



2014



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERIA



## GUÍA EDUCATIVA SOBRE EL USO DE LA MEDICINA TRADICIONAL

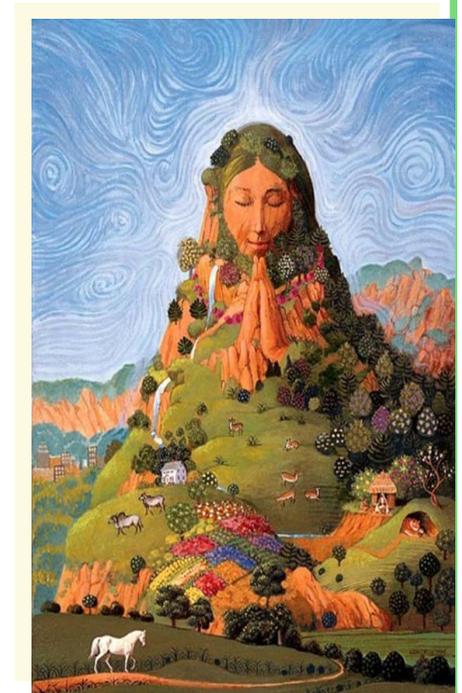
“CONOCER PARA LOGRAR EL BUEN VIVIR” -

### REALIZADO POR:

- MARÍA JOSE CASTRO
- JANETH VISARREA

### TUTORA:

- MSC. SARA ROSALES



<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-%28IRA%29.aspx>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Infecci3n\\_respiratoria\\_aguda](https://es.wikipedia.org/wiki/Infecci3n_respiratoria_aguda)

<http://www.monografias.com/trabajos26/parasitosis-intestinal/parasitosis-intestinal.shtml>

<http://kinepharma.es/blog/2012/10/18/los-parasitos/>

<http://www.monografias.com/trabajos71/parasito-tipos-sintomas/parasito-tipos-sintomas2.shtml#ixzz3pzxcjEpd>

<http://giardialambia-y-entamoeba-hystolitics.blogspot.com/2011/06/medidas-preve>

<http://www.tuotromedico.com/temas/estres.htm#S%C3%ADntomas>  
<http://historiaybiografias.com/estres/>

[http://www.agroecologia.net/recursos/Revista\\_Ae/Ae\\_a\\_la\\_Practica/fichas/No.0/revista\\_Ae\\_n0-Ficha\\_planta.pdf](http://www.agroecologia.net/recursos/Revista_Ae/Ae_a_la_Practica/fichas/No.0/revista_Ae_n0-Ficha_planta.pdf)

<http://www.botanical-online.com/medicinalsanis.htm>

<http://espanol.foodsafety.gov/intoxicaci%C3%B3n/causas/v2t/%C3%ADndice.html>

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001652.htm>

<http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2012/verano/archivos/EDAS.pdf>

## LINCOGRAFÍA

- <http://www.20minutos.es/noticia/158020/0/consejos/prevenir/dolor/#xtor=AD-15&xts=467263>
- <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/prevencion-del-estres-3653>
- <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000391.htm>
- <http://es.slideshare.net/luhh/cmo-cuidarnos-y-prevenir-las-parasitosis>  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/es/>
- <http://www.fitoterapia.net/portada/buscador.php>
- [http://www.natureduca.com/med\\_espec\\_sauco.php](http://www.natureduca.com/med_espec_sauco.php)
- <http://www.naturisima.org/remedios-caseros-para-eliminar-parasitos-intestinales/>
- <http://www.elherbolario.com/noticia/1164/PLANTAS-MEDICINALES/Las-mejores-plantas-medicinales-para-relajarnos.html>
- <http://salud.ellasabe.com/plantas-medicinales/89-oregano-propiedades-y-usos>
- <http://aloevera.saludisima.com/propiedades-curativas/>
- <http://misremedios.com/sustancias/menta/>
- <http://www.buenasalud.net/2014/01/20/para-que-sirve-el-matico.html>

