



Mi Universidad

ENSAYO

NOMBRE DEL ALUMNO: Mireya López Vázquez.

TEMA: Padecimientos Más Frecuentes.

MATERIA: Enfermería y practicas alternativas en salud.

NOMBRE DEL PROFESOR: Rubén Eduardo Domínguez García.

LICENCIATURA: Enfermería.

CUATRIMESTRE: Octavo cuatrimestre.

Diarrea .

Se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas, 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. Luego desaparece sola. La diarrea crónica, que dura al menos cuatro semanas, puede ser un síntoma de una enfermedad crónica. Los síntomas de la diarrea crónica pueden ser continuos o pueden aparecer y desaparecer.

Las causas más comunes son.

- Contaminación por bacterias en alimentos o agua
- Virus como la gripe, El rotavirus es la causa más común de diarrea aguda en niños
- Parásitos: Pequeños organismos que se encuentran en alimentos o agua contaminados
- Medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer y antiácidos que contienen magnesio.

Todas las personas estamos expuestas a una diarrea se dice que en estados unidos los adultos son los que tienen diarrea aguda una vez al año, mientras los niños lo obtiene dos veces al año, las persona que van a un viaje son las más expuesta a la diarrea por medio de aguas o alimentos contaminados. Podemos decir que si la causa es un virus o una bacteria los más probable es que presente fiebre y sangre en la heces. La diarrea puede causar demasiada deshidratación esto quiere decir que el cuerpo no tiene el suficiente líquido para funcionar bien, la deshidratación puede ser grave principalmente en niños y adultos mayores. Es recomendable ir al médico cuando hay signos de deshidratación y diarrea consecutiva a más de dos días.

Mismo que también hablaremos del estreñimiento se caracteriza por las deposiciones poco frecuentes o la dificultad para evacuar, lo que se manifiesta durante varias semanas o más. Aunque el estreñimiento ocasional es muy común, algunas personas experimentan estreñimiento crónico que puede interferir en su capacidad de realizar sus tareas diarias. El estreñimiento crónico también puede provocar que las personas hagan demasiada fuerza para defecar.

Entre los signos y síntomas del estreñimiento crónico se incluyen

- Defecar menos de tres veces por semana.
- Tener heces grumosas o duras.
- Hacer esfuerzo para defecar.

Sus principales causas son cuando las heces se mueven con demasiada lentitud por medio del tracto digestivo. Eso provoca que las heces endurezcan y al mismo tiempo que las heces se pongan secas. Problemas con los nervios alrededor del colon y el recto pueden afectar los nervios que hacen que los músculos en el colon y el recto se contraigan y muevan las heces a través de los intestinos.

Padecimientos esquelético y muscular.

Las luxaciones principalmente son una separación de dos extremos de los huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación. Una articulación es el lugar en donde dos huesos se conectan, lo que permite el movimiento. La mayoría de las luxaciones se pueden tratar en un consultorio médico o en una sala de emergencias. Sus principales Causas 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.

Una fractura es una ruptura parcial o total del hueso. Cuando se produce una fractura, esta se clasifica como abierta o cerrada Fractura abierta el hueso asoma por la piel y se puede ver, o una herida profunda expone el hueso a través de la piel. Fractura cerrada el hueso se rompe, pero la piel permanece intacta. Las fracturas de los huesos pueden ser por una consecuencia de caídas, traumatismos o resultado de un golpe directo o patada al cuerpo. Las fracturas también pueden ser por enfermedades que van a debilitar los huesos por ejemplo una osteoporosis o bien cáncer en los huesos. Sus principales síntomas pueden ser hinchazón algún dolor repentino calor y al mismo tiempo enrojecimiento. Podemos diagnosticar una radiografía por medio de una tomografía o radiografía.

Padecimientos respiratorios.

Una bronquitis aguda, a veces también llamada resfriado de pecho, ocurre cuando las vías respiratorias en el pulmón se inflaman y producen mucosidad en los pulmones. Eso es lo que lo hace toser. La bronquitis aguda puede durar menos de 3 semanas. Su principal causa será un virus o en algunas ocasiones era por una bacteria, en este caso los antibióticos no serán recomendados. En sus síntomas va presentar un dolor en el pecho, cansancio, dolor de cabeza leve.

Neumonía es una infección que inflama los sacos aéreos de uno o ambos pulmones. Esto provoca tos con flema o pus, fiebre, escalofríos y dificultad para respirar. Diversos microorganismos, como bacterias, virus y hongos, pueden provocar neumonía. La neumonía puede variar en gravedad desde suave a potencialmente mortal. Es más grave en bebés y niños pequeños, personas mayor a 65 años, y personas con problemas de salud o sistemas inmunitarios debilitados. Los signos de una neumonía por lo general van a variar tanto como los moderados y los graves al mismo tiempo van a depender también de los factores como el tipo de agente que lo causo. Pero en general siempre tienden a pasar como dolor en pecho, fatiga y dificultad para respirar. También está la neumonía adquirida en la comunidad es el tipo más común de neumonía. Ocurre fuera de los hospitales u otros centros de atención de la salud.

Tos ferina

Es una enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración. A menudo se escucha un sonido "convulsivo" profundo cuando la persona trata de inspirar. La tos ferina o tos convulsiva es una infección de las vías respiratoria altas. Es causada por la bacteria Bordetella pertussis. Es una enfermedad grave que puede afectar a personas de cualquier edad y causar discapacidad permanente en los bebés e incluso la muerte. Cuando una persona infectada

estornuda o tose, pequeñas gotitas que contienen la bacteria se mueven a través del aire. La enfermedad se propaga fácilmente de una persona a otra, sus síntomas incluyen diarrea y rinorrea. Tratamiento Los antibióticos, como eritromicina, pueden hacer desaparecer los síntomas más rápidamente si se inician a tiempo.

