

# Remedios Caseros



**“Los mejores remedios para una vida más sana”**

+ 300 remedios e imágenes

+ 640 páginas

Con consejos, causas, tratamientos,...

MundoAsistencial.com

# INTRODUCCIÓN

Primero de todo, agradecerte que te hayas suscrito al blog de [MundoAsistencial.com](http://MundoAsistencial.com). Gracias por el interés mostrado y espero que mi trabajo pueda ser de utilidad, tanto como este libro de "Remedios Caseros" que he preparado con mucho cariño y trabajo, como en futuras actualizaciones del libro y más cosas que están por llegar como nuevos libros, aplicaciones de salud para móviles, ... las cuales voy a ofrecerte gratis. Ya te iré contando ;)

Este libro en formato PDF espero que pueda ser algo más que un típico libro de Remedios Caseros, dado que en él aparte de dar 5 remedios caseros para cada tipo de dolencia o problema, he querido añadir una explicación sencilla, no muy técnica y pesada sobre la dolencia a tratar, sus causas y tratamientos, junto a unas recomendaciones y consejos, confiando que esta información pueda ser de ayuda para ti o familiares y amigos tuyos.

No quiero hacerme pesado, sin más, vamos con ello y agradecerte de nuevo por estar aquí.

*"Los remedios caseros y otra información publicada en este libro es únicamente con fines informativos*

*Antes de emprender cualquier tratamiento o poner en práctica cualquier remedio casero, se debe buscar el consejo de un médico u otro profesional de la salud o belleza. No todos los remedios que se publican en este libro tienen bases científicas"*



# ÍNDICE

ACIDEZ ESTOMACAL.....	8
ACNÉ .....	18
ADELGAZAR.....	28
AFONÍA .....	45
AFRODISÍACOS .....	55
AGUJETAS.....	65
ALERGIAS.....	74
AMPOLLAS .....	84
ANSIEDAD .....	95
BLANQUEAR DIENTES .....	105
CANSANCIO .....	114
CASPA.....	126
CELULITIS.....	136
COLESTEROL .....	148
CONGESTIÓN NASAL .....	158
DEJAR DE FUMAR.....	167

---

<b>DEPRESIÓN</b>	<b>178</b>
<b>DIARREA</b>	<b>187</b>
<b>DOLOR DE CABEZA</b>	<b>196</b>
<b>DOLOR DE ESPALDA</b>	<b>205</b>
<b>DOLOR DE ESTÓMAGO</b>	<b>220</b>
<b>DOLOR DE GARGANTA</b>	<b>233</b>
<b>DOLOR DE LUMBAGO</b>	<b>242</b>
<b>DOLOR DE MUELAS</b>	<b>254</b>
<b>DOLOR DE OÍDO</b>	<b>263</b>
<b>ESTREÑIMIENTO</b>	<b>272</b>
<b>ESTRÉS</b>	<b>283</b>
<b>FALTA DE APETITO</b>	<b>292</b>
<b>FIEBRE</b>	<b>302</b>
<b>GASES</b>	<b>311</b>
<b>GOTA O ÁCIDO ÚRICO</b>	<b>321</b>
<b>GRANOS</b>	<b>330</b>
<b>GRİPE</b>	<b>340</b>
<b>HEMORROIDES</b>	<b>349</b>
<b>HERPES</b>	<b>360</b>
<b>HIPO</b>	<b>369</b>
<b>HONGOS</b>	<b>377</b>

---

---

<b>INCONTINENCIA .....</b>	<b>388</b>
<b>INFECCIÓN URINARIA .....</b>	<b>398</b>
<b>INSOMNIO .....</b>	<b>409</b>
<b>MAL ALIENTO O HALITOSIS.....</b>	<b>421</b>
<b>MAREOS .....</b>	<b>432</b>
<b>MEMORIA.....</b>	<b>441</b>
<b>MIGRAÑA.....</b>	<b>452</b>
<b>MORETONES, GOLPES O HEMATOMAS.....</b>	<b>463</b>
<b>NERVIOS .....</b>	<b>473</b>
<b>OJERAS .....</b>	<b>483</b>
<b>PICORES .....</b>	<b>493</b>
<b>PIOJOS.....</b>	<b>503</b>
<b>QUEMADURAS.....</b>	<b>513</b>
<b>RESACA.....</b>	<b>522</b>
<b>RESFRIADO .....</b>	<b>532</b>
<b>RONQUIDOS.....</b>	<b>542</b>
<b>SARAMPIÓN .....</b>	<b>551</b>
<b>TIMIDEZ .....</b>	<b>560</b>
<b>TORCEDURAS.....</b>	<b>569</b>
<b>TOS .....</b>	<b>578</b>
<b>ÚLCERAS.....</b>	<b>588</b>

---

---

<b>VARICELA.....</b>	<b>597</b>
<b>VARICES .....</b>	<b>608</b>
<b>VERRUGAS.....</b>	<b>619</b>
<b>VÉRTIGO .....</b>	<b>629</b>
<b>VÓMITOS.....</b>	<b>638</b>

---

# ACIDEZ ESTOMACAL



## MUNDO ASISTENCIAL

La acidez estomacal o reflujo de ácido es una condición transitoria que la mayoría de la población ha experimentado alguna vez en su vida y que puede ir acompañada de otros síntomas como regurgitamiento y ardores que se extiendan de la boca del estómago hacia el esófago.

En ocasiones la mezcla de alimentos inadecuada puede dar lugar a indigestiones y malestares frecuentes que se manifiestan en forma de acidez, esta condición no es grave por sí misma y puede ser tratada fácilmente mediante antiácidos que se compran sin receta en la farmacia o incluso con una cucharadita de bicarbonato mezclada en agua puede servir.

Cuando la acidez estomacal se prolonga en el tiempo y se sucede acusadamente, puede responder a otras patologías más complejas que deben ser supervisadas por un especialista para determinar su condición, algunas de las causas que generan esta patología de forma recurrente pueden ser:

- Hernia de Hiato
- Esófago de Barret
- Gastritis crónica
- Úlcera de estómago
- Cáncer de estómago

Cualquiera de estas enfermedades tiene entre sus síntomas principales la acidez de estómago y se

## REMEDIOS CASEROS

diferencia de la acidez transitoria, en que se manifiesta de forma recurrente y con episodios acusados de sintomatología persistente.

Además de estas causas, el embarazo puede causar acidez estomacal permanente que se manifiesta acusadamente a medida que avanza el estado de gestación, en este caso no existe tratamiento porque no se trata de una enfermedad y la condición remite con el parto.

La acidez estomacal por embarazo se produce porque los órganos de la mujer se desplazan para dejar sitio al nuevo ser que se está formando y ello implica que el estómago se encuentre presionado y se produzcan regurgitaciones durante las comidas, pero aparte de lo desagradable de esta condición no implica riesgo alguno ni para la madre ni para el futuro bebé, no obstante, se deben evitar alimentos indigestos que favorezcan el reflujo en las digestiones.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## CAUSAS, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

**Hernia de hiato:** Por lo general la hernia de hiato es la causa más frecuente de la acidez estomacal persistente, aunque en algunos casos puede pasar desapercibida y no manifestar síntomas. Esta condición se produce cuando el diafragma se separa del tórax dejando un hueco que facilita que los contenidos del estómago se infiltrén en el esófago, siendo esta causa el desencadenante de la acidez y molestias estomacales.

El diagnóstico y tratamiento de la hernia de hiato pasa por la detección de lesiones mediante endoscopia y prescripción farmacológica que determinará el especialista con el objetivo de evitar lesiones mayores y su expansión que pudieran ocasionar otras enfermedades más graves.

**Esófago de Barret:** suele aparecer tras el empeoramiento de la hernia de hiato, cuando los reflujo gastrofaríngeos se manifiestan de forma persistente en el tiempo causando alteraciones y daños a nivel tisular que provocan cambios en la estructura.

El tratamiento y diagnóstico del ERGE también se efectúa mediante endoscopia y la prescripción farmacológica suele incluir además de los antiácidos convencionales inhibidores de bomba de protones y bloqueadores de histamina H2. El tratamiento es de por vida y en los casos más graves se puede recurrir a la cirugía.

## REMEDIOS CASEROS

**Gastritis crónica:** Aunque puede deberse a múltiples causas, el principal factor de riesgo es la infección por la bacteria Helicobacter Pylori, la cual produce úlceras pépticas y estomacales. La infección suele pasar desapercibida por la mayoría de personas, pues habitualmente se confunden sus síntomas con la indigestión.

La acidez estomacal es uno de los síntomas persistentes de la gastritis y la única forma de detectar la infección por pylori es mediante biopsia intestinal o prueba de aliento con urea, aunque esta segunda opción es menos fiable que la primera y su tratamiento consiste en la toma de triple antibiótico compuesto por bomba de protones, amoxicilina y claritromicina durante diez días.

**Úlcera de estómago:** Cuando la gastritis no se trata en ocasiones pueden generar una úlcera de estómago que puede empeorar y producir hemorragias. En este caso los síntomas se manifiestan de forma acusada y además de la acidez estomacal, el paciente sufre una fuerte dispepsia durante o después de las comidas aunque se trate de ingestas reducidas. En este caso el diagnóstico pasa por las mismas pruebas que la gastritis crónica para determinar la infección por H. pylori, pero además se llevarán a cabo diversos análisis de sangre para determinar anemia y sus correspondientes déficit de vitamina B12, B9 y Hierro, que de resultar positivo deberán incluirse como tratamiento coadyuvante junto al antibiótico triple, en algunos casos de úlceras manifiestas se debe repetir el tratamiento hasta en tres ocasiones.

## MUNDO ASISTENCIAL

**Cáncer de estómago:** Cualquiera de las patologías anteriores que se manifiesten de manera crónica o no hayan sido tratadas pueden ocasionar cáncer de estómago, el cual se produce por la irritación intermitente de los tejidos, independientemente de que su condición haya sido generada por un foco infeccioso o por la regurgitación persistente.

La acidez estomacal y la dispepsia también son síntomas frecuentes en los cánceres gástricos, pero en este caso los pacientes experimentan fuertes dificultades para tragar que junto con vómitos o excreciones sanguinolentas hacen saltar la alarma, pero esos síntomas suelen asociarse a etapas avanzadas de la enfermedad, puesto que en sus fases iniciales no difiere demasiado de las enfermedades expuestas anteriormente.

El diagnóstico incluye hemograma completo, esofagogastroduodenoscopia con biopsia y examen coprológico para determinar si hay sangre en las deposiciones. El tratamiento incluye cirugía, quimioterapia y radiaciones en función de la fase que se diagnostique y el tipo de cáncer. Padece esófago de Barret y úlcera estomacal por infección por Pylori incrementa exponencialmente las posibilidades de padecer un cáncer de estómago en el futuro y los pacientes que padezcan tales enfermedades deben someterse a análisis y revisiones frecuentes.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para la acidez son algo muy común. Te citamos algunos de los remedios caseros más conocidos para quitar la acidez.

### **1. Bicarbonato con limón y agua**



Es un remedio muy utilizado, donde el bicarbonato mezclado con un vaso de agua y limón, ayudará a calmar la acidez que pueda estar fluyendo por nuestro esófago. Es recomendable tomarlo como máximo dos veces al día para controlar esta acidez.

### **2. Yogurt natural**



## MUNDO ASISTENCIAL

El yogurt natural ayuda a calmar el sistema digestivo a la vez que ayuda a prevenir la acidez. Es recomendable tomar 2 yogurts al día.

### **3. Infusión de lechuga**



La infusión o té de lechuga es muy buena para relajar nuestro organismo y también es muy buena para calmar la acidez estomacal. Si tomamos una infusión o té durante nuestro desayuno nos ayudará a prevenir durante el día los problemas digestivos.

### **4. Té de Jengibre**



## REMEDIOS CASEROS

El jengibre es uno de los remedios más antiguos sobre la acidez de estómago. Ayuda a mantener un correcto balance de pH en el estómago. Tómate un té o infusión de jengibre en el cual mezcla una cucharada de la raíz de jengibre rallada.

### 5. Chicle



Masticar un chicle ayuda a aumentar el flujo de saliva el cual ayuda a disminuir el acidez del estómago y a proteger el esófago del ácido gástrico. Es aconsejable masticar chicles sin azúcar y que tengan xilitol de edulcorante.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

La mejor solución para evitar este problema es su prevención. Te citamos unas buenas recomendaciones para prevenir y evitar la acidez estomacal:

- 1.** Beber abundante agua durante el día.
- 2.** Llevar una dieta sana y baja en grasas, evitando los alimentos fritos, picantes, con muchos colorantes y conservadores artificiales, café, chocolate, alcohol, bebidas gaseosas, cebolla cruda, ajo, vinagre.
- 3.** Comer si prisas y masticar bien los alimentos.
- 4.** Evitar comer justo antes de acostarse o ir a la cama. Al estar tumbado no se procesa tan bien los alimentos en el aparato digestivo al tener un punto de gravedad diferente.
- 5.** Dejar de fumar. El tabaco puede aumentar la secreción de ácido y reducir la producción de saliva, la cual ayuda a neutralizar el ácido.
- 6.** Evitar o reducir la obesidad y sobrepeso en caso que se tenga.

## REMEDIOS CASEROS



## MUNDO ASISTENCIAL

**E**l acné es un trastorno hormonal que suele provocar lesiones a nivel epidérmico particularmente común durante la adolescencia, periodo que se caracteriza por los ajustes del sistema endocrino y que suele estabilizarse de manera natural tras finalizar este periodo.

Se estima que el 80% de los adolescentes han tenido acné en algún momento de sus vidas, sin que este tenga mayores consecuencias ni repercuta en otras áreas de la vida de quien lo padece, no obstante, en algunos casos el acné puede agravarse o hacerse crónico afectando de manera severa en la cara y diversas áreas del cuerpo produciendo alteraciones psíquicas en quienes lo padecen que llegan a afectar a la vida y entorno social del individuo.

El acné más que un problema de salud podría considerarse un problema estético, pues cuando se manifiesta de manera acusada puede dejar secuelas y lesiones en la piel afectando a la apariencia física y causando inseguridad en la persona que lo padece.

## REMEDIOS CASEROS

---

### CAUSAS

Los mecanismos que interactúan en la formación del acné no se conocen explícitamente todavía, pero se sospecha de ciertas causas que pueden actuar aisladamente o en combinación de otras influyendo en la gravedad o recurrencia de los brotes como las que se mencionan a continuación.

