



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Monica Gumercinda Esteban Aguilar.

Nombre del tema: Ensayo unidad 3 y 4.

Parcial: I

Nombre de la Materia Enfermería y practicas alternativas de salud.

Nombre del profesor: Rubén Eduardo Dominguez García.

Nombre de la Licenciatura: En enfermería.

Cuatrimestre: Octavo.

Tema: Padecimientos mas frecuentes

Padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular.

Introduccion: En el siguiente ensayo se explicara sobre los padecimientos mas frecuentes que se padece desde años atras y que se sigue padeciendo en la actualidad asi como los medicamentos o formas de como poder curar cada una de estas.y poder saber un poco mas de cada enfermnedad.

Dessarrollo: Empacho. Se trata de una enfermedad que afecta a todas las personas, sin importar su edad, género o grupo social. Es cuando un alimento nos se puede digerie o es muy dificil la digestion Algunos casos por lo que podemos sufrir empacho son. ingestion de sustancias no alimenticias como tierra, chicle, papel, basura, cascaras de frutas, cuero de cerdo, tortillas crudas. Los alimentos deben de ser armonica y equilibrada.

Es mucho más frecuente en la edad infantil, sobre todo de 1 a 5 años Los signos y síntomas: dolor de estómago, mareos, náuseas, vómitos y agruras. si no lo atendemos luego po0demos presentar. dolor de cabeza, malestar general, pérdida del apetito, fiebre, algunas ocasiones el estreñimiento y en otras la diarrea.

2 Diarrea: Es las heces acuosas y blandas. si tarda mas de un semana puede ser una enfermedad cronica o un problema serio. Las causas más comunes: Contaminación por bacterias en alimentos o agua. Enfermedades del estómago, el intestino delgado o el colon,

La diarrea puede causar deshidratación, La deshidratación puede ser grave, especialmente en

niños, adultos mayores y personas con sistemas inmunitarios debilitados. Si los niños tienen diarrea, los padres no deben dudar en llevar al niño al medico

La diarrea puede ser especialmente peligrosa en los recién nacidos y lactantes. Los adultos con diarrea deben beber agua, jugos de frutas, alimentos suaves y blandos.

3- Estreñimiento. deposiciones poco frecuentes o la dificultad

para evacuar, lo que se manifiesta durante varias semanas o más. puede provocar que las personas hagan demasiada fuerza para

defecar. Afecciones que afectan las hormonas en el cuerpo Diabetes. embarazo. Algunos factores de riesgo: Ser un adulto mayor Ser mujer Estar deshidratado Tener una alimentación baja en fibras.

Los siguientes consejos pueden ayudarte a evitar el estreñimiento.

Bebe mucho líquido, incorpora abundantes cantidades de alimentos ricos en fibra en tu dieta, incluidos los frijoles, vegetales, frutas, cereales integrales y salvado. Consume menos alimentos con bajo contenido de fibra, como los alimentos procesados y los productos lácteos y la carne.

Padecimientos esquelético y muscular

Las luxaciones: Podemos decir que es una separación de dos extremos de los huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación. Una articulación luxada es una articulación donde los huesos ya no están en su posición

normal. Las lesiones a los tejidos circundantes generalmente tardan de 6 a 12 semanas en sanar.

Las luxaciones generalmente son causadas por un impacto súbito a la articulación. Esto por lo

se presenta después de un golpe, una caída u otro traumatismo.

Fractura: es una ruptura parcial o total del hueso. Cuando se produce una fractura, esta se clasifica como abierta o cerrada: La abierta es: El hueso asoma por la piel y se puede ver, o una herida profunda expone el hueso a través de la piel. La cerrada es: . El hueso se rompe, pero la piel permanece intacta. Las fracturas tienen diversos nombres como por ejemplo. Transversa. Espiral. Oblicua. Las fracturas de los huesos pueden ser consecuencia de caídas, traumatismos o resultado de

un golpe directo o patada al cuerpo.

síntomas de una fractura: Dolor repentín Dificultad para usar o mover el área lesionada o las articulaciones cercanas Hinchazón Deformidad evidente Calor, magulladuras o enrojecimiento.

se diagnostica: Radiografía. Tomografía computarizada

Esguince: Es un estiramiento o desgarro de los ligamentos, tratamiento inicial incluye reposo, hielo, compresión y elevación. Los esguinces leves se

pueden tratar con éxito en casa. Los esguinces graves a veces requieren cirugía para reparar

los ligamentos desgarrados. Los signos y los síntomas: Dolor. Hinchazón. Hematomas Los esguinces se producen a menudo en las siguientes

circunstancias: Tobillo. Rodilla, Muñeca.

Padecimientos respiratorios.

La Bronquitis: Es también llamada resfriado de pecho, bronquitis aguda es un virus. Los síntomas: Tos con o sin mucosidad, Dolor en el pecho, Cansancio (fatiga), Dolor de cabeza leve, Dolores corporales leves, Dolor de garganta. La tosferina, o la neumonía pueden causar síntomas

similares a los de la bronquitis. **La neumonía.** Es una infección que inflama los sacos aéreos de uno o ambos pulmones. provoca tos con

flema o pus, fiebre, escalofríos y dificultad para respirar.