Tacto terapéutico. Es una forma de curación por energía popular en la comunidad de cuidados estadounidense. En las palabras de su organización oficial, es un proceso intencionalmente dirigido de intercambio de energía durante el cual el médico usa las manos como un foco para facilitar el proceso de curaciones es usado por las enfermeras en una variedad de escenarios, desde la oficina hasta la Unidad de Cuidado Intensivo. El Tacto Terapéutico se describe a veces como una versión científica de la puesta de manos, una técnica practicada por curanderos de fe. El toque terapéutico es un enfoque de medicina alternativo para el tratamiento de condiciones médicas, especialmente el dolor, la ansiedad y el estrés. El toque terapéutico se utiliza para tratar el dolor, el cáncer, la artrosis y muchas otras condiciones. El drenaje linfático manual es una técnica de maso terapia 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. La función de esta técnica es la de mejorar la contracción automática de los vasos linfáticos, ayudando a eliminar edemas y otras alteraciones derivadas de una mala circulación de la linfa. 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. 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. También se utiliza a menudo con fines estéticos. Sus principales beneficios son que reactiva la circulación linfática y ayuda a eliminar el exceso de líquidos y sustancias de desecho del organismo. También reduce la inflamación derivada de la retención de líquidos, regulando el tono muscular. Al mismo tiempo Contribuye a mejorar las defensas del organismo al favorecer la función de los ganglios linfáticos.

Las contraindicaciones que se dan son Infecciones agudas son para mejorar la circulación de la linfa puede ayudar a que la infección se propague por el organismo también una Flebitis y trombosis. O Insuficiencia cardiaca. En nuestro cuerpo existe una movilización de líquidos cuyo equilibrio es sumamente importante para la correcta nutrición de las células.

Los ganglios linfáticos son una especie de estaciones de depuración que aparecen a lo largo de todo el recorrido del sistema linfático y su misión es depurar los agentes patógenos, combatirlos y neutralizar los daños. Cuando el sistema linfático está congestionado, los ganglios linfáticos no pueden realizar su labor correctamente y el hecho de que los ganglios se presenten inflamados es una señal de que algo anormal sucede en nuestro interior. El drenaje linfático manual es ampliamente empleado en medicina alternativa, aunque cada vez más se usa también en hospitales, fundamentalmente en el área de oncología para el tratamiento de linfedemas, edemas traumáticos o complicaciones linfáticas posteriores a una cirugía.

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. Una de sus principales características de la osteopatía es su visión holística del cuerpo, es decir, entiende el cuerpo humano como una unidad completa y no como un conjunto de órganos. Es muy importante que la osteopatía sea ejercida por un osteópata colegiado, para evitar lesiones o efectos colaterales negativos. En osteopatía, se pueden diferenciar tres tipos fundamentales: en primer lugar, la osteopatía estructural, se centra en el sistema musculo esquelético. Es la más empleada para corregir las patologías y lesiones relacionadas con huesos y músculos.

Sus principales beneficios 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. La osteopatía trata las patologías desde su origen, esto es muy beneficioso, ya que mejora el estado general del paciente y, por tanto, su calidad de vida. Es una técnica muy recomendada para pacientes que ya han sido sometidos a otro tipo de tratamientos sin obtener buenos resultados. La auto curación el cuerpo posee todos los elementos necesarios para su curación siempre y cuando esos elementos funciones de manera libre.

Terapias naturales. Las terapias naturales son un conjunto de técnicas que se encuentran dentro del ámbito de la medicina tradicional como una alternativa a estas prácticas médicas convencionales. Por lo tanto, estas terapias tienen como finalidad complementar un tratamiento convencional y reforzar sus efectos positivos para la salud. 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. También busca terminar tanto con el dolor físico como mental. Es una terapia multidisciplinar que trata de complementar productos naturales y libres de cualquier rastro de química o artificialidad creada en laboratorio.

Técnicas manuales y naturales

El shiatsu es una terapia que consiste en conseguir una correcta canalización de la energía vital mediante la presión, en ciertos puntos del cuerpo, ejercida con los dedos y las palmas de las manos. Dentro de esta clasificación se dividen prácticas concentradas en la interacción entre la mente, el cuerpo y comportamiento.

Yoga Ayuda a conectar el cuerpo, la respiración y la mente. Y utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud. Terapias sobre la base de la energía Consisten en emplear campos de energía para influir en el estado de salud.

La OMS se refiere a las Terapias Naturales como Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas, o MTCI. Otro término anteriormente usado por la OMS era el de Medicina Complementaria y Alternativa o CAM por sus siglas en inglés. Por otro lado, la Medicina Integrativa es un modelo asistencial basado en la utilización conjunta los mejores conocimientos de la medicina convencional a los de las medicinas o terapias naturales.

Conclusión.

Para concluir con estos temas principalmente sobre la diarrea que son causadas por un virus o una bacteria que normalmente se presenta en niños y adultos mayores a causa de alimentos contaminados o bien aguas contaminadas. Y eso puede causar una deshidratación en la personas, también mencionamos el estreñimiento en el cual podemos decir que es un trastorno bastante común podemos decir que surge por la dieta y la falta de consumo de fibras y líquidos. El estreñimiento normalmente puede prevenirse de tal manera que podemos tomar suficiente agua al día.

También mencionamos las terapias alternativas para la salud. Principalmente son sistemas de salud que tiene raíces y conocimientos profundos sobre la salud y enfermedades del diferente pueblo indígenas y rurales, tanto como las diferentes terapias manuales de las cuales cada una de ellas tiene como objetivo recuperar el movimiento de las articulaciones al mismo tiempo aliviar el dolor muscular.