**Herencia:** Se ha estudiado que las personas afectadas por acné severo suelen tener antecedentes familiares afectados por la misma causa.

**Alteraciones hormonales:** Cualquier desajuste hormonal puede producir brotes de acné de forma leve, moderada o grave que son muy comunes en la adolescencia, pero en ocasiones otras alteraciones del sistema endocrino también pueden estar relacionadas y manifestarse en la madurez, como puede ser el caso de los ovarios poliquísticos entre otros.

**Queratosis:** La queratosis es una patología que afecta en la forma que las células epiteliales se reproducen y que se caracteriza por la acumulación excesiva de células muertas en las capas superficiales de la piel y que pueden ocasionar acné cuando se mezcla con exceso de sebo originando granos, quistes y forúnculos.

**Alimentación y estilo de vida:** Este punto se ha sometido a debate entre los especialistas, pues hay quienes aseguran que la ingesta de ciertos alimentos

## MUNDO ASISTENCIAL

puede favorecer los brotes en las personas propensas, tales como fritos y bollería industrial, mientras que otros especialistas dicen no tener relevancia en la aparición de éstos. En lo que sí se ponen de acuerdo, es que una alimentación deficitaria en frutas y verduras que no aporte los nutrientes necesarios puede influir negativamente en el sistema endocrino y producción hormonal rompiendo el equilibrio necesario de estrógeno y progesterona en las mujeres y andrógenos-testosterona en los hombres favoreciendo la aparición del acné.

**Estreñimiento:** Se ha estudiado como otra causa que favorece la aparición del acné por acumulación de toxinas en el intestino favoreciendo que sean expulsadas por la piel.

## REMEDIOS CASEROS

---

## TRATAMIENTOS

Dependiendo de su gravedad el tratamiento para el acné pasará por diversos preparados farmacológicos que se administran por vía tópica (lesiones leves a moderadas) o vía oral (para casos graves)

### **Vía tópica**

- Peróxido de benzóilo
- Cremas y preparados con ácido salicílico
- Cremas y preparados con ácido glicólico
- Jabón de azufre

### **Vía Oral**

- Antibióticos sistémicos
- Roacutane

### **Para las marcas**

- Exfoliaciones químicas
- Dermoabrasión
- Láser

Los casos más graves de acné también pueden requerir drenaje cuando se forman forúnculos o abscesos que deben ser tratados por un especialista.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Existen diversos remedios caseros para el acné, te citamos 5 de los más usados y conocidos, esperando que puedan ayudarte para el cuidado de tu piel:

### **1. Lavarse el rostro con agua de rosas**



Muchas mujeres suelen lavarse el rostro para quitar el acné, pero se suele recurrir a cualquier jabón grasoso y esto hace que se cubran los poros y la aparición del acné pueda ser mayor. El agua de rosas, es ideal para quitar el acné y sólo necesitaremos una botella de agua de 600 mililitros, unas 10 hojas de rosas rojas o blancas y un poco de alcohol.

Elaboración: Se deberá colocar el agua dentro de un recipiente con las flores para dejarlas reposar por un lapso de 36 horas en nuestro refrigerador, una vez esto, todas las propiedades de las hojas de rosas habrán pasado al agua y es ahora que con la tapón de nuestra

## REMEDIOS CASEROS

botella, la llenaremos para echar un poquito de alcohol. Si es posible mantener las hojas y dejarla en el refrigerador.

Para empezar a usarla deberá ser después del baño y se recomienda que sea una vez al día, antes de irse a dormir.

### **2. Mascarilla de naranja**



Para elaborar este tipo de mascarillas para el acné, se necesitará de la cáscara de una naranja para dejarla reposar en un recipiente con agua por 24 horas en un refrigerador. Una vez que pase este lapso de tiempo, deberemos hacer trozos la cáscara y se volverá a colocar en el agua, para después agregar 3 cucharaditas de harina de avena (ideal para el acné) y 2 cucharaditas de yogurt concentrado natural.

Esto hará que se transforme en una pasta y una vez esto, se agregará en nuestro rostro por un lapso máximo de 5 minutos para después lavarse con agua tibia.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 3. Té de limón



El té de limón puede ayudar a mitigar los síntomas del acné, sólo deberemos utilizar la piel de nuestro limón para luego rallarla, deberemos agregarla en un vaso con agua y calentarla por 3 a 5 minutos para que se liberen todas sus propiedades. Después de esto, podremos quitar la ralladura de limón y tomaremos el té 2 veces al día.

### 4. Miel y canela



## REMEDIOS CASEROS

La miel tiene propiedades antibacterianas, cicatrizantes y antiinflamatorias, ya en la antigüedad se usaba para tratamientos de belleza para el cabello y la piel. La canela es un agente anticoagulante y antiinflamatorio de la piel.

Si combinás los dos, haciéndote una mascarilla facial, tendrás un buen tratamiento contra el acné y cuidado de la piel.

### 5. Vinagre sidra de manzana



Ayuda a regular el pH de la piel y eliminar las células de la piel que están muertas, convirtiéndolo en un exfoliante para la piel. Puedes usarlo como tónico o empaparlo con un algodón y pasarlo por el rostro. Puedes rebajarlo con agua si lo encuentras demasiado ácido.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

Al margen de los tratamientos existen diversas recomendaciones que podemos tener en cuenta para evitar el acné y reducir la recurrencia de las lesiones como las que proponemos a continuación.

- 1.** Evitar el estreñimiento o procurar al menos realizar una evacuación diaria.
- 2.** Beber abundante agua.
- 3.** Llevar una dieta equilibrada con suficientes frutas y verduras.
- 4.** Realizar ejercicio y sudar para favorecer la eliminación de toxinas mediante la piel y evitar la obstrucción de los poros.
- 5.** Evitar tocarse o reventarse los granos para no propagar la infección.
- 6.** Mantener la zona limpia utilizando productos suaves e hidratantes para controlar el sebo, pues los productos demasiado astringentes pueden provocar demasiada ressequedad y que la piel reaccione aumentando la cantidad de grasa para compensarlo.

## REMEDIOS CASEROS



## MUNDO ASISTENCIAL

**A**delgazar es uno de los temas de salud más controvertidos, pues cada metabolismo es único y depende en gran medida del estilo de vida de la persona, la genética y su forma de relacionarse con la comida, pues muchas personas tienden a buscar satisfacción rápida mediante la ingesta de alimentos que resulten agradables a su paladar y en este punto, también habría que atender determinados factores psicológicos que interfieren en el proceso.

El proceso de adelgazamiento debe ser adaptado a cada persona individualmente atendiendo a sus características personales como pueden ser su edad, sexo y condición física, además de la cantidad de peso que se necesite perder, pues no es lo mismo tener un ligero sobre peso que padecer obesidad y los factores que influyen en ambas condiciones son diferentes y deben tratarse por separado.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS QUE INFLUYEN EN EL AUMENTO DE PESO

### **Tener cierta predisposición genética**

Aunque todavía la medicina no ha podido determinar al 100% los factores genéticos que influyen en que unas personas tengan cierta predisposición a subir de peso aunque no descuiden mucho su alimentación, mientras que otras parecen no tener que someterse a ningún régimen alimentario para mantener la línea, se piensa que esta relación está estrechamente vinculada a las hormonas, pues está demostrado que algunos trastornos endocrinos tienen una clara incidencia en el aumento de peso como puede ser el hipotiroidismo, un trastorno de la glándula tiroides que afecta negativamente a quienes lo padecen provocando que suban rápidamente de peso independientemente de lo que coman.

### **Trastornos de estrés o ansiedad**

El estrés no afecta por igual a todas las personas, pues hay quienes en situaciones límite sufren problemas de acidez estomacal y afecta negativamente a su apetito dejando de comer, mientras que a algunas personas les sucede justo lo contrario e intentan compensar su estado anímico mediante la ingesta descontrolada de alimentos, lo que conlleva irremediablemente al aumento de peso.

### **El sedentarismo**

El cuerpo es una máquina diseñada para la actividad pero el estilo de vida desnaturalizado que llevamos ha propiciado que la mayoría de tareas que requerían

## MUNDO ASISTENCIAL

esfuerzo físico y desarrollo mecánico hace cincuenta años, puedan realizarse actualmente de manera automática favoreciendo la proliferación de trabajos sedentarios en los que nos limitamos a estar delante de un ordenador durante horas.

También se ha demostrado que aquellas personas con un bajo índice de masa muscular tienen mayor tendencia a la acumulación de grasas, pues el músculo es uno de los principales mecanismos de consumo del cuerpo, por lo que cuanto más masa muscular tiene una persona, más energía precisa para mantenerla y más facilidad dispone para quemar todo lo que come, esta es la explicación por la cual los culturistas deben realizar varias comidas al día de alto valor energético para mantener la línea.

### **Problemas hepáticos**

Muchas personas desconocen que el hígado es el principal órgano del cuerpo encargado de la metabolización de grasas, pero además de esa, cumple muchas otras funciones relacionadas con la eliminación de toxinas y el sistema endocrino, por lo que si llevamos un estilo de vida que nos induce a una acumulación excesiva de toxinas y deshechos, la función de combustión lipídica queda suprimida en favor de la desintoxicación para preservar las funciones vitales, por lo que un porcentaje considerable de patologías relacionadas con el aumento de peso podrían solucionarse con limpiezas renales y hepáticas que promuevan la desintoxicación general del organismo.

### **Aditivos y medicamentos**

## REMEDIOS CASEROS

Otra causa común involucrada en el aumento de peso irregular es el consumo de ciertas sustancias que incluyen algunos alimentos y preparados farmacológicos que resultan difícil de metabolizar para el organismo o afectan al funcionamiento normal del sistema endocrino produciendo como resultado la subida excesiva de peso en quienes los consumen, como es el caso de los disruptores endocrinos incluidos en muchos envases de alimentos, los antidepresivos y los corticoides entre otros.

### **La edad**

A medida que envejecemos es normal subir de peso porque mediante la reducción de hormonas sexuales (estrógeno y progesterona en las mujeres y andrógenos y testosterona en los hombres) se produce una redistribución en los tejidos que modifican el contorno sustituyendo la masa magra por grasa, cuando este proceso se acelera o se acentúa excesivamente en algunas personas puede atenuarse con una terapia hormonal compensatoria y ejercicios localizados de refuerzo.

Cualquier régimen para adelgazar que no produzca resultados satisfactorios mediante una reducción calórica que cubra todas las necesidades nutricionales de la persona y un aumento de la actividad física, puede estar condicionado por algunos de estos factores y debe someterse a una revisión médica para determinar el origen del trastorno.

La diferencia entre el sobrepeso y la obesidad viene determinada por el índice de masa corporal (IMC), que

## MUNDO ASISTENCIAL

determina si el peso de la persona se ajusta a lo que debería en función de su estatura y constitución física, un IMC por encima de 25 se considera obesidad y por encima de 30, obesidad mórbida.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS QUE INFLUYEN EN LA OBESIDAD

### **Trastornos genéticos**

A diferencia de los marcadores genéticos que pueden influir a una persona en el aumento de peso, cuando hablamos de obesidad estos trastornos son más acusados y graves porque vienen determinados por los progenitores quienes también suelen padecer obesidad existiendo patrones repetitivos dentro de una misma familia.

La ciencia todavía no dispone de una respuesta definitiva para explicar la obesidad hereditaria, pero los estudios realizados hasta el momento ponen de manifiesto que la posible causa se encuentra en la sintetización de la hormona leptina, pues casi todas las personas obesas con antecedentes familiares sometidas a estudios clínicos parecen tener alterados los receptores de dicha hormona, la cual se encarga de regularizar el apetito enviando a los neurotransmisores la señal de abastecimiento en las reservas de grasa.

La suplementación de esta hormona nunca debe administrarse sin supervisión médica porque no funciona en todos los casos y puede causar graves interacciones en el sistema endocrino de quien no la necesita, pues muchas personas obesas presentaban niveles normales de leptina en sus análisis pero lo que no funcionaba en ellos es la sintetización de la misma, porque los receptores encargados de su metabolización no responden a los estímulos y dicha deficiencia en su

## MUNDO ASISTENCIAL

funcionamiento todavía es objeto de estudio por los especialistas y no puede compensarse suministrando la horma externamente porque seguiría sin asimilarse y podría inducir al organismo a que dejase de producirla naturalmente agravando aún más el problema.

Enfermedades crónicas como la diabetes también pueden influir en el aumento de peso y dependiendo del caso, será el especialista quien determine los posibles tratamientos aplicables que no interfieran en las prescripciones del paciente, pues siguiendo el ejemplo de la diabetes, algunos tratamientos fitoterapéuticos o farmacológicos pueden interactuar con la suplementación de insulina aumentando la resistencia de su asimilación, por lo que en estos casos nunca se debe recurrir a la automedicación aunque sean remedios naturales.

### **Trastornos compulsivos**

En este caso estaríamos hablando de problemas psicológicos o psiquiátricos mucho más graves que el estrés o ansiedad que condicionan el aumento de peso en algunas personas explicados en el punto anterior y se debe buscar asistencia especialista, pues dichos trastornos son capaces de alterar el comportamiento de la persona y su percepción de la realidad interfiriendo negativamente en su relación con la comida.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Existen distintos remedios caseros para adelgazar que pueden ayudarte, pero hay que tener en cuenta que el proceso puede ser un poco lento y son un complemento para ayudarte en tu proceso de adelgazamiento, el cual tiene que ir acompañado de una dieta sana, equilibrada y una correcta realización de ejercicio físico.

### **1. Tomar agua mineral**



El agua mineral es ideal para las personas que buscan bajar de peso, debido a que no contiene calorías y ayuda a reducir la sensación de hambre, a parte de mantener tu cuerpo hidratado. Tomar 1,5 litro al día, puede ser muy recomendable y ayudará a eliminar la grasa por medio de la orina. Hay que tomar el agua tibia o a temperatura ambiente, no fría o helada dado que puede afectar negativamente a tu cuerpo.

### **2. Té de manzanilla con perejil**

## MUNDO ASISTENCIAL



La infusión de manzanilla es un relajante y estimulante del sistema digestivo, al combinarla con el perejil, se convierte en una infusión ideal para bajar de peso. Esta debe tomarse caliente y como máximo 300 mililitros. Se recomienda que se tome 2 veces por semana después del desayuno.