## INDICE

Portada.....	1
Motivación.....	2
Índice.....	3
Misión y Visión de la Universidad Técnica del Norte.....	4
Misión y Visión de la carrera de Enfermería.....	5
Presentación.....	6
Introducción.....	7
Objetivos.....	8
Cosmovisión del proceso salud enfermedad.....	9
Infección Respiratoria Aguda.....	10-11
Definición - Causas - Síntomas... ..	11
Prevenición de Infecciones Respiratorias Agudas.....	12
Plantas medicinales utilizadas en Infección Respiratorias Agudas.....	13-15
Enfermedad Diarreica Aguda.....	16
Definición - Causas - Síntomas.....	16
Prevenición de Enfermedades Diarreicas Agudas.....	17
Plantas medicinales utilizadas en Enfermedades Diarreicas Agudas.....	18-21
Enfermedades por Transgresión Alimentaria.....	22
Definición– Causas-Síntomas.....	23
Plantas medicinales utilizadas en síntomas por Enfermedad por transgresión Alimentaria.....	24-25
Parasitosis.....	26
Definición - Causas - Síntomas.....	26
Prevenición de la Parasitosis.....	27
Plantas Medicinales utilizadas en la Parasitosis.....	28-29
Infección de Vías Urinarias.....	30
Definición - Causas - Síntomas.....	30
Prevenición de Infección de Vías Urinarias.....	31
Plantas medicinales utilizadas en Infecciones de Vías Urinarias.....	32-33
Estrés : Definición - Causas - Síntomas.....	34-35
Plantas Medicinales útiles para el Estrés.....	36-37
Conclusiones.....	38
Recomendaciones.....	39
Bibliografía.....	40-41

## UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE.

### MISIÓN

“La Universidad Técnica del Norte es una institución de educación superior, publica y acreditada, forma profesionales de excelencia, críticos, humanistas, líderes y emprendedores con responsabilidad social; genera fomenta y ejecuta procesos de investigación, de transferencia de saberes, de conocimientos científicos, tecnológicos y de innovación; se vincula con la comunidad, con criterios de sustentabilidad para contribuir al desarrollo social, económico, cultural y ecológico de la región y del país”.

### VISIÓN

“La Universidad técnica del Norte, en el año 2020 será un referente regional y nacional en la formación de profesionales, en el desarrollo de pensamiento, ciencia, tecnología, investigación, innovación y vinculación, con estándares de calidad internacional en todos sus procesos; será la respuesta académica a la demanda social y productiva que aporta para la transformación y sustentabilidad”.

También se consume por sus propiedades digestivas, es una planta carnitiva, es decir, elimina los gases intestinales, y antiespasmódica, por lo que ayuda a conseguir una buena digestión y evitar o aliviar los cólicos.

### PREPARACIÓN:

Se utilizan sus hojas secas para la elaboración de infusiones, ya que el agua caliente ayuda también a relajar los espasmos intestinales, los cólicos, y ayuda a conseguir la calma en general. Por su aroma a limón, combina muy bien con manzanilla, la valeriana o la menta poleo.

### VALERIANA:



### PROPIEDADES:

Las flores de valeriana son el remedio más popular para el tratamiento del estrés. Tiene efectos Tranquilizantes, especialmente indicada para el descanso y para conciliar el sueño. También se recomienda para aliviar los dolores producidos por la menstruación.

### PREPARACIÓN:

Por eso, una manera muy recomendable de consumir valeriana es infusión, a partir de su raíz seca.

## PLANTAS MEDICINALES UTILIZADAS EN EL ESTRÉS

### TORONGIL:



**PREPARACIÓN:** Útil en afecciones nerviosas tales como depresión, nerviosismo, palpitaciones, insomnio, dolor de cabeza, estomacal y respiratorio.

### PREPARACIÓN:

La infusión se prepara con las hijas de la planta en agua previamente hervida, dejándola reposar, se bebe dos veces al día.

