



## ENSAYO

*Nombre del Alumno: Pamela Guadalupe Rueda Ramirez*

*Parcial: 2DO*

*Nombre de la Materia: Enfermería y Practicas*

*Alternativas de la salud*

*Nombre del profesor: Lic. Guadalupe Cristel Rivera Arias*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 8vo*

## Introducción

En este presente ensayo abordare la unidad III denominada "Padecimientos más frecuentes" y la unidad IV "Terapias alternativas para la salud" dichos temas son importantes que ya nos ayudaran a identificar inmediatamente el padecimiento que estamos pasando o simplemente acudir a una terapia alternativa para el control de la enfermedad.

Para comenzar los padecimientos son acciones de daño o sufrimiento que nos provoca una enfermedad, estos padecimientos se dan en cualquier parte de nuestro cuerpo ya sea digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético y muscular.

En primera instancia los padecimientos más frecuentes a nivel digestivo son los siguientes:

- Indigestión de la comida según el diccionario de la Lengua Española es "cuando existe un alimento o alguna sustancia que no se digiere o se digiere con dificultad", epidemiológicamente hablando esta afección se da en cualquier género, edad e incluso grupo social, y frecuentemente afecta a la etapa infantil de 1 a 5 años de edad.
- Diarrea son las heces blandas causadas por la contaminación de los alimentos, rotavirus, parásitos, medicamentos, enfermedades del estomago o ser intolerante a ciertos alimentos, la diarrea se puede dar en cualquier tipo de edades especialmente en niños y ancianos, el tratamiento ideal para la diarrea es reponer los fluidos y electrolitos perdidos para evitar la deshidratación.

### Músculo- esquelético

- Luxaciones esta es a separación de dos extremos de los huesos o más bien la salida de su sitio en la articulación, las causas más comunes pueden ser por un golpe, una caída o un traumatismo.
- Fractura es la ruptura parcial o total del hueso, esta se clasifica en expuesta donde el hueso sobre sale de la piel y la cerrada donde la piel permanece intacta, la causa más común son las caídas y los traumatismos.

### Respiratorios:

- Bronquitis es la afección donde los bronquios de los pulmones se inflaman y producen mucosidad, la causa más común es un virus y para su tratamiento no se administra ningún antibiótico.

- Neumonía en este padecimiento se inflaman los sacos aéreos de los pulmones permitiendo que se llenen de material purulento, esto es causado por la entrada de diversos microorganismos como virus, bacterias y hongos.

Ahora bien, pasando a otro tema, las terapias alternativas generalmente se usan para describir cualquier tratamiento médico o intervención que no ha sido documentado o identificado científicamente como seguros o efectivos para una condición o enfermedad específica, estas terapias tienen inicios en comunidades o pueblos alejados de la ciudad, por ejemplo:

La terapia manual, que consiste en dar masajes en un área determinada del cuerpo para aliviar el dolor, recuperando la movilidad de dicha articulación.

También encontramos el tacto terapéutico que es una forma de curación por energía, basado en poner las manos de curandero a unas cuantas pulgadas del cuerpo del paciente, así extrayendo las energías malignas.

Por otro lado, tenemos el drenaje linfático, que son masajes que permiten la salida de líquidos favoreciendo a la salud de los pacientes, actualmente tiene buen campo en la medicina y las cirugías estéticas.

La reflexología podal es aquel tratamiento que consiste en masajear los pies ya que se dice que representa de forma esquemática la totalidad del cuerpo y sus órganos, sus beneficios son relajar el cuerpo, quitar el estrés, mejorar la circulación entre otros.

Por último, encontramos las terapias naturales que son aquellas técnicas utilizadas para eliminar síntomas, dolencias, patologías y enfermedades, entre ellas encontramos la:

- Acupuntura
- Neuropatía
- Productos naturales
- Fitoterapia

Además de ejercicios de control mental como:

- Yoga
- Tai chi

## **Conclusión**

Ambos temas son de mucha relevancia ya que para la prevención de una enfermedad podemos utilizar el método farmacológico o más bien las terapias alternativas, así evitando consumir con mayor frecuencia medicamentos y alargando la función vital de nuestros órganos, siempre y cuando el estado del paciente sea favorable para poder recibir dichas técnicas y medicación.

## **Bibliografía**

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/683dd3447c7a0db1b59d450b5da47a32LEN802%20ENFERMERIA%20Y%20PRACTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALD.pdf>