### **3. Zumo de pomelo con limón**



Este zumo se considera cómo un quemador de grasa natural, por lo que es importante señalar que sólo se debe

## REMEDIOS CASEROS

ingerir una vez al día hasta 500 mililitros. Combinar el pomelo con el limón, puede detonar un sabor cítrico pero ayuda a quemar más calorías de lo normal. Para obtener resultados, se debe tomar a diario y desde los primeros 2 meses, se empezará a notar.

### 4. Té de diente de león



La planta diente de león tiene propiedades diuréticas y depurativas. Ideal para ayudar a perder peso. Al té le puedes añadir unas gotas de limón exprimido para que tenga un mayor efecto.

### 5. Tomar café solo



## MUNDO ASISTENCIAL

Tomar café sin azúcar ni leche, puede ayudarnos a adelgazar gracias a que tiene muy pocas calorías y a la cafeína que contiene, la cual provoca una mayor combustión de energía acelerando nuestro metabolismo, lo que ayudará a quemar grasas. Indicar que hay que tomarlo con moderación y que puede tener algunos efectos secundarios debido a la cafeína como insomnio, aumento de la presión sanguínea o dolor de cabeza.

# REMEDIOS CASEROS

---

## TRATAMIENTOS, PREVENCIÓN Y RECOMENDACIONES

### **PARA EL AUMENTO DE PESO**

**Regularizar los hábitos alimenticios** resulta efectivo en la mayoría de personas que pretenden perder peso, pues cuando el cuerpo recibe los nutrientes que necesita la sensación de apetito se reduce y el metabolismo se acelera quemando lo que le sobra.

Muchas personas mantienen permanentemente sensación de hambre porque a pesar de ingerir grandes cantidades de alimentos tienen deficiencias nutricionales e incluso tienen anemia que les induce a comer constantemente y en este punto, recibir la correcta asesoría por parte de un nutricionista puede resultar de gran ayuda.

**En los casos de intoxicación hepática por medicamentos** como los corticoides, los preparados fitoterapéuticos a base de cardo mariano (como tintura o comprimidos) han demostrado gran eficiencia a la hora de contrarrestar los efectos nocivos de la medicación y se están utilizando incluso en pacientes oncológicos que reciben quimioterapia porque restauran las células dañadas restableciendo sus funciones desintoxicantes y de combustión lipídica reduciendo la hinchazón que presentan un gran número de pacientes a causa de la medicación. Antes de recurrir a estos preparados se debe consultar primero al médico para que determine posibles incompatibilidades o interacciones con los tratamientos.

## MUNDO ASISTENCIAL

**Descansar lo suficiente y en las horas adecuadas** también resulta efectivo para mejorar el metabolismo de las personas que sufren resistencia a la pérdida de peso, pues al margen de los trastornos receptivos de la leptina que padecen los obesos, se ha demostrado que la melatonina, una hormona que segregamos durante el sueño, desempeña un papel fundamental en numerosas funciones metabólicas relacionadas y cuando no dormimos lo suficiente para separar los niveles correctos que cubran las necesidades diarias, aparecen desórdenes metabólicos que inducen al aumento de peso y que se acusan notablemente en quienes trabajan por la noche, pues cabe señalar que durante el día el mecanismo que induce su producción no funciona de la misma manera porque está vinculado a la serotonina, un neurotransmisor que se rige en ciclos diurnos, mientras que la melatonina está regida por el ciclo nocturno llegando a su pico máximo entre las 12 y 2 de la mañana, es por este motivo que cuando los patrones se cambian muchas personas no consiguen rendir y encontrar un equilibrio porque fisiológicamente no estamos preparados para ello y en este punto, la suplementación de melatonina puede ayudar pero resulta imprescindible consultar a un especialista que determine las pautas y cantidades necesarias en cada caso.

**Incrementar la actividad física y mejorar el tono muscular** resulta eficiente para todas las personas que pretendan perder peso por los motivos expuestos anteriormente. En caso de padecer algún problema físico que afecte a la movilidad o rendimiento cardiaco, deberá

## REMEDIOS CASEROS

ser el especialista médico quien determine las actividades a incluir en el programa.

**Quienes padeczan aumento de peso a causa de la medicación** deberán exponer los efectos secundarios a su especialista para evaluar las posibles alternativas farmacológicas o consultar a un naturópata en busca de tratamientos alternativos, pues algunos tratamientos naturales pueden resultar igual de efectivos que los fármacos pero sin los efectos secundarios y complicaciones derivadas de los tratamientos, como es el caso de la cúrcuma, cuyo potencial antiinflamatorio está siendo objeto de estudio como posible alternativa a los corticoides sintéticos.

**Beber suficiente agua fuera de las comidas** ayuda al organismo en su proceso de desintoxicación y a mantener la efectividad en las funciones de los órganos que intervienen en su proceso.

## PARA LA OBESIDAD

**La reducción gástrica** es una intervención quirúrgica que consiste en remover una parte de la cavidad estomacal para promover la sensación de saciedad en los pacientes después de las comidas, pero debe ser combinada con un tratamiento psicológico de apoyo para que el paciente no retorne al punto de partida.

**El Método POSE o reducción de estómago sin cirugía**, consiste en una intervención no quirúrgica que se realiza mediante endoscopia para introducir unos

## MUNDO ASISTENCIAL

ensamblajes que pliegan diferentes zonas de la pared estomacal para reducir la cavidad sin remover el tejido, los efectos son muy similares a los de la cirugía convencional y presenta la ventaja de un postoperatorio mucho más leve pero se requiere igualmente tratamiento de apoyo y supervisión médica durante al menos dos años.

**Anfetaminas para adelgazar**, aunque las anfetaminas son generalmente conocidas como drogas recreativas, se encuentran en la composición de muchos preparados farmacológicos especialmente para tratar el déficit de atención, pero también se ha evaluado su potencial para tratar la obesidad y existen medicamentos que únicamente pueden ser utilizados bajo prescripción médica.

Estos medicamentos son conocidos como anorexigénicos y nunca deben consumirse sin prescripción porque no están exentos de efectos secundarios ni todas las personas son candidatas al tratamiento, pues las anfetaminas para adelgazar se han propuesto como alternativa a la cirugía gástrica para tratar algunos casos de obesidad genética con trastorno en la recepción y la sintetización de la leptina, pues una de las consecuencias que padecen estas personas es un exceso de salivación que incrementa su sensación de hambre porque no está regulada por su organismo y la acción anorexigénica de las anfetaminas contribuye a contrarrestar los síntomas, pues el efecto más conocido de esta droga es el de resecer la boca y suprimir el apetito.

## REMEDIOS CASEROS

La reticencia de los médicos a prescribir anfetaminas ha condicionado a muchas personas a **buscar medicamentos en Internet sin asumir los riesgos que conllevan**, pues las pastillas de venta libre también conocidas como pastillas chinas para adelgazar o preparados con Eferedrina, no están sujetos a ningún organismo de control, no se conoce su composición y por lo tanto los efectos secundarios que pueden producir, ya que las anfetaminas y pastillas con eferedrina (principio activo de la Efedra que es la planta de la que se sintetizan las anfetaminas) actúan sobre el sistema nervioso central pudiendo producir trastornos a nivel cardiovascular, problemas psicológicos, consumo adictivo y un fuerte efecto rebote en algunas personas, pues los mecanismos que influyen en la regulación del apetito se desajustan y pueden quedar alterados permanentemente en ciertos casos al dejar la droga, pues uno de los efectos secundarios más frecuentes cuando se interrumpe su administración se manifiesta mediante una acusada sensación de hambre induciendo a la persona a comer compulsivamente y recuperar en poco tiempo el peso que perdió.

## MUNDO ASISTENCIAL



## REMEDIOS CASEROS

La afonía se puede definir como la pérdida total o parcial de la voz impidiendo quien la padece la posibilidad de emitir sonidos. Dicha dolencia la suelen sufrir principalmente aquellas personas que usan su voz como herramienta principal de trabajo durante largos espacios de tiempo elevando el tono por encima de lo que sería recomendable como por ejemplo: cantantes, locutores de radio y televisión, actores, profesores, etc.

Debemos saber que la voz es un sonido que produce el aire expelido de los pulmones al hacer vibrar las cuerdas vocales. Los seres humanos tenemos cuatro cuerdas vocales, las cuales se encuentran en el interior de la laringe.

Las causas de padecer una afonía suelen ser diversas y en su mayoría se originan por motivos fisiológicos.

## CAUSAS VINCULADAS A LA APARICIÓN

**Ruptura del nervio laríngeo recurrente**, el cual es el encargado de dirigir los músculos de la laringe. Este nervio puede ser dañado debido a algún tipo de cirugía.

**Intervenciones de tipo quirúrgico** que puedan llegar a producir cambios en la abertura superior de la laringe (glotis) e inflamaciones de la epiglotis, que es la encargada de que en el momento de la deglución se cierre la glotis.

**Intervención de la glándula tiroides**, este tipo de cirugías pueden ocasionar alteraciones en las cuerdas vocales al estar situada cerca de ellas y hacerse extensible a los nervios recurrentes y laríngeo superior implicados en el habla.

**Consumo excesivo de tabaco y de bebidas alcohólicas** que pueden irritar los tejidos de forma permanente produciendo ronquera transitoria, dolores de garganta al hablar e incluso pérdida de voz.

**Verse envuelto en ambientes demasiado ruidosos**, este hecho obliga con frecuencia a ejercer un mal uso de la voz tendiendo a elevar el tono propiciando la aparición de pólipos y nódulos en las cuerdas vocales.

**Los cambios bruscos de temperatura** y la ingesta de líquidos que estén excesivamente fríos pueden propiciar inflamaciones de garganta, faringe o laringe

## REMEDIOS CASEROS

provocando la inflamación de las cuerdas vocales con la consecuente pérdida de voz.

**Enfermedades del aparato respiratorio** como laringitis, amigdalitis, faringitis, alergias y tumores en muchos casos provocan la perdida de voz transitoria.

**En otros casos la afonía puede tener un origen psicológico** y es conocida como afonía funcional o psicogénica, un trastorno de origen psicológico en el que el paciente tiende a pensar que se ha quedado sin voz aunque no se aprecie ningún problema en la laringe que prohíba a la persona emitir sonidos.

En la exploración de la laringe se observa que las cuerdas vocales no pueden juntarse o separarse durante el habla pero no supone ningún problema para hacerle al toser, lo que confirma el origen de este tipo de afonías por alteraciones emocionales y trastornos del estado de ánimo como estrés, ansiedad o depresión que pueden afectar a la tensión muscular de la laringe.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para la afonía, forman parte de los más buscados y suelen estar muy recomendados por nuestras mamás y abuelitas. Debido a que está comprobado que al sufrir afonía, muchos de estos remedios hechos en casa, ayudan de forma natural a su mejora.

### 1. Té de limón con miel



Este té es muy recomendado por nuestras abuelitas, debido a que la miel es un antihistamínico que ayudara a limpiar las bacterias que se tengan acumuladas. De igual forma, si se tiene infección, ayudará a erradicarla. Se recomienda tomarlo después de la cena y es que de esta forma sería lo último que ayudará a cuidar nuestras cuerdas vocales.

## REMEDIOS CASEROS

### 2. Hierba de los cantores



Esta hierba era usada por los juglares de la edad media y por el rey Luis XIV como remedio para tratar la perdida de voz y afonía, gracias a sus propiedades expectorantes y balsámicas.

Prepara una infusión con esta hierba (introducir una cucharada de esta planta seca en una taza de agua hirviendo y deja reposar durante unos 20 minutos) y toma 3 tazas al día de ella después de cada comida.

### 3. Agua caliente y limón



## MUNDO ASISTENCIAL

Tomar un vaso de agua caliente con zumo de limón durante el día es muy adecuado para tratar el tema de la afonía gracias a la vitamina C del limón y a sus propiedades antisépticas.

### 4. Jengibre



El jengibre tiene propiedades medicinales para el cuidado de las afecciones de garganta. Puedes tomar una infusión de jengibre junto a unas gotas de zumo de limón y miel o chupar un trozo de su raíz.

### 5. Jarabe de cebolla y azúcar negro



## REMEDIOS CASEROS

Puede ser una buena solución para tratar la afonía, es un jarabe antibacteriano. Hierva dos cebollas en un medio litro de agua durante unos 15 minutos. Al finalizar, pásalo por un colador y añádele unas cucharadas de azúcar moreno. Toma sorbos durante a lo largo de día.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

Los tratamientos son específicos dependiendo del tipo de afonía que se sufra y de su gravedad.

- 1. El descanso de la voz** es un tratamiento sencillo que no implica ningún consumo de fármacos en los casos que la afonía esté producida por un uso abusivo de la voz, evitando con ello el sobre esfuerzo que se puede combinar con el incremento de consumo de agua con el fin de hidratar las cuerdas vocales reduciendo las molestias.
- 2. Los antibióticos** serán eficaces en el caso de que exista dolor causado por algún tipo de infección bacteriana. La toma de este tipo de medicamentos siempre se llevará a cabo bajo prescripción médica.
- 3. Los enjuegos medicinales** actúan localmente sobre la garganta debiéndose realizar enjuagues y gárgaras varias veces al día procurando no ser ingeridos y evitando tragar saliva mientras se realice el tratamiento.
- 4. Los Aerosoles** se aplican varias veces al día y son más recomendables para los tratamientos en niños que puedan tener dificultad para realizar enjuagues de una forma correcta.
- 5. Extirpación quirúrgica** del nódulo o pólipos de las cuerdas vocales cuando estos interfieran en las funciones

## REMEDIOS CASEROS

normales implicadas por el habla es la mejor opción a considerar.

El Cáncer glótico o cáncer de la laringe conllevará la práctica de cirugía o radioterapia.

**6.** También se puede recurrir a la **ayuda de un foniatra**, que enseñe al paciente las técnicas para hablar correctamente sin forzar la voz.

**7.** En el caso de la **afonía de origen psicológico** el tratamiento debe incluir la consulta y asesoramiento con un patólogo del habla y ayuda psicológica si fuese necesario.