### HIERBA LUISA:



### PROPIEDADES:

La hierbaluisa tiene muy buenas propiedades relajantes, se utiliza tanto para problemas de estrés, ansiedad, insomnio o nerviosismo en general.

## CARRERA DE ENFERMERÍA.

### MISIÓN

Formar profesionales de enfermería con conocimientos científicos, técnicos, éticos, y humanísticos que contribuyan a resolver los problemas de salud de la población.

### VISIÓN

La carrera de enfermería será acreditada y constituirá en un referente de excelencia regional.

## PRESENTACIÓN

La Universidad Técnica del Norte, la Facultad Ciencias de la Salud, la Carrera de Enfermería pone a disposición a la comunidad de Gonzales Suarez una GUIA EDUCATIVA SOBRE EL USO DE LA MEDICINA TRADICIONAL que surge de las necesidades detectadas en la comunidad y con mayor énfasis en las madres de familia ya que ellas están prácticamente pendientes del hogar, con el fin de fortalecer la educación en las familias; promoviendo el conocimiento adecuado en cuanto a la buena utilización de esta herramienta en la practica diaria, ya que el saber es un derecho fundamental de cada ser humano.

Tener la posibilidad de compartir con otras personas estos tesoros, es un privilegio. El rol de las personas que trabajamos en salud es fundamental para inculcar a las madres los hábitos de prevención en la salud de sus hijos y de toda su familia, pues la madre es el eje fundamental para el desarrollo optimo de un hogar.

- Comerse las uñas.
  - Náuseas.
  - Diarrea.
  - Cambios en los hábitos de alimentación.
  - Manos temblorosas.
  - Tics nerviosos, como por ejemplo en los párpados.
  - Pérdida de la confianza en sí mismo.
- Incluso trastornos psicológicos.



### PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES DE VIAS URINARIAS

- Es conveniente seguir una dieta sana y equilibrada, no abusar del alcohol ni de sustancias excitantes como la cafeína, y aprovechar el tiempo de la comida como un descanso, que sirva para favorecer las relaciones sociales y familiares.
- Dormir suficiente. Disfrutar de las vacaciones y los fines de semana como tiempo de ocio, y desconectar de los problemas del trabajo cuando acabe la jornada laboral.
- Realizar ejercicio físico ayuda a relajarse y a relacionarse con amigos o familiares. Sirve para liberar tensiones y alejar los pensamientos negativos.
- Tomar decisiones intentando seguir un proceso lógico, sin huir de los problemas, y afrontándolos para decidir la mejor alternativa en cada caso.



## ESTRÉS

### CONCEPTO:

El **estrés** es un estado de gran tensión nerviosa originado en la persona por el exceso de trabajo, las aspiraciones no satisfechas, la ansiedad, etc.



### CAUSAS:

- Exceso o falta de trabajo.
- Modificación de tu situación económica
- Las relaciones.
- El entorno.
- Cambios y pérdidas personales
- Interacción con los demás
- Falta de apoyo.



### SINTOMAS :

- Fatiga prolongada
- Agotamiento
- Dolores de cabeza
- Gastritis
- Úlceras



## INTRODUCCIÓN

En realidad, nuestro país se considera por ser pluricultural en donde cada uno de los grupos étnicos se caracterizan por visiones particulares de entender el mundo y actuar frente a él, situación que en el ámbito de la salud-enfermedad, se muestran diferentes aspectos al respecto. Es por ello que en quienes hacemos Salud despierta el compromiso de buscar y construir con conocimientos necesarios.

Es por ello que surge la necesidad de elaborar una guía del USI DE LA MEDICINA TRADICIONAL para compartir conceptos, reflexiones, prevención y utilización útil para las madres de familia de la comunidad de Gonzáles Suarez del cantón Otavalo, quienes darán el uso necesario en fortalecer los conocimientos sobre medicina ancestral y prevención de enfermedades, más prevalentes en su familia.

