es posible que necesite medicamentos para detener la diarrea o tratar una infección 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. Las luxaciones es una separación de dos extremos de los huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación puede ser difícil diferenciar entre un hueso luxado y un hueso fracturado. Ambas son emergencias que necesitan de primeros auxilios la mayoría de las luxaciones se pueden tratar en un consultorio médico o en una sala de emergencias son causadas las luxaciones generalmente son causadas por un impacto súbito a la articulación. Esto por lo general se presenta después de un golpe, una caída u otro traumatismo tanto las causas contienen síntomas dolor intenso hinchado poca movilidad se muestra fuera de lugar así como esta la fractura que es una situación mas grave por que es cuando los huesos se rompen y eso se debe por impacto y son señales de dolor e hinchazón son tratadas en emergencia se le coloca yeso por un cierto tiempo es una recuperación lenta esos son unos de los padecimiento de muchos ya que es parte de la salud y en eso están las creencias como los espantos sustos tanto los charlatanes y las medicinas tradicionales también esta los trastornos de la piel

En la unidad 4 se habla sobre terapias ya que habla de las medicinas tradicionales son los sistemas de atención a la salud que tiene sus raíces en conocimientos profundos sobre la salud y la enfermedad que los diferentes pueblos indígenas y rurales han acumulado a través de su historia, fundamentados centralmente en una cosmovisión ya que son productos a base de hierbas plantas que son hechas a manos tanto también esta las terapias tradicionales son las personas que realizan acciones en el ámbito comunitario para prevenir las enfermedades, curar o mantener la salud individual física o espiritual, colectiva y comunitaria, enmarcados en una forma de interpretar el mundo que les rodea (cosmovisión) acorde a su cultura y los marcos explicativos de sus sistemas médico tradicional. Que son conocidos en las comunidades los curas huesos que son que ven sobre la terapia esta el conocimiento indígena en la practica de medicina terapia tradicional en el cual se transmite en generación y en generación tanto que artística y culturales esta la terapia manual que son técnicas específicas para el tratamiento del dolor y otros síntomas de disfunción neuromúsculo esquelética de la columna vertebral y de las extremidades Tres formas notables de terapia manual son la manipulación, la movilización y el masaje. La manipulación es la introducción ingeniosa de una fuerza de rotación, cizalla o distracción rápida en una articulación. La terapia manual se puede definir de manera diferente (de acuerdo con la profesión que la describe) para indicar lo que está permitido dentro del ámbito de práctica de los profesionales esta como el drenaje linfático que se debe ala 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. El sistema linfático se encarga de transportar los desechos derivados de la nutrición de las células hasta la sangre, que posteriormente los lleva hasta el sistema excretor para eliminarlos. Los edemas aparecen cuando el sistema linfático no puede depurar ciertas zonas, por lo que los líquidos y sustancias se estancan la reflexología podal es la presentación de la importancia del pie por que es una parte de donde pasa una gran parte de terminaciones nerviosas la reflexología se representa en tratamiento en medios de masaje ya que relaja y reduce el estrés La osteopatía es un conjunto de técnicas manuales y tratamientos no invasivos, que se emplean para tratar lesiones y aliviar molestias y dolores a través de la recuperación del equilibrio orgánico la osteopatía es una técnica que, sin ser intrusiva, ofrece buenos resultados. Está recomendada para pacientes de lesiones crónicas, que ya se han sometido a distintos tratamientos sin obtener resultados positivos estables en el tiempo Los beneficios de la osteopatía son numerosos, y pueden observarse buenos resultados a corto plazo. Entre los beneficios más notables, encontramos el equilibrio entre músculos y sistema nervioso, lo que mejora, de forma notable, la estabilidad y el equilibrio del cuerpo, reduciendo la probabilidad de sufrir lesiones