# AFRODISÍACOS



## REMEDIOS CASEROS

Los Afrodisíacos son preparados médicos que pueden ser naturales o sintéticos y cuya finalidad consisten en incrementar la lívido aumentando el deseo sexual tanto en hombres como mujeres, y aunque ciertas combinaciones son utilizadas con fines recreativos, las prescripciones de estos tratamientos se emplean para compensar carencias o trastornos sexuales que puedan estar afectando a la calidad de vida de la persona.

La falta de deseo sexual no siempre corresponde a un problema médico, pues la lívido no se expresa de igual manera en todas las personas y en muchos casos su carencia también puede estar relacionada con problemas psicológicos o afectivos, por lo que habría que profundizar en cada caso para solucionar el problema, pues los tratamientos físicos no atenúan los problemas psicológicos y viceversa.

La falta de lívido obedece a un problema médico cuando existe una clara modificación en el comportamiento habitual de quien la sufre que se manifiesta en la reducción de la necesidad por satisfacer sus deseos sexuales, los cuales suelen expresarse en periodos mucho más prolongados en el tiempo o incluso dejar de aparecer en los casos más graves.

En ocasiones este problema se debe a una situación temporal y normal en la vida de cualquier persona por lo que no requiere tratamiento médico, pues todo el mundo padece temporadas de inapetencia a lo largo de su vida sin que ello suponga ningún problema y que generalmente se deben a situaciones de estrés o

## MUNDO ASISTENCIAL

ansiedad promovidas por circunstancias que se escapan al control personal, como pueden ser la pérdida de un ser querido o situaciones que requieran un alto desempeño físico o intelectual en los estudios o el trabajo.

Cuando la inapetencia se prolonga durante más de seis meses sin que exista causa aparente, se puede sospechar que existe algún problema que requiera estudio y atención, por lo que se debe acudir al especialista y determinar su causa.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS QUE PUEDEN INTERFERIR EN EL DESEO SEXUAL Y TRATAMIENTOS

### **Trastornos hormonales**

Suele ser la causa más frecuente en la mayoría de los casos y suele afectar tanto a hombres como a mujeres, pero en estas últimas suele tener una mayor incidencia, pues los ciclos femeninos suelen presentar más oscilaciones, cambios e irregularidades que los masculinos.

El tratamiento consiste en determinar el desequilibrio que provoca el desbalance para ajustar la suplementación requerida en cada caso.

### **Déficit nutricionales**

La producción de hormonas como cualquier otro componente del cuerpo exige la presencia de ciertos nutrientes y enzimas para su metabolización y la falta de ellos como consecuencia puede interactuar negativamente en el deseo sexual.

Un hemograma completo puede determinar la falta de algún nutriente esencial que pudiera derivar en estados carenciales que afecten a la libido y prescribir un suplemento que mitigue la fatiga.

### **Anticonceptivos orales**

Los anticonceptivos hormonales especialmente los combinados (estrógenos con progesterona), pueden

## MUNDO ASISTENCIAL

producir cambios en la lívido de las mujeres tanto en su exceso como en su defecto, siendo esta última la condición más frecuente que presentan la mayoría de pacientes que acuden al ginecólogo por esta causa.

Como primer tratamiento puede optarse por ajustar la dosis de hormonas cambiando el preparado, pero en casos de no responder adecuadamente se opta por la supresión y cambio de sistema anticonceptivo por otro método no hormonal.

### **Ovarios poliquísticos**

El síndrome de ovarios poliquísticos (SOP) es una patología ginecológica benigna que produce quistes y afecta a la producción normal de estrógenos y progesterona pudiendo producir cambios en la lívido.

El tratamiento primario para el SOP consiste en suministrar anticonceptivos orales tras las pruebas diagnósticas pertinentes y en caso de que los tumores son se reduzcan en el plazo indicado o incrementen su tamaño, la cirugía es la segunda opción a considerar.

### **La Endometriosis**

Es otra patología femenina que se caracteriza por crecimientos benignos en el útero que en ocasiones pueden resultar dolorosos y dificultar las relaciones influyendo negativamente en el deseo sexual.

### **Resequedad vaginal**

Con la edad y la reducción de hormonas sexuales se pierde la capacidad natural lubricante de la vagina, lo que

## REMEDIOS CASEROS

incrementa el dolor de las relaciones sexuales y repercute negativamente en la lívido de la mujer.

Esta patología cuando no implica ningún otro síntoma puede ser tratada con lubricantes de uso tópico que pueden incluir efecto calor para incrementar la potencia afrodisíaca.

### **Problemas circulatorios**

Este problema afecta principalmente a los hombres, pues las erecciones requieren un gran aumento del flujo sanguíneo y cuando la sangre está demasiado coagulada o existen otros problemas cardiovasculares que lo impidan, puede producir disfunción eréctil y reducir el deseo de los hombres por la frecuencia de las relaciones sexuales.

El tratamiento habitual en estos casos suele ser viagra, evaluando previamente el estado de salud cardiovascular para evitar posibles complicaciones del tratamiento.

### **La edad**

Es un factor condicionante para ambos sexos, pues a medida que envejecemos se producen menos hormonas sexuales y se reduce el deseo sexual, siendo esta tendencia más acusada en la mujer por todos los motivos expuestos anteriormente.

Las terapias de sustitución previo estudio del historial clínico del paciente son los tratamientos más recomendados para paliar los síntomas de la menopausia en la mujer y la andropausia masculina.

## MUNDO ASISTENCIAL

### **La Hiperplasia benigna de próstata**

También es una causa común que afecta al deseo masculino por las complicaciones que produce y que afectan al funcionamiento genital de los varones, como el bloqueo del flujo de orina que produce hinchazón en la vejiga aumentando las ganas de orinar.

Cuando las molestias son muy acusadas se suelen prescribir bloqueadores alfa y de la testosterona, aunque deben evaluarse minuciosamente los efectos secundarios porque producen impotencia en un porcentaje reducido de pacientes.

La cirugía es la segunda opción cuando los bloqueadores no son efectivos y según el caso puede optarse por la extirpación o el reacondicionamiento transuretral.

### **Otras enfermedades asintomáticas o en sus etapas tempranas**

También podrían ser las causantes de la bajada o pérdida de lívido y en este punto, un examen exhaustivo debería determinar la causa originaria.

## REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Existen remedios caseros como afrodisíacos y estos pueden convertirse en una opción. Hay que tener en cuenta que también tiene mucho que ver la actitud positiva, sin nervios y estrés para la realización y práctica de un buen acto sexual.

### **1. Chocolate**



Tomar chocolate o un postre rico en chocolate puede tener un efecto afrodisíaco. Algunos estudios, indican que el chocolate tiene efectos en los niveles de endorfinas y serotonina del cerebro.

### **2. Alcohol con canela**



## MUNDO ASISTENCIAL

Se recomienda que el licor agregándole una rama de canela, además de relajar a nuestro cuerpo, ayudará a las personas a relajarse y también beneficiará a tener una mayor actividad sexual. Se recomienda tomar 2 copas de licor con canela, 2 horas antes de la acción sexual. Hay que beber con moderación y sin exceso.

### 3. Ginseng o azafrán



Algunos investigadores indican que tomar compuestos de estas plantas puede mejorar la función sexual y a tener un mejor rendimiento en el acto.

### 4. La damiana



## REMEDIOS CASEROS

Es una planta afrodisíaca que proviene de la selva amazónica. Entre una sus propiedades está que provoca excitación en toda la zona sexual, donde además despierta el apetito erógeno de las personas que la estén consumiendo.

Preparar una infusión afrodisíaca de damiana, tomando unos 15 gramos de sus hojas por cada medio litro de agua. Hervirlas durante 5 minutos y dejar reposar unos 20 minutos y colar. Se puede dejar preparado un rato antes y se aconseja tomarlo media hora o cuarenta minutos antes de la relación.

### 5. Baño de Salvia



Tomar un baño de salvia, esta planta tiene propiedades estimulantes y se la considera afrodisíaca, ya en la antigüedad se la consideraba así y era muy usada en perfumes y ungüentos para estos fines. En el baño de agua caliente, agrega 3 o 4 ramas de esta planta y se espera unos 10 minutos antes de meterse en el agua.



## REMEDIOS CASEROS

**S**e le denominan agujetas a los desgarros y roturas que se producen en las fibras musculares durante el entrenamiento físico o una actividad que conlleve un sobre-esfuerzo que exalimente la capacidad natural de desgaste del organismo.

Estas lesiones se caracterizan fundamentalmente por manifestar un fuerte dolor que puede ser más o menos intenso dependiendo del grado de afectación del músculo involucrado dificultando su movilidad.

Anteriormente se pensaba que las agujetas estaban originadas por la acumulación de ácido láctico durante los entrenamientos y que determinadas soluciones alcalinas como el agua con azúcar y bicarbonato de sodio podía restaurar el equilibrio electrolítico más rápidamente acortando el tiempo de recuperación.

Esta teoría ha quedado desmentida en diversos estudios clínicos que han demostrado como las roturas musculares son la única causa que interviene en su aparición y la única manera de combatirlas es evitar que se produzcan, porque una vez que han aparecido se requiere respetar un tiempo de reposo desde 24H a varios días dependiendo de cada caso.

Las soluciones alcalinas y bebidas energéticas durante y tras los entrenamientos han resultado eficaces para restablecer los minerales eliminados durante la sudoración, pero la hidratación no influye en las roturas musculares que producen las agujetas por lo tanto no son útiles en este sentido.

## MUNDO ASISTENCIAL

El músculo como cualquier otra parte del cuerpo tiene asignada una capacidad máxima de resistencia y cuando se sobrepasa, el tejido cede a las repeticiones produciéndose pequeños desgarros y microroturas que se deben regenerar y el dolor deja de aparecer cuando lo hacen.

La única manera de evitar las agujetas es no sobrepasar los límites establecidos por el cuerpo hasta llegar a la extenuación y este proceso puede controlarse mediante la resistencia y dolor en las repeticiones, pues cuando se continúa ejercitándose ignorando las señales de advertencia pueden esperarse reacciones secundarias con total seguridad.

Entrenar regularmente tampoco nos librará de que las agujetas aparezcan el día que se incremente la intensidad del entrenamiento o el número de repeticiones por encima del nivel acostumbrado.

Hay quienes afirman que las agujetas están relacionadas directamente con el crecimiento muscular que produce la hipertrofia de las roturas al restaurar el tejido dañado, pero tener agujetas no significa que se haya producido un rendimiento adecuado, pues en muchas ocasiones éstas se producen porque los ejercicios no se hacen bien y la lesión muscular no implica que por ello se vaya a ganar volumen, mientras que un entrenamiento bien hecho no tiene que implicar necesariamente la aparición de agujetas para rendir en el aumento del tono muscular.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para las agujetas son sencillos y puede ayudar a aliviar este molesto dolor. Cabe resaltar que el dolor no se quitará inmediatamente, pero sí ayudará a relajar nuestros músculos con estos remedios que presentamos.

### **1. Alka-seltzer con agua mineral**



Este tipo de remedio casero es muy frecuentado, cuando tenemos malestar de agujetas. Se debe resaltar que en un vaso de 200 mililitros ponemos agua mineral y 2 pastillas de alkaseltzer y lo calentaremos por unos segundos. Una vez, que se encuentra tibio el agua deberemos ingerirlo inmediatamente.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Leche con azúcar



Aunque no lo crean, tomar leche para las agujetas, resulta perfecto; debido a que después de la actividad física, se recomienda tomar leche, debido a que relajará nuestros músculos y de esta forma, se reduce el padecer de agujetas. Se recomienda, sólo tomar un vaso de 300 mililitros de leche con una cucharada de azúcar, está debe ser leche fría y una vez esto, dejaremos que vaya trabajando en cada zona de nuestro cuerpo.

### 3. Agua con limón y azúcar



## REMEDIOS CASEROS

En un vaso de agua, deberemos agregar unas gotas de limón y una pizca de azúcar, se batirá y una vez esto, ya se puede tomar. Este remedio casero para las agujetas, resulta perfecto para nivelar los dolores musculares y la circulación de sangre sobre nuestras fibras musculares.

### 4. Baño con agua templada



Realizar un baño con agua templada e ir moviendo poco a poco la zona en la que tenemos agujetas es muy reconfortante y ayuda a reducir las agujetas que tenemos. Al terminar el baño es aconsejable realizar una ducha de agua fría sobre la zona donde tenemos las agujetas, el frío ayudará a desinflamar y recuperar antes.

### 5. Masaje con aceite de lavanda



## MUNDO ASISTENCIAL

Mezclar una cucharada de aceite de oliva con 6 gotas de aceite esencial de lavanda y masajear suavemente los músculos afectados por las agujetas con este aceite.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

**1. Respetar los tiempos de reposo**, existe otra errónea teoría que aconseja repetir el entrenamiento al día siguiente para atenuar las molestias de las agujetas o incluso propiciar que desaparezcan, pero si tenemos en cuenta todo lo expuesto anteriormente comprenderemos que esta afirmación es falsa y no está bien fundamentada, pues las roturas musculares no se curarán más rápido por entrenar al día siguiente con dolor, sino todo lo contrario interfiriendo negativamente en su recuperación.

**2. Los masajes y baños relajantes** suelen ser útiles para mitigar las molestias causadas por las agujetas y favorecer el drenaje en la zona afectada, aunque estos tratamientos por sí solos no conseguirán que desaparezcan.

**3. El mantenerse hidratado** contribuye a reducir el desgaste del organismo favoreciendo indirectamente la recuperación de las agujetas si el organismo dispone de todos los componentes que necesita.

**4. Tener una alimentación adecuada** también resulta imprescindible para garantizar todos los nutrientes que intervienen en la sustitución de tejidos y en este punto, las proteínas son los más importantes en el proceso.

**5. Las corrientes alternas** de agua caliente y fría favorecen la circulación en el músculo afectado

## MUNDO ASISTENCIAL

incrementando la presencia de oxígeno indispensable en la formación de tejidos nuevos.



ALERGIAS



## MUNDO ASISTENCIAL

Las alergias son reacciones impulsadas por el sistema inmunitario ante la exposición de un componente determinado que puede ser un alimento o sustancia química o factores ambientales.