## OBJETIVO GENERAL:

### GENERAL

Contribuir con la comunidad de Gonzales Suarez, con una guía “EDUCTIVA SOBRE EL USO DE LA MEDICINA TRADICIONAL” a fin de educar a los pobladores de la comunidad sobre el correcto uso de cada planta medicinal, y prevención de las enfermedades más prevalentes.

### PREPARACIÓN:

Se debe tomar en infusión colocando sus hojas y de lo consume de 1-2 tazas al día.

### UÑA DE GATO:



### PROPIEDADES:

(Desinflamatorio, diurético) utilizado en afecciones del tracto urinario muy útil para limpiar y desinflamar las vías urinarias, eficaz en fatiga crónica, depresión orgánica, acné.

### PREPARACIÓN:

Preparación: Hierva a fuego lento de 10 a 12 gr de corteza de uña de gato en un litro de agua durante 10 minutos, cuele y endulce con miel de abeja o azúcar al gusto y tomar de 2-3 vasos al día

## PLANTAS MEDICINALES UTILIZADAS EN INFECCIONES DE VIAS URINARIAS

### COLA DE CABALLO:



### PROPIEDADES:

(Diurético) para el “lavado de las vías urinarias”, en el tratamiento de afecciones urinarias leves. Se incluye además el tratamiento de los edemas postraumáticos y como ayuda en la cicatrización de heridas y úlceras, en uso tópico.

### PREPARACIÓN:

La infusión se prepara con la planta para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar y beber de 3 a 4 tazas al día.

### SAUCO:



### PREPARACIÓN:

(Diurético) Útil en afecciones renales, en el tratamiento de trastornos nerviosos ligeros, tales como insomnios, migrañas, dolores de cabeza, eficaz en resfriados gracias a su acción sudorífica.

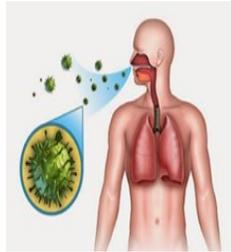
## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar buenas actitudes y prácticas relacionadas con el empleo de las diferentes plantas medicinales, para fortalecer los conocimientos que posee la comunidad en cuanto a la correcta utilización de las mismas.
- Socializar la guía en cada uno de los sectores de la comunidades, con el fin de disminuir tabúes y conocimientos erróneos que tiene la población acerca de la cosmovisión salud– enfermedad, el uso de las plantas medicinales y prevención de enfermedades mas prevalentes.
- Describir cada una de las patologías, las causas, síntomas y especialmente su prevención con la finalidad de que fortalezcan sus conocimientos y puedan prevenir las diferentes enfermedades,

## INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDA (IRA)

### CONCEPTO:

Infeción Respiratoria Aguda (IRA) constituye un grupo de enfermedades que se producen en el aparato respiratorio, causadas por diferentes microorganismos como virus y bacterias. La mayoría de estas infecciones como el resfriado común son leves, pero dependiendo del estado general de la persona pueden complicarse y llegar a amenazar la vida, como en el caso de las neumonías.



### CAUSAS:

- Edad. La gravedad son en menores de un año.
  - Contacto con personas enfermas de IRA.
  - Bajo peso al nacimiento.
  - Ausencia de lactancia materna.
  - Desnutrición.
  - Infecciones previas.
  - Esquema incompleto de vacunación.
- Carencia de vitamina A.



