



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Handy Rodríguez Moreno.

Nombre del tema: Padecimientos más frecuentes y terapias alternativas para la salud.

Parcial: I.

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas para la salud.

Nombre del profesor: Rubén Eduardo Domínguez García.

Nombre de la Licenciatura

Cuatrimestre; Octavo.

Frontera Comalapa Chiapas a 13 de febrero del 2024.

INTRODUCCION

El tema del trabajo es sobre los padecimientos mas frecuentes y comunes asi como las terapias alternativas para la salud, este trabajo se hace con la finalidad de tener mas conocimiento sobre ello desde entender cada enfermedad es decir porque se esta ocasionando, ¿porque se esta desarrollando, que hago, cuales son las medidas que debo tomar, estos son algunos puntos de la finalidad de este ensayo. en este ensayo hablare sobre cada una de las enfermedades mas frecuentes an padecer ya sea en niños en adultos, ya que existen enfermedades que el factor de riesgo o el mas vulnerable a ellos son ciertos grupos est es el proposito del ensayo.

PADECIMIENTOS

Los padecimientos mas frecuentes que pueden alterar nuestro organismo y los que comunmente son la principal causas de consultas son los siguientes, digestivos que tienen que ver con diarrea, empacho, el estreñimiento. El empacho es considerado como una indigestion de la comida que es un trastorno que nuestro organismo padece, las causas que ocasiona un empacho son 4 la cual una tiene que ver en los alimentos por ejemplo hay alimentos que nuestro sistema digestivo va a digerirlo lentamente o que va a hacer dificil la digestion como la carne o cueros de cerdo, comer frutas con cascara e incluso en niños en los que aun estan lactando el frijol es un alimento que puede ocasionar que el bebe tenga retraso en la digestion, ya que hay muchas mamitas que les dan de comer frijoles a los niños y pues el frijol puede ocasionarle tambien al bebe colicos, tambien hay mucos niños que consumen cosas que no se deben de comer y esto tambien es una de las principales causas del empacho y por lo regular se considera el mas relevante en este caso, estoy hablando de tierra, basura papel u otras cosas que la persona consume o se mete a la boca no sabiendo que esto puede causarle un trastorno al organismo, la tierra es mas comun o lo vemos mas en niños, o bebes que estan aprendiendo a gatear, a caminar y pues son los mas vulnerables a meterse cualquier cosa a la boca por eso el empacho es mas comun en niños ya que de igual forma requiere de mas atencion de un adulto hacia ellos para que les puedan orientar en hacer cosas antes de comer por ejemplo, lavarse las manos antes de y despues de, al igual es muy importante recalcar que el lavar los alimentos y desinfectarlos bien es sumamente importante ya que tambien a traves de alimentos que no vayan desinfectados ala boca pues estamos consumiendo alimentos con microorganismos que nos pueden ocasionar daños, como alimentos tambien que estan caducados o en descomposicion se dice que cuando una fruta esta podrida una parte, pues lo recomendable es no comerlo en ves de comer solo la parte que este buena, porque realmente no es asi una fruta en descomposicion es preferible no comerlo, hablado un poco sobre la lactancia materna es importante tambien que el bebe, no consuma su leche fria ya que muchas veces la mama cuando lava enfria y pue no es recomendable que el bebe consuma su lechita fria, el comer demaciado o en exeso hace que tambien nuestro organismo se altere, asi como tambien comer rapido, o comer despues de algun coraje, como bien sabemos el empacho es una enfermedad que no tiene edad para presentarse mas sin embargo los mas vulnerables como ya habia mencionado pues son los niños.

otra de la causa mas comun de una enfermedad digestiva es la diarrea, se considera dos tipos de diarrea las cuales son aguda y cronica la aguda es un problema que puede tardar uno o dos dias en casos tarda mas tiempo pero desaparece y no ocasiona malestares, la cronica como su nombre lo dice es un tipo de diarrea que tarda asta 4 semanas y cuando vemos una situacion a este tiempo pues ya se le considera diarrea cronica las causas pues las mas comunes son por comer alimentos contaminados mal desinfectados, alimentos en descomposicion, alimentos caducados alimentos e incluso agua que tengan contaminacion por bacterias, de igual forma hay uchas personas que no toleran ciertos alimentos y esto ocasionara una diarrea, por parasitos, en niños es mas comun que les de rotavirus este es el mas comun en los niños, como bien sabemos la diarrea nos puede ocasionar deshidratacion y esto significa que nuestro cuerpo no tendra lo suficiente liquido para que nuestro organismo funcione correctamente, en este caso es muy importante estar consumiendo constantemente liquidos como un suero en niños es importante que cada que evacue debe consumir liquido para reponer electrolitos perdidos anuestro cuerpo, la necesidad urgente de ir al baño tambien es un sintoma de diarrea, cuando la diarrea es causada por un virus los intomas que se presentan son fiebre, escalofrios y sangre en la heces, estos sintomas son los que se presentan cuando la diarrea es causada por un virus, hay vacunas qu ayudan a prevenir enfermedades diarreicas a los niños tales como la de rotavirus este es una vacuna que se le aplica a los niños. El estreñimiento asi como las antes mencionadas tambien es un padecer mas frecuente en determinada poblacion, este es caracterizado por evacuar lentamente e incluso no ir al baño normalmente esto ocasiona complicaciones mas si estamos hablando de un estreñimiento cronico que ocasiona inflamacion de las venas del ano que es algo se ocasiona por hacer fuerzas y no poder evacuar con facilidad que problema grande asi como la ruptura de la piel del ano y observar que el intestino sobresale del ano,esta padecer es comun visto en adultos mayores, en mujeres, y aquí entra tambien lo que es la deshidratacion por eso de igual forma es muy importante estar consumiendo liquidos durante el dia y mas recomendable es consumir 3 L de agua durante todo el dia aparte de estar previniendo una deshidratacion o tener problemas renales pues estariamos previniendo el estreñimiento, hay alimentos que nos ayudan como la fibra esto es para un buen funcionamiento de nuestro organismo.