La reacción y su virulencia viene determinada por el tipo de alergia que se padezca y aunque normalmente aparte de las molestias asociadas no presentan complicaciones adicionales, algunas alergias son potencialmente mortales y se debe extremar la precaución como en el shock anafiláctico.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Las intoxicaciones alimentarias** pueden ser bastante frecuentes y producen reacciones de todo tipo, estas reacciones se producen por el consumo de un alimento al que se es alérgico o intolerante, lo cual no puede averiguararse sin un examen que determine la condición, aunque las reacciones repetitivas suelen alertar al paciente en la sospecha de que existe una predisposición alérgica del organismo hacia esos componentes.

**Las intolerancias** producen reacciones moderadas mientras que las alergias pueden producir reacciones severas e incluso la muerte por shock anafiláctico, siendo esta la forma más grave de alergia que se puede experimentar y que también puede producirse por la exposición a otros componentes que nada tengan que ver con la alimentación como fármacos y picaduras de ciertos insectos.

El shock anafiláctico se caracteriza por una reacción extrema que de no ser tratada a tiempo puede tener una evolución mortal, el fármaco empleado para controlar el brote de forma instantánea es la epinefrina por vía intravenosa.

**Los medicamentos** también pueden causar reacciones alérgicas en algunas personas como la penicilina, una alergia muy extendida hacia este antibiótico de uso general y en estos casos, puede resultar de utilidad llevar algún distintivo identificativo para facilitar el protocolo de actuación en caso de accidentes.

## MUNDO ASISTENCIAL

**Enfermedades autoinmunes** pueden producir alergias a determinados alimentos o compuestos como en el caso de la enfermedad celíaca, que presenta un extenso cuadro reactivo cuando las personas intolerantes al gluten ingieren este tipo de alimentos.

En los casos de una enfermedad autoinmune como la celiaquía diagnosticada, deberá evitarse a toda costa el alérgeno causante de las reacciones para evitar episodios repetitivos, los antihistamínicos y corticoides se emplean para controlar las reacciones una vez que han aparecido.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para las alergias, es algo que se recurre y que muchas veces estos son muy efectivos:

### 1. Remedios para la nariz tapada



En este tipo de casos, puede aparecer el escurrimiento nasal y es que si tenemos la nariz tapada por el ambiente, nuestro cuerpo no puede determinar las causas y por eso, que se necesita de algo que nos pueda destapar la nariz de manera inmediata. Masticar un diente de ajo por 2 minutos, puede ser ideal para destapar la nariz, debido a su fuerte sabor, que esto hará que nuestras fosas nasales, regresen a su normalidad.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Remedios para los ojos rojos



En este tipo de alergias, puede llegar a derivarse la conjuntivitis y esta puede ser un detonante de algo más serio. Para evitar este problemas, se puede usar la manzanilla para los ojos rojos, debido que los componentes de esta hierba son ideales para darle su tonalidad normal a nuestros ojos.

Se necesitará dejar la hierba de manzanilla en un recipiente con agua caliente, para después meterla en nuestro refrigerador y dejarla reposar por 24 horas. Después de esto, podremos utilizarla en nuestros ojos 3 veces al día, empapando una bolita de algodón con esta infusión. Aplicar directamente sobre cada párpado y dejarlo actuar por unos minutos.

### 3. Remedios para alergias por alimentos



## REMEDIOS CASEROS

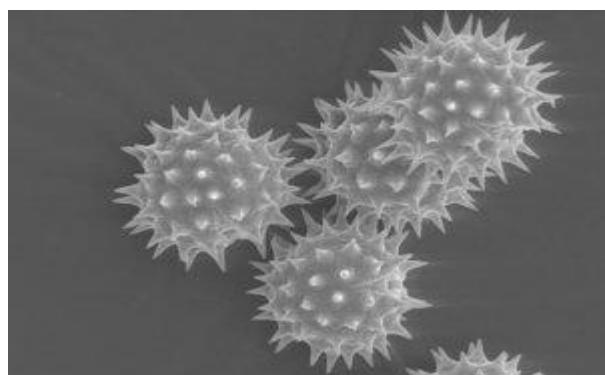
Este tipo de alergias pueden ser un causante de diversos problemas de salud, preparar un vaso de agua con 2 cucharadas de avena, esta puede ayudar a calmar la alergia o incluso eliminarla.

### 4. Remedios para alergias primaverales



Infusiones de manzanilla, pero en lugar de tomarla hay que respirarla durante unos 5 minutos, la cual ayudará a reducir la congestión. También se puede lograr un efecto y propiedades parecidas aspirando el olor de la cebolla.

### 5. Remedios para el polen



## MUNDO ASISTENCIAL

Tomar zumos ricos en vitamina C como la naranja ayudará a tener un sistema inmunológico más fuerte para combatir el ataque de estos agentes exteriores. Para mejorar la respiración, aspira vapor de melisa o manzanilla, ayudará a limpiar nuestro aparato respiratorio. También puedes realizar limpiezas nasales con agua marina.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

**1. Interrumpir la exposición** al factor desencadenante tan pronto como se produzca la reacción y evitarlo sucesivamente en la medida de lo posible.

**2. El uso de cremas antiinflamatorias** puede ser de utilidad en el tratamiento de las lesiones cutáneas producidas sobre la piel, aunque no todas las alergias incluyen erupciones y sarpullidos en sus manifestaciones reactivas.

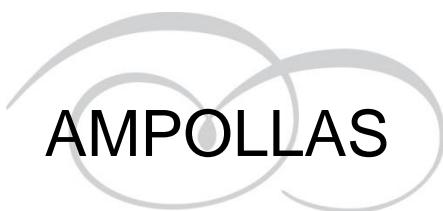
**3. La terapia de adaptación** es un tratamiento relativamente nuevo que se emplea para aumentar gradualmente el tiempo de exposición al alérgeno causante de la reacción hasta que la respuesta inmunitaria deja de existir y la alergia desaparece.

No todas las alergias ni pacientes son candidatos a este tipo de terapias, por lo general las respuestas inmunitarias relacionadas con los factores medioambientales como el polen o el ácaro de polvo suelen ofrecer mejores resultados en la supresión de la respuesta inmunológica.

**4. Ante la duda de una posible patología alérgica** es recomendable utilizar productos especialmente aptos para alérgicos en la higiene y cuidado personal, pues la mayoría de productos comerciales incluyen químicos en su composición que pueden causar reacciones alérgicas y sensibilidad en personas predispuestas, como en el caso de la dermatitis por contacto.

## MUNDO ASISTENCIAL

**5. La limpieza** siempre es fundamental especialmente cuando se trata de alergias ocasionadas por factores medioambientales como el polvo, en cuyo caso también deberemos evitar todos aquellos objetos que tiendan a su acumulación como las cortinas en las ventanas pudiendo ser sustituidas por persianas o paneles plegables más sencillos de limpiar.



# AMPOLLAS



## MUNDO ASISTENCIAL

Las ampollas son lesiones sobre la epidermis que se caracterizan por la elevación del tejido en ocasiones recubierto por células escamosas, la mayoría de veces esto se debe a un trastorno transitorio que no precisa tratamiento médico y que remite en poco tiempo, pero otras veces puede deberse a enfermedades graves que precisan control y tratamiento de por vida.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Fricción:** Sucede cuando la piel es restregada repetitivamente con otra superficie que puede ser el tejido de la ropa o cualquier otro material, como las ampollas que se producen por presión del calzado al estrenar un zapato cuando el material aún está rígido.

Estas lesiones aunque pueden ser dolorosas desaparecen en pocos días con tan sólo cubrirlas con un apósito antiséptico e interrumpir la exposición al causante de la fricción.

**Alergias:** Las ampollas pueden acompañar a determinadas reacciones alérgicas ante la exposición de algunos fármacos o preparados que se expongan sobre la piel como una crema y se manifiesta por una reacción virulenta poco después de la aplicación del compuesto facilitando su identificación. La dermatitis alérgica o de contacto es la patología más frecuente dentro de este rango.

El tratamiento para las ampollas de reacción alérgica es muy similar al anterior, tan sólo precisa una manipulación higiénica de las lesiones que remiten por sí solas en un breve espacio de tiempo, aunque en estos casos también resulta conveniente realizar exámenes complementarios para identificar el alérgeno causante de la reacción y evitar que se produzca en el futuro.

**Infección:** Algunos agentes infecciosos como virus y bacterias pueden producir estas lesiones sobre la piel, un ejemplo de ellos es el herpex simple que produce

## MUNDO ASISTENCIAL

ulceraciones y ampollas temporales en la boca o el virus zoster que produce la varicela, una enfermedad cuyo síntoma principal son las ampollas y costras por todo el cuerpo que generan mucha picazón.

El tratamiento para estas enfermedades pasa por controlarlas exhaustivamente para evitar la propagación y afección de otros órganos, por lo que las prescripciones farmacológicas empleadas mayoritariamente son analgésicos, antivirales y antihistamínicos, junto con preparaciones tópicas que alivian el picor y la inflamación.

**Enfermedades autoinmunes:** Algunas enfermedades autoinmunes se caracterizan por producir ampollas sobre la piel y se diferencian de las patologías anteriores en el transcurso de remisión, pues por lo general cuando se producen por algunas de las enfermedades que enumeraremos a continuación no desaparecen sin tratamiento médico y la detección tardía de la enfermedad o falta de control puede ocasionar graves complicaciones en la salud.

Todas estas patologías tienen en común una dermatitis ampollosa que en ocasiones también conlleva una dermatitis exfoliativa generalizada ocasionada por el mal funcionamiento del sistema inmunitario y por desgracia no se conoce cura hasta el momento, por lo que el tratamiento para todas ellas se enfoca en la administración de corticoides e inmunosupresores para controlar los brotes.

**Dermatitis herpetiforme:** Es la menos grave de todas y se ha demostrado su relación con la enfermedad

## REMEDIOS CASEROS

intestinal crónica y la intolerancia al gluten (celiaquía). El diagnóstico se lleva a cabo mediante un análisis que determine la existencia de anticuerpos contra la transglutaminasa y biopsia intestinal para confirmar la enfermedad celíaca.

Las lesiones pruriginosas se producen principalmente en las extremidades y el pronóstico de control y avance de la enfermedad ofrece mejores expectativas que en otras dermatitis ampollosas, pues la supresión al gluten es capaz por sí misma de mantener los brotes a raya, aunque en los casos más graves puede requerirse la administración de sulfonas como antibióticos de choque.

**Pénfigo:** Es una enfermedad autoinmune que se manifiesta por la aparición de ampollas y úlceras epidérmicas en todo el cuerpo que también pueden afectar a la boca, mucosas y cuero cabelludo.

Existen varios tipos de Pénfigo (vulgar, seborréico, foliáceo etc) siendo algunos de ellos especialmente graves y dependiendo de la variante se emplean mayor o menor concentración de fármacos corticoides e inmunosupresores para su control, cabe señalar que el pénfigo es una enfermedad crónica que no remite sin tratamiento y la zona afectada por las ampollas suele presentar una dermatitis exfoliativa con enrojecimiento e hinchazón que puede requerir en algunos casos asistencia hospitalaria para recibir tratamiento similar al de una quemadura de tercer grado, por lo que atendiendo a su gravedad cualquier ampolla que aparezca sobre la piel sin motivo aparente y que no desaparezca naturalmente en

## MUNDO ASISTENCIAL

en el transcurso de una semana requerirá ser supervisada por un especialista.

**Lupus discoide o eritomatoso:** Es otra enfermedad autoinmune de carácter crónico e incurable a día de hoy que se caracteriza por un grave trastorno del sistema inmunitario que ataca a las células sanas de todos los tejidos, puede afectar sólo a la piel (lupus discoide) o a todos los órganos del cuerpo además de las articulaciones (lupus eritomatoso sistémico), esta variante es mucho más grave y requiere tratamiento junto con supervisión médica de por vida, pues las complicaciones que se derivan de su transcurso son lo suficientemente graves como para mantener al enfermo bajo control.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para las ampollas, pueden ser una buena opción y es que además de económicos, los podremos encontrar inmediatamente.

### **1. Ajo sobre la ampolla**



Deberemos conseguir 3 dientes de ajo y una vez que están pelados y limpios; los pasaremos sobre la ampolla, ya sea frotándolos o dejándolos en esa zona. También podremos colocarlos en una tela y dejarlos sobre la ampolla, esto dependerá de que tan fuerte sea el malestar que se tenga. Esto debe hacerse por un lapso de 5 a 15 minutos diariamente hasta quitar la ampolla.

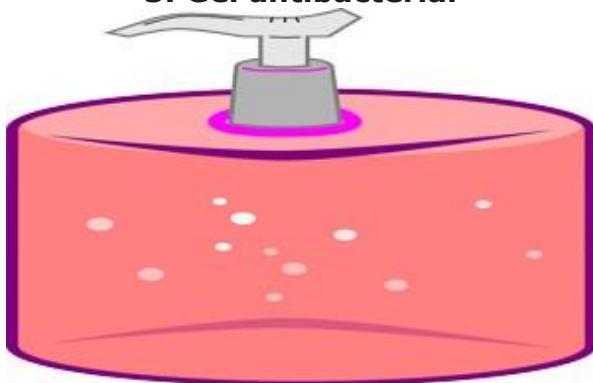
### **2. Esencia de lavanda**



## MUNDO ASISTENCIAL

El aceite de lavanda, está comprobado que sus componentes pueden ayudar a reducir el tamaño de la ampolla y también quitarla. Deberemos derramar un poco de aceite sobre un paño para luego colocarlo en la ampolla. Es posible que se sienta ardor, se dejará por un lapso de 3 minutos.

### 3. Gel antibacterial



En caso de que nuestra ampolla se reventara, la infección se podrá expandir por lo que es necesario colocar gel antibacterial, además que hará que ya no vuelva a salir una ampolla. Este gel es mejor que el alcohol en líquido, debido a que sus componentes son más fuertes y el ardor podría ser muy fuerte.

### 4. Dejar los pies al descubierto



## REMEDIOS CASEROS

Cuando estés en tu casa, deja los pies al descubierto, esto hace que a las ampollas les toque el aire y se sequen y sanen más pronto.