### SITOMAS:

- Orina turbia o con sangre que puede tener un olor fuerte o fétido
- Fiebre baja en algunas personas
- Dolor o ardor al orinar
- Presión o calambres en la parte inferior del abdomen o en la espalda
- Fuerte necesidad de orinar con frecuencia, incluso poco después de haber vaciado la vejiga



### PREVENCION DE LAS INFECCIONES DE VIAS URINARIAS

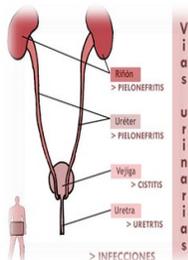
- No se duche ni use aerosoles o polvos de higiene femenina. Como regla general, no use ningún producto que contenga perfumes en el área genital.
  - Mantenga su área genital limpia. Limpie sus áreas genitales y anales antes y después de la actividad sexual.
  - Límpiense de adelante hacia atrás después de usar el baño.
  - Evite los pantalones apretados. Use ropa interior y pantimedias de tela de algodón y cámbieselos al menos una vez al día.
  - Beba muchos líquidos, de 2 a 4 litros cada día.
  - No beba líquidos que irriten la vejiga, como el alcohol y la cafeína.
- Acuda al centro de salud si los síntomas persisten.



## INFECCIONES DE VIAS URINARIAS (IVU)

### CONCEPTO:

Una infección de las vías urinarias o IVU es una infección del tracto urinario. La infección puede ocurrir en diferentes puntos en el tracto urinario: vejiga, riñones, uretra:



### CAUSAS:

#### Diabetes

- Edad avanzada y enfermedades que afectan los hábitos de cuidados personales como mal de Alzheimer o delirio y Problemas para vaciar completamente la vejiga.

- Tener una sonda vesical

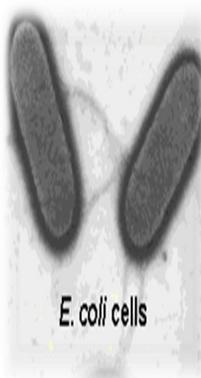
- Uretra Estrecha, o cualquier otro factor que bloquee el flujo de orina

- Cálculos renales

- Permanecer quieto (inmóvil) por un período de tiempo largo (por ejemplo, mientras se está recuperando de una fractura de cadera)

- Embarazo

- Cirugía u otro procedimiento que involucre las vías urinarias



### SÍNTOMAS:

Aumento en la frecuencia respiratoria o respiración rápida

- Se le hundén las costillas al respirar.
- Presenta ruidos extraños al respirar o “le silba el pecho”.
- No quiere comer o beber y vomita todo.
- Fiebre, que no cede con la administración de medicamentos.
- irritabilidad
- Decaimiento y somnolencia.
- Ataques o convulsiones.
- Asfixia o dificultad para respirar (o incluso sensación de dificultad para respirar).
- Dolor en el pecho al respirar o toser.



### PREVENCIÓN DE INFECCIONES RESPIRATORIAS

- Evite el contacto con personas con gripa. Los enfermos deben utilizar tapabocas y mantener las manos limpias con un correcto lavado de manos con agua y jabón.

- Si es un bebé menor de seis meses, suministre solamente leche materna en mayor cantidad,

- Si el niño tiene seis meses o más, proporcione alimentos recién preparados, de alto contenido nutricional y energético (frutas, verduras y carnes), y sígale dando leche materna.



- Evite contacto con fumadores.
- Para aliviar la tos y el dolor de garganta dé a su hijo bebidas aromáticas o té. Si es mayor de dos años suminístrele miel.
- Cuando el niño salga a cambios bruscos de temperatura, protéjalo y cúbrale la nariz y la boca.
- Enseñe a sus hijos a estornudar: Ponga un pañuelo desechable sobre nariz y boca al toser o estornudar, bótelo y lávese las manos.
- No suministre medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico.
- Lávese las manos cuando tenga contacto con secreciones o enfermos con gripa.
- Ventile a diario la casa y habitación de los enfermos.
- Verifique que su esquema de vacunación (niños, niñas, escolares y adultos) esté completo para su edad.
- La hidratación es la clave para controlar la enfermedad y evitar así mayores complicaciones.
- Consumir alimentos ricos en vitamina A y C , como guayaba, papaya, naranja}, zanahoria.
- Ante la presencia de algún signo de alarma acuda al centro médico más cercano.



**PREPARACIÓN:**

Para utilizarlas deben ser Trituradas y haz con ellas una pasta que puedes consumir junto con la fruta para limpiar tu aparato digestivo y mantenerlo libre de parásitos.