Las luxaciones, fracturas, esguinces son padecimientos esqueléticos y muscular las diferencias entre cada una de ellas son que por ejemplo las luxaciones en pocas palabras son cuando dos de los extremos de los huesos se separan y esto ocurre cuando se encuentra en una articulación, esto se presenta después de un golpe y los síntomas que se presentan son entumecimiento, sentir hormigueo, en la zona se observa hinchazón y esto puede generar que no tenga movimientos, ahora bien una fractura es cuando existe una ruptura total de los huesos a esto le consideramos varios tipos de fracturas las cuales son cerrada abierta y la diferencia entre ellos son que la abierta es cuando el hueso puede ser visible y sobresalta en la piel, la cerrada es cuando el hueso se rompe pero no se mueve de su lugar, es decir una es visible y la otra no pero el hueso está roto, comúnmente una fractura se da por caídas, estos también pueden ser causa de enfermedades que provocan el fragilamiento de los huesos y estos pueden estar más expuestos a rupturas, es común ver hinchazón cuando hay una fractura y observar que hay enrojecimiento en la zona, para saber cuando una fractura es cerrada como ya había mencionado que es una fractura no visible pero que presentan los síntomas, en una radiografía se observa. Un esguince es un desgarramiento de los ligamentos sus síntomas como los otros son dolor, hematomas, hinchazón los esguinces se presentan en las rodillas, en las muñecas, en el pulgar en el tobillo.

Padecimientos respiratorios los más comunes Bronquitis, Tos ferina, Neumonía, estas enfermedades respiratorias son problemas que tiene que ver con nuestro sistema respiratorio, la enfermedad de bronquitis es cuando las vías respiratorias del pulmón se inflaman y producen mucosidad, un virus es la principal causa de esta enfermedad los síntomas que debemos de tomar muy en cuenta es cuando la persona tiene tos ya sea con o sin mucosidad, tiene dolor de cabeza, dolor de pecho, de la garganta e incluso del cuerpo, este es una enfermedad que no necesita de antibióticos para que este mejore, los síntomas que tiene esta enfermedad pueden ser iguales con las siguientes dos, neumonía, la neumonía es una infección que inflama los sacos aéreos del pulmón, dolor en el pecho, desorientación, fatiga, fiebre, náuseas, vómito, diarrea, la gran dificultad de respirar y tos con flema los síntomas con una persona con neumonía, la causa de este padecer son los gérmenes. tosferina este es contagiosa y es bacteriana.

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

La medicina tradicional se basa en conocimientos que tienen los pueblos indígenas como las terapias manuales, sus objetivos al realizar una terapia es para aliviar el dolor articular, muscular, ellos se basan en 4 terapias manuales las cuales una de ellas su función es hacer masaje de presión para los diferentes órganos llegando así a el funcionamiento, lo que hacen ellos es manipular también movilizar y el masaje, en si la terapia manual ayuda reducir eliminar o desinflamar los tejidos blandos, esto con el fin de mejorar la reparación facilitando el movimiento y mejorando a función.

así también hay una técnica llamada curación por energía que se le conoce como tacto terapéutico este fue desarrollado por dos personas y una curandera este se utiliza de ,manera de manera constantes las y los enfermeros porque al hablar de tacto terapéutico nos referimos a lo que las enfermeras hacen con las personas siempre y es cuando tienen la habilidad de curar y cuidar con las manos, en esta técnica hay que actuar más con fe ya que en este método se hace el uso de creencias esta técnica puede ser eficaz en personas que sufren de ansiedad, dolor, estrés. otras de las técnicas que menciona en la unidad 4 es la técnica de drenaje linfático manual, este se encarga de transportar los desechos este se utiliza más en el área de oncología para los tratamientos de edema traumático, este procedimiento se puede contraindicar en algunos casos como en flebitis y trombosis, hipotensión arterial problemas cardíacos, otro de las técnicas manuales para tratar lesiones y aliviar molestias es el osteopatía esta técnica no es vital que lo maneje cualquier personal esto con el fin de evitar lesiones es necesario que lo maneje un osteópata que es una persona preparada, existen 3 tipos de esta la primera se basa en corregir las patologías relacionadas con los huesos y músculos, la que se centra en la rehabilitación de las vísceras y órganos vitales es el osteopatía visceral, y la última es craneal que como su nombre lo dice es encargada de la estructura del cráneo y del sistema nervioso. otra de las técnicas que se encuentran entre el ámbito tradicional es la de terapias naturales

CONCLUSION

En resumen este ensayo ha demostrado de manera que los temas abordados fueron temas claro como los padecimientos más frecuentes tales como digestivas, respiratorias, recalcando así las causas de cada una de ellas, los síntomas, y de algunos sus medidas preventivas, al final se abordó también terapias para la salud el cual nos ayuda de mucho el tener el conocimiento de cada una de ellas no olvidando también sus finalidades.

BIBLIOGRAFIA

2 Video MEDICINA

ALTERNATIVA

[https://www.youtube.co](https://www.youtube.com/watch?v=1aZBrq_X)

[m/watch?v=1aZBrq_X](https://www.youtube.com/watch?v=1aZBrq_X)

QPM

CANAL

THE

MARSH

3 Video PLANTAS

MEDICINALES

[https://www.youtube.co](https://www.youtube.com/watch?v=obPcuVskfas)

[m/watch?v=obPcuVskfas](https://www.youtube.com/watch?v=obPcuVskfas) TV AGR