### 5. Agua con sal



Mezcla agua tibia mezclada con bastante sal en un cuenco y deja tus pies dentro reposando. Ayudará a que las ampollas se sequen.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1.** Evitar la ropa o calzado excesivamente ajustados o que produzcan rozaduras sobre la piel.
- 2.** No manipular las lesiones.
- 3.** Seguir el tratamiento indicado por el especialista y repetir las aplicaciones de los preparados tópicos las veces indicadas en el prospecto.
- 4.** Evitar la exposición solar cuando la lesión esté activa y radiaciones ultravioletas de lámparas halógenas y algunos electrodomésticos como las pantallas de plasma y ordenador.
- 5.** Controlar la evolución de las lesiones y acudir al especialista ante cualquier cambio en su morfología o empeoramiento de la condición, pues el tratamiento precoz influye exponencialmente en la prevención de lesiones atróficas ocasionadas por las ampollas subcutáneas de las enfermedades autoinmunes anteriormente mencionadas.
- 6.** Solicitar prueba diagnóstica para las enfermedades autoinmunes anteriormente mencionadas cuando las lesiones aparezcan sin causa justificada y presenten una morfología anómala , pues muchos médicos de atención primaria no están familiarizados con estas patologías y no se prescriben las pruebas diagnósticas pertinentes porque

## REMEDIOS CASEROS

en sus etapas iniciales pueden ser confundidas con otras enfermedades infecciosas menos graves.



## REMEDIOS CASEROS

La Ansiedad es el trastorno psicológico más habitual en los países desarrollados y se caracteriza por un estado anímico de nerviosismo permanente que afecta negativamente en la vida de quien lo padece llegando incluso a ser incapacitante en algunos casos y requiriendo atención especialista.

Los episodios aislados de ansiedad no se consideran patológicos y no precisan tratamiento, pues casi todas las personas en edad adulta han experimentado algún cuadro de sintomatología relacionada sin que ello suponga mayor problema o sea indicio de un trastorno.

Cuando la ansiedad se presenta de forma permanente durante al menos seis meses ininterrumpidos independientemente de que exista o no una posible causa del trastorno, deberá evaluarse cada caso para descartar otras posibles patologías de origen psiquiátrico asociadas y determinar el tratamiento indicado según la situación.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Trastornos hormonales:** Las ansiedad es un trastorno que afecta mayoritariamente a las mujeres en distintas etapas de su vida que están relacionadas con su ciclo menstrual y suele conllevar cambios de carácter asociados que pasan por estados de irritabilidad o depresión cuya intensidad se acusa en función del estado general de la paciente.

Estos cuadros asociados a las variaciones hormonales pueden ser temporales como la depresión postparto o permanentes en ciertas etapas de la vida reproductiva femenina como la menopausia, y los tratamientos aplicados pasan por la sustitución o reemplazo hormonal o la administración de tratamientos hormonales compensatorios de los déficits que presenten los análisis.

**El estrés:** es uno de los mayores precursores de ansiedad, las personas sometidas a situaciones extremas o agotadoras en su entorno íntimo por problemas personales o requerimientos laborales pueden presentar crisis de ansiedad de moderadas a severas en función de su resistencia a la fatiga.

Cuando la ansiedad está generada por el trabajo los psicólogos recomiendan apartarse temporalmente del entorno laboral y cuando se producen a causa de problemas personales o trastornos relacionados con la conducta, pueden prescribirse tratamientos farmacológicos junto con la baja médica con el objetivo de paliar los síntomas y recuperar el equilibrio emocional,

## REMEDIOS CASEROS

siendo las benzodiazepinas y buspironas los tratamientos médicos más usados en este tipo de trastornos.

**Trastornos psicompulsivos** generalmente están originados por determinadas fobias que causan desórdenes en el comportamiento de las personas y pueden incluir implícitamente ataques de pánico que aumentan significativamente las sensaciones angustiosas producidas por la ansiedad como el nerviosismo y alteraciones en la percepción de la realidad.

**Los sucesos traumáticos:** son otra causa que influye habitualmente en los cuadros clínicos de ansiedad recurrente y requieren de terapia psicológica complementaria a los ansiolíticos para superar las crisis.

**Drogas y medicamentos:** La exposición prolongada a determinadas sustancias psicotrópicas como drogas recreativas y ciertos preparados farmacológicos pueden causar ataques de ansiedad recurrentes en personas sensibles a los compuestos.

# MUNDO ASISTENCIAL

## REMEDIOS CASEROS

Existen diversos remedios caseros para la ansiedad y por eso mismo, nos hemos dado a la tarea de traer 5 de los remedios naturales más conocidos.

### 1. Chocolate



El chocolate es ideal para quitar la ansiedad, debido a que hace que se segreguen una serie de sustancias en nuestro cerebro, las cuales pueden ayudar a tranquilizarnos.

### 2. Agua de avena



## REMEDIOS CASEROS

Pocas personas saben que tomar agua de avena, puede ayudarnos a evitar la ansiedad, además de aportarnos otros beneficios. Debemos mencionar que hay que preparar una jarra de agua con un litro, se deberá añadir 5 cucharadas de avena con una pizca de azúcar para luego dejarla reposar por 10 minutos.

### 3. Infusión de valeriana



La valeriana es muy recurrida como tranquilizante, debido a que esta cuenta con sustancias que nos relajan y por lo mismo, es ideal para esta clase de personas que padecen de ansiedad. Una infusión de valeriana antes de dormir, diariamente, puede ser ideal para prevenir y ayudar a calmar la ansiedad.

Para empezar a prepararla, deberemos usar un vaso de 300 mililitros con agua para luego echarle 3 gotas de valeriana. Una vez esto, se calentará por un lapso de 3 minutos y dejarla reposar por 5 minutos.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 4. Ejercicios de respiración y risas



Aprendiendo técnicas sencillas de respiración nos ayudará mucho a calmarla. Usando el buscador de Youtube podrás encontrar diversos vídeos explicandote métodos para respirar que te ayudarán a combatir la ansiedad y a relajarte. Si a ello le juntamos la risa (la mejor medicina) tenemos una combinación perfecta. Puedes mirar una comedia o película que sabes que te hará reír o realiza alguna actividad que te divierta.

### 5. Un baño o ducha de agua caliente



## REMEDIOS CASEROS

Una ducha o baño caliente es relajante, lo que te hará calmar la ansiedad. Si a este baño le añades aceite de lavanda, te aliviará tensiones, estrés y a calmar tu mente.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Dormir adecuadamente** es un hábito recomendable como coadyuvante a los tratamientos porque favorece la producción de hormonas y sustancias relacionadas con el buen estado de ánimo como la serotonina, mientras que la falta de descanso disminuye su producción acusando significativamente los síntomas.
- 2. No abusar de alimentos y bebidas excitantes** como el alcohol o el café e incluso suprimirlos completamente en los casos que indiquen una clara predisposición a la sensibilidad de su administración.
- 3. Practicar ejercicio físico** para incrementar la resistencia a la fatiga y al estrés, pues está demostrado que las personas que practican alguna actividad de manera regular aunque tan sólo sea caminar durante media hora diaria son menos propensos a tener episodios de ansiedad y cuando se producen precisan de menor tiempo en su recuperación.
- 4. Cuidar la alimentación**, pues también se ha comprobado que los aditivos alimentarios que forman parte de las comidas procesadas influyen en el estado anímico de personas sensibles favoreciendo el desarrollo de patologías psicológicas como la ansiedad.
- 5. Practicar algún hobby o actividad recreativa** en la que ocupar parte del tiempo libre haciendo algo en lo que

## REMEDIOS CASEROS

se disfrute manteniendo al margen los sentimientos negativos es otra recomendación a tener en cuenta.

**6. Participar en grupos de apoyo** puede resultar de ayuda a los afectados independientemente de que dispongan de asistencia profesional y familiar, pues compartir experiencias con otras personas que atraviesen la misma situación puede contribuir a evaluar el propio caso desde otra perspectiva y afrontarlo con una actitud más optimista.

# BLANQUEAR DIENTES



## REMEDIOS CASEROS

**B**lanquear los dientes es una cuestión principalmente estética, pues el color de los dientes no tiene que estar precisamente ligado a la salud de los mismos, aunque en algunos casos sí está relacionado con enfermedades que deterioran la salud de la boca.

El blanqueamiento dental consiste en un procedimiento mediante el que se aplican determinados productos químicos que actúan sobre el esmalte dental eliminando las manchas y reactivando su blanco original, pero no funciona de la misma forma en todos los pacientes ni produce los mismos resultados.

El blanqueamiento dental debe comenzar previamente por una buena higiene y como hemos comentado anteriormente no siempre están vinculadas ambas cuestiones, pero en muchos casos el oscurecimiento del color de los dientes puede ser una consecuencia de enfermedades como la caries o la gingivitis, las cuales pueden prevenirse mediante los hábitos higiénicos correctos.

También deben extremarse las precauciones con algunos remedios naturales o caseros que se encuentran por la red sobre como blanquear los dientes porque pueden resultar contraproducentes y dañar el esmalte dental, como es el caso de las frutas cítricas que en algunas ocasiones se recomiendan en los blanqueamientos domésticos.

Es necesario ser objetivo durante un blanqueamiento dental y que el odontólogo informe correctamente a los

## MUNDO ASISTENCIAL

pacientes sobre las posibilidades del tratamiento, porque todo dependerá del estado de salud de los dientes y de los hábitos alimenticios e higiénicos, así como el tono base del propio diente, pues no todas las personas presentan la misma coloración y esta es una característica que viene determinada por genética.

Los dientes que presentan una coloración extremadamente blanca como lucen algunos actores y otros personajes de la farándula no corresponde con tratamientos blanqueantes sino a las carillas o fundas implantadas, que son unas cubiertas de porcelana que se ensamblan encima de cada diente y en algunos casos es preciso limar el diente original para reducir sus proporciones y poder acomodar las fundas.

Este tratamiento se lleva a cabo cuando la pieza original está muy deteriorada, no se responde bien a los blanqueamientos convencionales o se quiere lucir una sonrisa extremadamente blanca, aunque su apariencia puede resultar artificial en ocasiones.

Existen múltiples tratamientos para blanquear los dientes y su elección dependerá de las características individuales de cada persona y salud dental.

El peróxido de hidrógeno o agua oxigenada es uno de los que ofrece mejores resultados y habitualmente se combina con luz ultravioleta para incrementar la activación potenciando los resultados en menos tiempo.

Una cosa que el paciente debe tener en cuenta antes de someterse a un tratamiento es el incremento de la sensibilidad dental, esto se produce por la abertura de los

## REMEDIOS CASEROS

poros del esmalte dental que lo deja más reactivo ante el paso de alimentos, bebidas y sus temperaturas.

Tampoco deberán consumirse alimentos o bebidas pigmentantes como el té o el café, porque al abrir los poros también aumenta la capacidad del esmalte de absorber dichas coloraciones provocando justo el efecto contrario del que se está tratando de conseguir.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CAUSAS DEL OSCURECIMIENTO

**Fumar** es uno de los hábitos que influyen más negativamente en la salud bucal además de producir la coloración amarillenta característica de los fumadores y acelerar la aparición de caries

**La ingesta de bebidas colorantes** como el té y el café también contribuye a amarilllear los dientes, pero estas manchas suelen responder bien a los blanqueamientos.

**Una incorrecta higiene dental** puede favorecer el oscurecimiento de los dientes mediante la acumulación de residuos que se filtran en las capas superficiales del esmalte.

**Una alimentación inadecuada** con abundancia en alimentos azucarados o gelatinosos como los caramelos que se peguen al esmalte de los dientes puede deteriorarlos alterando su coloración.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Te citamos algunos de los remedios caseros más conocidos y utilizados para el blanqueamiento dental esperando que te puedan ayudar, aunque indicar que la mejor opción para ello es consultar con un odontólogo.

### **1. Cáscara de plátano**



Es un remedio muy usado para este tipo de problema. Después de cepillarse las dientes hay que frotarlos con la cáscara de un plátano. Esta cáscara contiene ácido cítrico y ácido salicílico los cuales ayudarán a blanquear los dientes de una forma natural. Hay que frotar la cáscara sobre los dientes durante 3 minutos y cada día después de lavarse los dientes hasta lograr ver los resultados.

### **2. Fresas**



## MUNDO ASISTENCIAL

Frotarse los dientes con la pulpa de una fresa también puede ayudar a blanquear los dientes, dado que como la cáscara de plátano, contiene ácido salicílico el cual ayuda a combatir el sarro y no daña el esmalte.

### 3. Bicarbonato de sodio



Es un remedio muy popular y antiguo para blanquear los dientes amarillos. Se puede usar de varias formas, una mezclándolo con tu pasta de dientes y te cepillas como normalmente. Otra manera es mezclar dos cucharas del bicarbonato de sodio en un vaso de agua y usarlo como un enjuague bucal.

Indicar que el bicarbonato de sodio puede llegar a dañar el esmalte, así que no se recomienda usarlo más de dos veces al día ni usarlo por tiempo prolongados superiores a las tres o cuatro semanas.

## REMEDIOS CASEROS

### 4. Hojas de Salvia



Las hojas de salvia puede ayudar a blanquear los dientes y a fortalecerlos. Para ello tenemos que lavarnos los dientes dos o tres veces por semana frotando hojas frescas de esta planta por nuestras encías y dientes.

### 5. Sal y limón



Mezcla una cucharada de sal con zumo de limón y remueve. Con esta pasta agria creada, cepíllate los dientes en las zonas que tengas amarillentas. Realízalo tres veces por semana, ello ayudará a mitigar o hacer desaparecer ese amarillamiento que se tenga en los dientes.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Consultar con el especialista** hablando abiertamente sobre las posibilidades y expectativas en el tratamiento.
- 2. Evitar alimentos y bebidas colorantes** lo máximo posible o eliminarlas por completo mientras dure el tratamiento.
- 3. Comer alimentos crudos regularmente** como la zanahoria, contribuye a reforzar las encías mejorando la salud de los dientes y elimina residuos de manera natural.
- 4. Utilizar el cepillo eléctrico además del manual** ofrecerá una limpieza más completa reduciendo la acumulación de residuos que causan la coloración. Usar también el hilo dental para una correcta higiene y limpieza.
- 5. Verificar el estado de la boca previamente** y realizar una limpieza si fuese necesario antes del blanqueamiento dental.



CANSANCIO



## MUNDO ASISTENCIAL

**E**l cansancio es un estado anímico carencial que se caracteriza por presentar una fatiga extrema que puede estar originada o no por una situación que requiera gran esfuerzo físico o intelectual.

El cansancio puede presentarse de manera aislada e intermitente o de forma crónica evidenciando que existe algún problema de salud o que algo no está funcionando como debe, para determinar las causas del cansancio se deben realizar análisis generales para descartar posibles patologías asociadas a la falta de vitalidad.