**PAICO:**



**PROPIEDADES:**

(Antiparasitario) muy eficaz para eliminar los parásitos intestinales.

**PREPARACIÓN:**

Cólicos y demás afecciones del estómago: 20 gramos de cogollos por litro de agua. Tomarla con frecuencia por tazas durante el día.

Purgante, antihelmíntico: Las flores y hojas se toman en infusión.

Repelente: Colocando paico en los dormitorios, se ahuyentan los insectos

## PLANTAS MEDICINALES UTILIZADAS EN LA PARASITOSIS

## TOMILLO:



## PROPIEDADES:

(Antisépticas, tónicas, estimulantes de las defensas del organismo, balsámicas, expectorantes, digestivas y antiespasmódicas). Su poder anti-séptico se emplea en las afecciones de la garganta, aparato respiratorio, catarros y resfriados. Es un adecuado antiparasitario.

## PREPARACIÓN:

Las flores son ricas en *timol*, se recolectan las flores y se sumergir en agua hervida el agua se la toma de 2 a tres veces al día.

## SEMILLAS DE PAPAYA:



## PROPIEDADES:

(Antiparasitario) Las semillas negras de la papaya que tiramos todos los días después de consumir la deliciosa fruta pueden realmente ayudar a nuestro cuerpo a deshacerse de los parásitos.

## PLANTAS MEDICINALES UTILIZADAS EN INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS

## TILO:



## PROPIEDADES:

(Antiespasmódico, Antiinflamatorio) Se usa en estados gripales con fiebre, tos, y malestar general. Ansiedad, nerviosismo e insomnio. Retención de líquido (edema).

## PREPARACIÓN:

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día. En los estados gripales usar la infusión caliente.

## EUCALIPTO:



## PROPIEDADES:

(Antiespasmódico, Desinflamatorio) Sirve para combatir el asma, catarros pulmonares, bronquitis, fiebre, gripe y tos, inflamación de la vejiga, disenterías diabéticas, y paludismo.

## MENTA:



## PROPIEDADES:

Por sus propiedades digestivas se utiliza para **favorecer los procesos digestivos**, para combatir el mal aliento, para la gingivitis, para las náuseas, y para los **espasmos intestinales**, entre otros usos.

□ **afecciones estomacales**: facilita las digestiones, evita la aparición de gases, ayuda a estimular el hígado favoreciendo la secreción de bilis y ayuda a relajar la mucosa intestinal

□ en **afecciones del aparato respiratorio**: ayuda a descongestionar las vías respiratorias en el tratamiento de gripe, resfriado, bronquitis, tos, faringitis o asma

Se **PREPARACIÓN**: prepara hirviendo a fuego lento de una o dos cucharadas de hojas secas de menta en 2/3 de taza de agua muy caliente y dejando reposar el brebaje durante unos siete u ocho minutos. Esta deliciosa bebida puede ingerirse tres veces al día.

## SINTOMAS:

Diarrea.  
Estreñimiento.  
Gas (flatulencia).  
Retortijones abdominales.  
Heces contengan moco y sangre.  
El adelgazamiento (emaciación) y la anemia son muy frecuentes.



## PREVENCIÓN DE LA PARASITOSIS

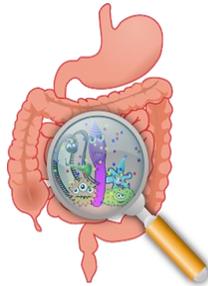
- Lavarse las manos con agua y jabón después de ir al baño y antes de manipular alimentos.
- En aquellos lugares en donde no hay agua potable hervirla x 10 min o ponerle cloro (3 gotas de cloro x litro de agua).
- Aseo de juguetes que los niños se llevan a la boca.
- Promocionar la lactancia materna. Se ha comprobado que ésta protege contra parásitos, principalmente los que originan diarreas.
- Se recomienda desparasitarse una vez cada seis meses, e incluir a toda la familia en el plan; incluso a las mascotas.