Es más grave en bebés y niños pequeños, personas mayor a 65 años. **Tos ferina:** Es una enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e

incontrolable que puede dificultar la respiración. Es una enfermedad grave que puede afectar a personas de

cualquier edad y causar discapacidad permanente en los bebés e incluso la muerte. Síntomas: Rinorrea, Fiebre leve, 102°F (38.9°C) o más baja, Diarrea. Tratamiento

Los antibióticos, como eritromicina. **Espantos o sustos:** Es una enfermedad tradicional. El hombre sano enferma cuando se enfrenta a problemas que afectan una o más de las

esferas orgánica, psicológica o social y no logra superarlos. el cerebro es la parte afectada y también el corazón. **Trastorno de la piel.** Están presentes desde el nacimiento, son comunes en los niños. Trastornos comunes de la piel en los niños. dermatitis del pañal, dermatitis seborreica, varicela, sarampión y verrugas.

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

Situación legal actual. Perspectivas profesionales

Medicina tradicional: Son los sistemas de atención a la salud que tienen 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. **Terapeutas o prácticos 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, **Pueblos Indígenas:** Son aquellos que descienden de poblaciones que habitaban en el

territorio actual de los países americanos **Comunidades Indígenas:** Son comunidades integrantes de los pueblos indígenas aquellas

que formen una unidad social, económica y cultural **Conocimientos Tradicionales:** Todo el conjunto de prácticas y saberes colectivos de los

pueblos indígenas referidos a la biodiversidad, a la salud enfermedad y al manejo de los recursos orientados al bienestar comunitario. **Terapias manuales** Las técnicas de Terapia Manual son técnicas específicas para el tratamiento del dolor y otros

síntomas. objetivos recuperar el

movimiento cuando las articulaciones presentan una restricción en el mismo, aliviar el dolor articular, muscular, ..., y de forma inmediata mejorar la funcionalidad del individuo.

Algunas técnicas son: Terapia manual articular, terapia manual neural, terapia visceral.

Existen tres formas notables de terapia manual son la manipulación, la movilización y el masaje. **Tacto terapéutico**. es una forma de "curación por energía describe también a veces como una versión científica de la "puesta de

manos, se administra en una sesión que dura cerca de 20

minutos. Se le pedirá acostarse inmóvil, relajarse y permanecer quieto es un enfoque de medicina alternativo para el tratamiento de

condiciones médicas, especialmente el dolor, la ansiedad y el estrés **Drenaje linfático manual**: es una 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. se encarga de transportar los desechos derivados de la nutrición de las células hasta la sangre, El drenaje linfático se utiliza cada vez más en el área de oncología para el tratamiento de edemas

traumáticos, linfedemas y complicaciones linfáticas derivadas de una cirugía. se pueden beneficiar todos los pacientes de todas las edades después

de todo tipo de cirugías para controlar la inflamación y edema, repercutiendo directamente en la reducción del dolor y mejorando la movilidad y confort del paciente

Reflexología podal: La planta del pie y el pie en su conjunto, representa en forma esquemática la totalidad del

cuerpo y sus órganos. Este es el principio de la reflexología podal.

Así, es típico, el dolor de vejiga reflejado en el hombro, las afecciones de corazón reflejadas en el brazo izquierdo o incluso el dolor de estómago reflejado y relacionado con afecciones del raquis dorsal.

BENEFICIOS DE LA REFLEXOLOGÍA: Es relajante. Reduce el estrés. Mejora la circulación. Permite la liberación de toxinas. Equilibra los distintos sistemas. **Osteopatía**: es un conjunto de técnicas manuales y tratamientos no invasivos, que se

emplean para tratar lesiones y aliviar molestias y dolores la osteopatía

estructural, se centra en el sistema musculoesquelético, osteopatía visceral, que se centra en la estimulación y

rehabilitación de las vísceras y órganos vitales, como el estómago, el páncreas o el aparato reproductor. la osteopatía craneal, que estudia la relación entre la estructura del cráneo y el sistema nervioso recomendable para tratar enfermedades digestivas y patologías La Osteopatía es un método diagnóstico y terapéutico. manual que se encarga de tratar disfunciones de la movilidad articular y del tejido, La autocuración: el cuerpo posee todos los elementos necesarios para su curación siempre y cuando esos elementos funciones de manera libre.

Terapias naturales. son un conjunto de técnicas que se encuentran dentro del ámbito de la medicina tradicional como una alternativa a estas prácticas médicas convencional Su objetivo final, es como el de cualquier práctica relacionada con el ámbito de la salud. Es decir, eliminar los síntomas de las dolencias, patologías y enfermedades. es. Acupuntura Es una práctica china tradicional la cual consiste en insertar agujas pequeñas y delgadas en la

piel, en puntos específicos del cuerpo. **Neuropatía**

Es una terapia multidisciplinar que trata de complementar productos naturales y libres de cualquier rastro de química o artificialidad creada en laboratorio Fitoterapia

La fitoterapia es una terapia natural que usa plantas medicinales La OMS se refiere a las Terapias Naturales como Medicinas Tradicionales,

conclusion:

desde la antigüedad han existido diversas patologías que aun siguen existiendo en la actualidad y que el personal de salud. Tanto enfermeras como doctores atienden y dan medicamentos para poder tratar dichas patologías al igual que hay muchas personas que dan muchos medicinas naturales para curar estas dichas enfermedades, existen diversos medicos que se encargan especialmente de una patologia.

bibliografia: [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)

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

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