La mayoría de las veces que se experimenta cansancio no existe ningún problema asociado al agotamiento y se puede revertir ese estado fácilmente descansando lo suficiente y reponiendo fuerzas mediante una alimentación equilibrada.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Sobre esfuerzo:** Este puede ser físico o intelectual y cuando se sobrepasan los recursos naturales del organismo durante un tiempo prolongado, los efectos secundarios se manifiestan en forma de extenuación que se acusa como un cansancio generalizado e incapacitante para muchas actividades.

En estos casos la persona normalmente es consciente de la causa de su fatiga y no precisa tratamiento médico, pues tan sólo basta con descansar el tiempo que sea necesario hasta reponer las fuerzas.

**Infecciones:** Las enfermedades de tipo infeccioso conllevan un desgaste porque las defensas están rindiendo al máximo para combatir la enfermedad y por ello se puede acusar la falta de recursos del organismo para realizar actividades que se desempeñan en la vida diaria con normalidad.

El cansancio inducido por enfermedades infecciosas normalmente viene acompañado de sintomatología relacionada con la misma que puede ser fiebre, sudoración, escalofríos etc, poniendo de manifiesto la presencia de microorganismos patógenos que se reflejan en análisis rutinarios.

El tratamiento para estos casos depende del tipo de infección que se padezca y suele abarcar antivirales, antihistamínicos e inmunosupresores y antibióticos entre otros.

## MUNDO ASISTENCIAL

**Estados carenciales motivados por la falta de nutrientes:** En ocasiones el ritmo de vida acelerado que llevamos no deja espacio a la organización y evaluación de las raciones que forman parte de la dieta produciendo descompensaciones a lo largo del tiempo que se solucionan fácilmente retornando a los hábitos alimenticios saludables o mediante una suplementación adecuada si fuese necesario.

**Fibromialgia:** Se caracteriza por un estado de cansancio generalizado que se asocia con dolor agudo en determinadas partes del cuerpo que pueden variar de un enfermo a otro.

**Enfermedades autoinmunes:** son las principales causantes del cansancio crónico asociado a la fatiga persistente y cuando éste se produce en un lapso superior a seis meses por lo general suele evidenciar un mal funcionamiento del sistema inmunitario.

Existen muchos tipos de enfermedades autoinmunes de sintomatología variada y gravedad, pero el cansancio crónico suele ser el síntoma común de todas ellas, cabe señalar que las enfermedades ligadas a trastornos del sistema inmunitario son más frecuentes en mujeres que en hombres, por lo que la relación de las hormonas femeninas en el desempeño funcional de las defensas ha sido motivo de estudio en casi todas sus variantes para esclarecer los procesos que conducen a esta situación. El tratamiento para controlar la enfermedad y posibles brotes pasa por la administración de inmunosupresores corticoides y no corticoides.

### Enfermedades autoinmunes asociadas al cansancio crónico

**Lupus eritomatoso sistémico (LES):** Es una enfermedad degenerativa crónica que se caracteriza por la destrucción progresiva de los tejidos y la intensidad de la sintomatología asociada está relacionada con la gravedad y recurrencia de los brotes, pues en ocasiones pueden afectar a órganos vitales complicando la salud del paciente.

**Esclerosis múltiple:** Enfermedad degenerativa que afecta principalmente al sistema nervioso mediante la destrucción progresiva de la mielina impidiendo la correcta comunicación de los neurotransmisores.

**Dermatomyositis:** Inflamación de la piel que puede manifestarse en diferentes tipos de lesiones en varias partes del cuerpo afectando también a las fibras musculares alterando su composición y dificultando el movimiento.

**Artritis reumatoide:** Enfermedad inflamatoria de las articulaciones que causa dolor y rigidez reduciendo la movilidad de los pacientes.

**Diabetes mellitus tipo I:** Se produce cuando los anticuerpos afectan a las células pancreáticas reduciendo la producción de insulina hasta el punto de requerir suplementación complementaria para poder metabolizar el azúcar en la sangre.

## MUNDO ASISTENCIAL

**Enfermedad de Crohn:** Se conoce también como colitis ulcerosa y afecta de manera crónica al intestino que es atacado de forma permanente por las propias defensas del organismo.

Estas enfermedades son algunas de las más reseñables porque están directamente vinculadas con el cansancio permanente o síndrome de fatiga crónica, pero existen muchas más que afectan a distintas partes del cuerpo.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Te citamos algunos remedios caseros sobre el cansancio, esperando que te puedan ayudar a recobrar energías y estar más activo.

### **1. Amaranto con leche y miel**



Considerado como un licuado, el amaranto y la miel tienen vitaminas y algunos minerales, que son muy útiles para las personas que padecen un cansancio recurrente, su elaboración es sencilla y no se necesitará más de 5 minutos para su preparación.

Deberemos agregar 2 cucharadas de amaranto en un vaso con leche de 300 mililitros, para después agregar media cucharada de miel. Una vez esto, existe la posibilidad de usar la licuadora o con una cucharada batirlo y tomarlo de forma inmediata. Se recomienda tomarlo diariamente durante el desayuno.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Licuado de huevo con miel



Este tipo de licuado es utilizado por las personas que tienen un día agotador de manera continua y ayudará a reducir el cansancio mental. Deberemos agregar 300 mililitros de leche, 2 huevos y 2 cucharadas de miel, en nuestra licuadora, para luego empezar a batir por un lapso de 60 segundos.

Después de esto se tendrá que tomar de manera inmediata, este tipo de licuado se debe ingerir 3 veces por semana.

### 3. Infusión de manzanilla, romero y menta



## REMEDIOS CASEROS

Este es un tipo de té que puede ayudarnos a evitar el estrés y por lo mismo, también el cansancio.

Preparación: Necesitaremos cortar 2 ramitas de manzanilla, romero y menta, para agregarlas en un vaso con agua de mínimo 300 mililitros. Una vez esto, se empezará a calentar por 5 minutos para luego dejarlo reposar por media hora.

Después de esto, podremos tomarlo de manera diaria antes de irse a dormir.

### 4. Ginseng



Esta planta ayuda a revitalizar el cuerpo, aportando energía, vitaminas y minerales que ayudarán a combatir la fatiga. Puedes prepararte un té de esta planta, hirviendo una taza de agua y vertiendo en ella 1 gramo de raíz seca molida de ginseng. Deja reposar y cuélala antes de beber. Para endulzar y potenciar su propiedades, puedes endulzarla con una cucharadita de miel o jalea real.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 5. Jalea real



Tiene muchas propiedades, entre otras, están propiedades energéticas, nutritivas y metabólicas que nos ayudarán a elevar nuestra actividad física y mental aportando una mayor capacidad de concentración y mejor memoria.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Dormir lo suficiente** condiciona al organismo a recuperarse de los estados carenciales más rápidamente repercutiendo directamente en el estado físico y anímico de la persona.
- 2. Realizar alguna actividad física** también contribuye a optimizar los niveles de energía en el organismo y favorece el rendimiento del descanso nocturno que se vuelve más reparador.
- 3. Evitar el estrés o situaciones angustiosas** contribuirá a reducir el desgaste acortando el tiempo de recuperación durante los estados de fatiga.
- 4. Optimismo.** En el caso de las enfermedades autoinmunes degenerativas los estados de cansancio pueden verse agravados por el estado de ánimo de los pacientes, afrontar la enfermedad desde una perspectiva optimista y positiva contribuye en gran medida a atenuar los síntomas.
- 5. Llevar una alimentación equilibrada** también contribuye en gran medida a una rápida recuperación si ofrecemos al organismo todos los nutrientes elementales que necesita para cubrir sus necesidades básicas.

Es preciso señalar que muchas de las enfermedades autoinmunes mencionadas especialmente en sus etapas iniciales no son detectables mediante análisis rutinarios de laboratorio, por lo que si el cansancio persiste durante

## MUNDO ASISTENCIAL

seis meses o más deberá ser evaluado mediante analíticas específicas en la detección de anticuerpos que permitan descartar o confirmar la existencia de tales patologías.

## REMEDIOS CASEROS



## MUNDO ASISTENCIAL

La caspa se produce por la exfoliación natural del cuero cabelludo sin que exista una patología aparente, pues en ocasiones este proceso puede dejar algunas escamas residuales que se observan a simple vista sin que presenten mayor problema.

Cuando la descamación resulta evidente y deja abundantes residuos en el cuero cabelludo como costras y escamas, puede deberse a algún tipo de trastorno y precisar atención médica, la dermatitis seborreica suele ser la principal causa de este desorden, pero no es la única.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Alérgenos:** La dermatitis por contacto suele ser la causa más frecuente de esta condición, en la que se produce una descamación excesiva sobre la piel del cuero cabelludo tras la exposición de un determinado producto, como puede ser un champú, un tinte, mascarilla capilar etc.

Esta dermatitis por lo general es seca y su descamación se desprende fácilmente de la piel cayendo a veces sobre los hombros con un aspecto similar al de la nieve.

La dermatitis seca también puede producirse por déficits nutricionales que interfieran en la renovación normal de la piel y en estos casos puede recurrirse a la suplementación de vitaminas y minerales previo diagnóstico, las vitaminas del grupo B y el zinc suelen ofrecer buenos resultados.

La dermatitis seborreica se diferencia de la anterior en que las costras son producidas por el exceso de sebo, están pegadas al cuero cabelludo y no se desprenden con facilidad caracterizándose por su textura resina y de color amarillo.

El principal problema de la dermatitis seborreica es que los residuos compuestos por las secreciones sebáceas y células muertas pueden originar infecciones micóticas por hongos y bacterias que habitan en las capas superficiales de la epidermis como el hongo Malassezia o la bacteria

## MUNDO ASISTENCIAL

estafilococos auréus afectando al crecimiento del pelo y produciendo su caída.

En la dermatitis seborreica suelen preinscribirse preparados a base de ácido salicílico que favorezcan la descamación y la caída de las costras, cuando existe infección micótica por hongos los preparados también suelen incluir ketokonazol, aunque su eficacia obtiene mejores resultados en hombres que en mujeres, por lo que no es descartable la vinculación de los trastornos hormonales y el sistema inmune en el tratamiento de la DS.

Cuando la infección está producida por estafilococos se emplean tratamientos antibióticos como la amoxicilina incluso en altas dosis cuando los brotes se suceden de manera recurrente.

**Trastornos hormonales:** También son causantes del exceso de caspa en algunos casos, pues aunque la medicina no ha podido determinar la relación exacta, las hormonas desempeñan un papel determinante en la renovación de las células epiteliales y el desajuste en su producción puede generar problemas en el proceso de igual forma como sucede en las enfermedades autoinmunes de la piel.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Existen una serie de remedios caseros para la caspa, que se pueden convertir en una opción para eliminarla. Si los productos que has usado te han lastimado el cuero cabelludo y no te han dado resultado, los productos caseros y naturales pueden ser una muy buena opción.

### **1. Aloe Vera**



Esta planta es ideal para combatir el aumento de producción de sebo en nuestro cuero cabelludo, en el cual las células muertas de la piel se adhieren al cuero cabelludo y generan la caspa. Mezcla savia de aloe vera con agua y aplica la mezcla sobre tu cabello y cuero cabelludo haciendo masajes circulares con tus dedos. Una vez aplicado, deja reposar tu pelo 8 minutos antes de aclararlo o ducharte.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Zumo de limón



Cuando estemos lavando nuestro cabello con el shampoo que utilicemos, después de dejarlo reposar por un lapso de 2 minutos, se agregará zumo de limón en nuestro cabello y se empezara a expandir, lo dejamos otros 2 minutos. Una vez pasado el tiempo, ya podemos lavar y aclarar nuestro cabello.

### 3. Vinagre de sidra



Antes de lavar nuestro cabello con jabón, es recomendable echar vinagre de sidra diluido en agua. Es

## REMEDIOS CASEROS

decir, en un vaso agregaremos 300 mililitros de vinagre para después agregar 300 mililitros de agua. Se dejara reposar por un tiempo de 24 horas para luego utilizarlo durante nuestro baño. Ahora que está listo, debemos empezar a agregarlo en todo nuestro cuero cabelludo por un lapso de unos 3 minutos.

### 4. Aceite de oliva y del árbol del té



Es un potente fungicida y desinfectante, ideal si pareces caspa causada por un hongo. Mezcla una cucharada de aceite de oliva con 6 gotas de aceite del árbol del té, aplícatelo en el cuero cabelludo. También puedes mezclarlo regularmente con tu champú.

### 5. Jabón de azufre



## MUNDO ASISTENCIAL

Úsalo diariamente durante 2 o 3 semanas. El azufre ayudará a eliminar el hongo que causa la capas e irritación en el cuero cabelludo. Una vez finalizado el tratamiento, de a ver tenido éxito, úsalo sólo 2 veces por semana para evitar que la caspa vuelva a aparecer.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

**1. Lavar el pelo adecuadamente**, pues cuando el cabello es largo y abundante algunas zonas del cuero cabelludo pueden pasar desapercibidas en la limpieza y dejar residuos sin eliminar que favorezcan la excesiva proliferación de microorganismos, lo que se soluciona fácilmente con una segunda aplicación de champú dejándolo actuar el tiempo suficiente (unos dos o tres minutos).

**2. Ajustar la frecuencia de lavado a las necesidades requeridas**, pues no todas las personas producen los mismos residuos en función de su cuero cabelludo si es seco, graso o normal, factores naturales que pueden verse condicionados por la actividad, pues el sudor influye en gran medida en la propagación de las infecciones micóticas relacionadas con la caspa.

Algunas personas tienen la idea equivocada de que lavar el cabello frecuentemente es malo y reseca el cuero cabelludo, pero la falta de higiene puede causar infecciones que causen descamación, picazón y enrojecimiento del cuero cabelludo como las anteriormente mencionadas.

Si el cabello se resiente en los lavados, deben elegirse productos con **Ph neutro** específicamente diseñados para el cuero cabelludo sensible y evitar su irritación.

**3. Se debe ser constante en los tratamientos**, tanto los prescritos por vía tópica como los que se administran

## MUNDO ASISTENCIAL

por vía oral respetando los tiempos de aplicación y espaciado para obtener resultados satisfactorios.