## PARASITOSIS

### CONCEPTO:

La parasitosis o enfermedad parasitaria sucede cuando los parásitos encuentran en el huésped las condiciones favorables para su anidamiento, desarrollo, multiplicación y virulencia, de modo que pueda ocasionar una enfermedad.



### CAUSAS:

La causa suele ser problemas de malas digestiones, consumo de productos o bebidas contaminadas. También nuestras propias mascotas son una fuente de contaminación muy importante si no tomamos las medidas preventivas adecuadas, así como la falta de aseo personal ya que bajo nuestras uñas se concentra gran cantidad de bacterias.



### MATICO:



### PROPIEDADES:

El **uso medicinal del matico** esta en el alivio de resfríos, tos, bronquitis, neumonía y otros problemas respiratorios. Además se le utiliza para el alivio de úlceras y diarrea. Cuando se tienen problemas digestivos es muy efectiva aliviando las náuseas, el dolor de estómago, la dispepsia y el vómito. Incluso se recomienda su ingesta cuando se tienen gases intestinales, el efecto será rápido

### PREPARACIÓN:

**Amigdalitis:** Hacer gárgaras de infusión de 50 gramos de hojas en 1 litro de agua hirviendo. Tomar como agua de tiempo

**Antiinflamatorio:** Infusión de 50 gramos de hojas en 1 litro de agua hirviendo. Tomar como agua de tiempo.

**Cálculos Renales:** Decocción de 40 gramos de hojas en un litro de agua, hervir 10 minutos. Tomar como agua de tiempo.

**Afecciones Urinarias:** Infusión de 50 gramos de hojas en 1 litro de agua hirviendo. Tomar como agua de tiempo.



## PLANTAS MEDICINALES UTILIZADAS EN LOS SINTOMAS POR TRANSGRECIÓN ALIMENTARIA

### OREGANO:



### PROPIEDADES:

El orégano es un excelente digestivo, ya que ayuda con la indigestión, flatulencia, vómitos y diarrea.

### PREPARACIÓN:

Se prepara en forma de infusión con las hojas en agua caliente se toma 2-3 veces al día.

### MANZANILLA:



### PROPIEDADES:

(Analgésico) Sirve para ayudar en la digestión, para combatir los gases en cólicos del estómago e intestinos, para calmar cólicos menstruales,

### SINTOMAS:

- El síntoma fundamental es el aumento en el número de deposiciones y la disminución de la consistencia de las mismas,
- Dolor abdominal (“retortijones”),
- Náuseas o vómitos
- Fiebre.
- Si la diarrea es muy abundante, puede producirse deshidratación por pérdida de líquidos, reconocible mediante los siguientes síntomas y signos: cansancio extremo, sed, boca o lengua seca, calambres musculares, mareo, orina muy concentrada o no tener necesidad de orinar por más de 5 horas



### PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DIARREICAS AGUDAS

- Evitar el acceso a fuentes ofensivas de agua de consumo.
- lavado de manos con jabón.
- lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida.
- Una higiene personal y alimentaria correcta. Consumir alimentos ricos en nutrientes.



- Es importante la Rehidratación Oral: puede prepararlo 1 litro de agua hervida mas 2 cucharaditas de azúcar - 1 cucharaditas de sal - 1 cucharadita de bicarbonato
- Acudir al centro de Salud mas cercano si la diarrea persistente o cuando hay sangre en las heces o signos de deshidratación acuda inmediatamente.

#### PLANTAS MEDICINALES UTILIZADAS EN ENFERMEDADES DIARREICAS AGUDAS

##### CEDRON:

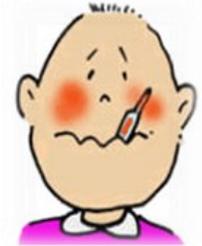


##### PROPIEDADES:

(Antiespasmódico, antibacteriano, carminativo, sedante). Utilizado en trastornos digestivos tales como, diarrea, cólicos, indigestión, náusea, vómitos y flatulencia; en trastornos del sistema nervioso como sedante en insomnio y ansiedad; en estados gripales (resfriados con fiebre).

##### SINTOMAS:

- Cólicos abdominales
- Diarrea (puede tener sangre)
- Fiebre y escalofríos
- Dolor de cabeza
- Náuseas y vómitos
- Debilidad (puede ser grave)



##### PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DIARREICAS AGUDAS

- Lavarse las manos antes de preparar los alimentos y a menudo durante la preparación.
- Proteja los alimentos y las áreas de la cocina de insectos, mascotas (guarde los alimentos en recipientes cerrados).
- Lave las frutas y hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- No guarde la comida mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados.
- Use agua tratada para que sea más segura.
- Seleccionar alimentos sanos y frescos.
- Verificar la fecha de vencimiento antes de consumir los alimentos.



## SINTOMAS POR ENFERMEDAD DE TRANSGRECIÓN ALIMENTARIA

### CONCEPTO:

Son un conjunto de dolencias provocadas por agentes patógenos transmitidos por los alimentos que se ingieren, y responden a muy variados agentes, tales como bacterias, virus, hongos, parásitos o componentes químicos contenidos en ciertos comestibles.



### CAUSAS:

Bacterias y virus



### PREPARACIÓN:

La infusión se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar y beber de 3 a 4 tazas al día.

### SÁBILA:



### PROPIEDADES:

La sábila es una gran aliada para mejorar la digestión y tratar los problemas del aparato digestivo. Estudios han comprobado que esta planta favorece la absorción de nutrientes, ayuda a eliminar los gérmenes nocivos en el aparato digestivo, actúa como un reconstructor de la flora intestinal, es eficaz para atacar las bacterias que producen las úlceras estomacales, entre otros.

### PREPARACIÓN:

Masticar un trozo de [aloe vera](#) hasta deshacerlo y después tragarlo; se lo puede pasar por la batidora e incluso mezclarlo con jugo de frutas.

**GUABO:****PROPIEDADES:**

(Antiespasmódico) Coadyuvante en el tratamiento de la colitis y la diarrea aguda no infecciosa. Cólico menstrual de la dismenorrea primaria.

**PREPARACIÓN:**

Se utiliza la hoja. Popularmente también se utiliza el fruto, la corteza seca; se coloca la corteza en agua hervida y se toma su agua de 2 a 3 veces al día.

**ANÍS:****PROPIEDADES:**

(Carminativo. Diurético. Galactógeno) Mejora la digestión, auxilian a expulsar gases y mejoran el tono estomacal, garantizando así una mejor digestión. En las mujeres el anís posee un efecto galactógeno, es decir, incrementa la secreción de leche, lo cual puede ser benéfico en la lactancia.

**PREPARACIÓN:**

**Infusión.** Se puede preparar con un fruto de anís y una taza de agua. Se pone a hervir y posteriormente se puede tomar la infusión.

**Esencia de anís.** Se puede suministrar directamente esencia de anís, de 1 a cuatro 4 gotas en un terrón o cucharada de azúcar. Se puede repetir esto hasta 3 veces al día, siendo el momento ideal después de la comida.

**LINASA:****PROPIEDADES:**

La linaza es una fuente rica de fibra dietética, ayuda a un buen funcionamiento digestivo, pues se dice que es reguladora del movimiento intestinal, sirve de alimento a la **flora bacteriana**, lo que ayuda a digerir mejor los alimentos para una correcta absorción de nutrientes.

**PREPARACIÓN:**

Se puede realizar infusiones; dejar hervir el agua y agregar las semillas de puede tomar 2-3 vasos de agua al día .

También se puede consumir Triturando las semillas de lino con un molinillo de café y tomar 25 gramos al día se puede mezclar en zumos de