**4. Evitar la humedad resulta indispensable** cuando existe un infección micótica por hongos, pues los espacios húmedos y el calor favorecen su proliferación y crecimiento haciendo imprescindible el secado total del cuero cabelludo después de cada lavado hasta su completa remisión.



CELULITIS



## MUNDO ASISTENCIAL

La celulitis o piel de naranja como se la denomina comúnmente consiste en la acumulación de grasa y líquidos bajo la piel que retienen toxinas propiciando una apariencia desigual muy similar a la de la piel de una naranja que presenta esos hoyuelos tan característicos. Aunque los hombres pueden tener celulitis y de hecho algunos la tienen, este problema estético afecta al 90% de las mujeres una vez pasada la etapa de la adolescencia, por lo que se ha determinado la importancia del papel de las hormonas femeninas en su desarrollo.

La celulitis puede aparecer en cualquier parte del cuerpo femenino, siendo mucho más frecuente en los muslos y glúteos porque son las zonas del cuerpo que contienen más tejido adiposo, pero también puede aparecer en otras partes del cuerpo como las caderas, la parte alta de los brazos, las rodillas y la nuca.

Cuando el tejido adiposo se hincha aparece la celulitis y dependiendo de las proporciones de los nódulos se pueden apreciar tres fases en su desarrollo, pudiendo no ser apreciable a simple vista. Esto sucede cuando la celulitis se encuentra bajo la piel pero los nódulos no han crecido tanto como para que se aprecien sobre la superficie, pero se pueden ver apretando la zona y pellizcando el área afectada.

Cuando la celulitis ya es visible es más difícil de eliminar, la segunda fase de su aparición se caracteriza por presentar nódulos visibles sobre la epidermis causando irregularidad en su estructura.

## REMEDIOS CASEROS

La celulitis muy localizada se diferencia por producir nódulos bien delimitados causando los típicos hoyuelos que se aprecian como boquetitos en la piel.

### TIPOS

**Celulitis blanda** es el tipo más generalizado de celulitis que se distingue por la flacidez que presentan los tejidos afectados, no produce dolor y afecta principalmente a los muslos y glúteos en mujeres de todas las edades, aunque tiende a acusarse más a partir de los cuarenta años, especialmente en mujeres con bajo tono muscular a causa del sedentarismo.

**La celulitis compacta** puede ser dolorosa porque los nódulos son muy duros y están muy definidos presentándose como bultos visibles bajo la piel que pueden producir dolor incluso sin tocarlos.

Esta celulitis aparece principalmente en personas jóvenes y puede producir otras características antiestéticas en la piel como las estrías siendo muy difícil de eliminar.

**La celulitis edematosas** vendría a ser una mezcla de ambas y presenta nódulos blandos con tejidos flácidos y otros duros que proporcionan rigidez a la piel.

Este tipo de celulitis se presenta exclusivamente en las piernas, puede ser dolorosa en ocasiones pero es más fácil de eliminar que las modalidades anteriores y es menos frecuente.

### CAUSAS

**La alimentación no saludable** suele ser uno de los principales factores que intervienen en la formación de celulitis, pues por lo general estas dietas suelen ser ricas en alimentos contraproducentes para esta condición como los azúcares de absorción rápida y grasas saturadas.

**Malos hábitos.** Una alimentación inadecuada puede combinarse con hábitos todavía peores como el beber o el fumar, pues el alcohol y el tabaco incrementan la acumulación de toxinas en el organismo y reducen el flujo sanguíneo produciendo su estancamiento y aparición de celulitis.

**La retención de líquidos** es otra causa habitual que contribuye a su formación y puede estar condicionada por no ingerir suficiente agua al cabo del día favoreciendo su retención u otros trastornos orgánicos que favorezcan esta condición.

**Las fluctuaciones hormonales femeninas** también se han destacado como precursoras de celulitis interviniendo en su formación.

El sedentarismo induce a la flacidez y pérdida del tejido muscular haciendo más visible la celulitis o propiciando su aparición.

**Infecciones de la piel.** Algunas infecciones micóticas pueden producir celulitis infecciosa que puede penetrar en las capas internas de la piel y aliarse con bacterias tipo

## MUNDO ASISTENCIAL

estreptococos causando infecciones de curso grave que vienen acompañada de sintomatología adversa como ardor y escozor sobre la zona afectada, debilidad, cansancio, fatiga y fiebre entre otros.

Este tipo de celulitis debe ser controlada por un profesional para tratar la infección porque las toxinas pueden filtrarse al torrente sanguíneo produciendo sepsis, cardiopatías y osteomelitis (infección en los huesos) etc.

El tratamiento para este tipo de celulitis incluyen generalmente antibióticos vía oral o intravenosa para casos graves.

**Las prendas ajustadas** impiden el correcto paso del flujo sanguíneo favoreciendo su estancamiento y condicionando la aparición de celulitis.

**Pasar mucho tiempo de pie o sentado** perjudica en la misma medida que el punto anterior.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Indicar que los remedios caseros para la celulitis no son una cura definitiva pero si se es constante, con el tiempo de podrá ver como disminuyen sus efectos.

### 1. Cola de caballo



Tomar infusión de cola de caballo ayudará a eliminar toxina, retenciones de líquido y así a combatir la celulitis. Tomar tres tazas repartidas durante el día, una de ellas antes de acostarse. Indicar que este remedio sólo debe tomarse durante un tiempo limitado y no se debe tomar si se padece de riñones, está embarazada, lactando o tomando otro tipo de diurético.

### 2. Café



## MUNDO ASISTENCIAL

Gracias a la cafeína del café, este ayuda a que las células adiposas se redistribuyan y de esta forma se reduce la apariencia de celulitis. Para ello preparamos un crema con la cual tendrás que masajearte las zonas afectadas. Hacerlo de 3 a 5 veces por semana.

La crema se prepara mezclando los siguientes ingredientes: 1/4 de posos de café o café en polvo + 1/2 taza de azúcar + 3/4 de aceite de oliva.

### 3. Ulmaria



La ulmaria es una planta que ayuda a eliminar las toxinas y desintoxicar nuestro organismo. Nos ayudará a tener un mejor aspecto en nuestra piel. Tomar dos infusiones al día de esta planta durante 12 días.

### 4. Papaya



## REMEDIOS CASEROS

Las enzimas de la papaya ayudan a eliminar las células muertas de la piel y a producir colágeno, haciendo que todo ello sea un buen exfoliante que ayudará a reducir la apariencia de la celulitis.

Tritura media papaya hasta que quede hecha puré y añádele una cuchara de azúcar moreno. Mezcla bien hasta que quede una especie de pasta. Masajea con esta pasta las zonas afectadas durante 5 minutos.

### 5. Vinagre de manzana



Mezclamos 3 cucharaditas de vinagre de manzana en un cuarto de vaso con agua. Esta mezcla la aplicamos en la zona de la piel afectada masajeándola.

Si se es constante, con el tiempo se podrán apreciar mejoras.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Llevar una alimentación equilibrada** es una de las mejores medidas para tener la celulitis a raya mediante la provisión de nutrientes esenciales para mantener el buen estado de la piel.
- 2. Practicar ejercicio** regular es una de las formas más eficaces y efectivas de combatir la celulitis porque al tonificar el músculo se alisa la superficie de la piel disimulando los nódulos e incluso propiciando su desaparición.
- 3. Evitar los tacones y prendas ajustadas** también contribuye positivamente a no dificultar el flujo sanguíneo evitando la aparición de celulitis.
- 4. Las cremas antiselulíticas** es un punto muy controvertido porque en algunos casos han demostrado tener una eficacia muy limitada o casi nula, lo cual no compensa la relación calidad-precio, aunque determinadas formulaciones pueden actuar a nivel superficial mejorando levemente la apariencia siempre y cuando se combine con todos los puntos anteriormente descritos.
- 5. El drenaje linfático** puede ofrecer buenos resultados especialmente entre quienes padecen retención de líquidos porque se consigue metabolizarlos y reactivar la circulación.

## REMEDIOS CASEROS

**6. La mesoterapia** es un tratamiento médico-estético mediante el que se inyectan sustancias químicas en las capas interiores de la piel con el objetivo de liberar toxinas y grasas al torrente sanguíneo favoreciendo su expulsión.

Este tratamiento es progresivo y en número de sesiones dependerá del grado de afectación y características individuales. Se recomienda beber abundantes líquidos durante todo el proceso para favorecer la expulsión de toxinas al exterior.

**7. Tratamientos estéticos complementarios** como la cavitación, la electrolipolisis, la carboxiterapia, radiofrecuencia, ozonoterapia, y una amplio etcétera, tienen como finalidad producir el desplazamiento de grasas y su desintegración para reducir los nódulos hasta su completa desaparición favoreciendo el drenaje.

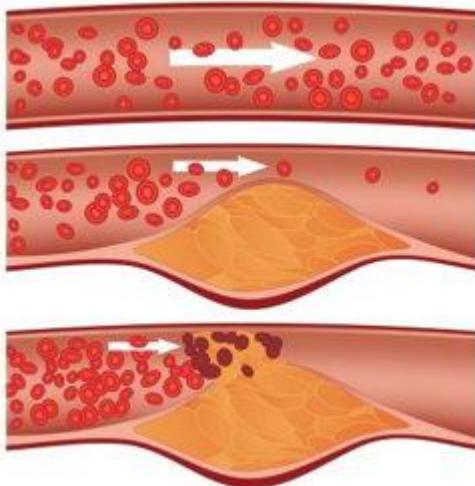
La elección de dichos tratamientos y su efectividad dependerá en gran medida del tipo de celulitis, grado de afectación y estado de salud de la paciente, por lo que resulta recomendable hablar largo y tendido con el especialista acerca sobre las expectativas y posibilidades reales del tratamiento.

**8. Cirugía.** En los casos más severos puede contemplarse la cirugía como tratamiento de choque para eliminar la celulitis y en este punto, la liposucción y la lipoescultura son las dos técnicas empleadas que ofrecen mejores resultados pero no están exentas de efectos secundarios.

## MUNDO ASISTENCIAL

Al tratarse de tratamientos muy invasivos resulta difícil controlar los resultados y en algunos casos la celulitis vuelve a aparecer si no se controlan los condicionantes anteriormente descritos, pudiendo incluso presentar peor apariencia que en el estado inicial si no se toman las medidas oportunas, como llevar la faja moldeadora el tiempo prescrito por el especialista y realizar ejercicios de tonificación que ayuden a los tejidos a recuperarse junto con una dieta saludable.

# COLESTEROL



## MUNDO ASISTENCIAL

**E**l Colesterol podría definirse como el lubricante natural del organismo, pues está presente en todos los vasos sanguíneos y órganos, pero además interviene en muchas funciones del cuerpo como la formación de hormonas y la sintetización de vitaminas.

Cuando la producción de colesterol es excesiva se forman depósitos que pueden obstruir las venas y arterias produciendo accidentes cardiovasculares y saturar los órganos dificultando su función, el hígado es normalmente uno de los más afectados por la acumulación excesiva de esta sustancia que en ocasiones produce cálculos biliares.

El organismo produce su propio colesterol que es sintetizado en el intestino, glándulas suprarrenales, los testículos, ovarios y el hígado, siendo este último el más importante de todos en la producción total del colesterol humano.

En función de la lipoproteína asociada al transporte de grasas, el colesterol puede ser de alta o de baja intensidad afectando de diferente manera cuando se produce y se puede detectar fácilmente con un análisis rutinario.

El colesterol de baja densidad LDL es transportado por la lipoproteína LDL del hígado al torrente sanguíneo y por ello también es conocido como colesterol malo, porque su excesiva acumulación se adhiere a las paredes de los vasos sanguíneos formando placas que obstruyen su fluido y funcionamiento.

## REMEDIOS CASEROS

El colesterol de alta densidad HDL Es el que se transporta desde la sangre al hígado y se conoce también como colesterol bueno porque retira los depósitos de LDL acumulados en las venas y arterias restableciendo el normal funcionamiento de las mismas.

En un examen sanguíneo los valores de colesterol situados por encima de los 200 mg/dl se considera un factor de riesgo en la predisposición a la enfermedad cardíaca y se le atribuye un alto riesgo cuando está por encima de 250.

Estos valores no son paramétricos en todas las personas pues la edad, el sexo e historial clínico sobre patologías coronarias del paciente determinarán con más exactitud cuáles son los marcadores idóneos para preservar la salud cardiovascular y evitar complicaciones.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Mala alimentación:** es la principal causa del colesterol alto en la mayoría de personas de todas las edades, pues los alimentos procesados son ricos en grasas saturadas que elevan los niveles de colesterol malo en sangre y favorecen la acumulación excesiva de triglicéridos.

Sanear los hábitos alimenticios es normalmente suficiente cuando no existe patología relacionada con afecciones coronarias y los valores se normalizan de uno a tres meses.

**Edad:** el colesterol tiende a subir a medida que envejecemos y aunque la relación con la bajada en la producción de hormonas sexuales no se ha determinado al 100% parecen estar estrechamente vinculadas, por lo que a medida que se van cumpliendo años se deben cuidar más los hábitos alimenticios para paliar los síntomas del desgaste asociado con el envejecimiento.

**El sedentarismo:** se postula como otra causa que favorece la acumulación excesiva de colesterol, pues la inactividad estanca el flujo sanguíneo dificultando el transporte normal de esta sustancia por las lipoproteínas y esta sería una posible explicación de porque los deportistas de élite presentan valores de colesterol HDL muy por encima de la media, mientras que el LDL es significativamente inferior a la población estándar.

**Aticonceptivos orales:** especialmente los combinados con estrógeno y progesterona sintética elevan los niveles

## REMEDIOS CASEROS

de colesterol en muchas consumidoras, una situación que se revierte fácilmente cambiando el preparado o suprimiendo la administración del compuesto hormonal.

**La genética:** también ha sido señalada como una responsable del exceso de colesterol en algunos casos cuyo historial presenta patrones repetitivos de hipercolesterolemia familiar que puede estar asociada a uno o dos genes defectuosos en función de si se heredan de la madre, padre o de ambos, lo que determina su gravedad y tratamiento.

La hipercolesterolemia familiar está asociada con un sólo gen defectuoso y quienes la padecen presentan el doble de los valores normales y deben estar sujetos a revisiones periódicas y estudiar el historial clínico de la familia para evitar complicaciones cardiovasculares en el futuro.

La hipercolesterolemia familiar asociada a los dos genes defectuosos (del padre y de la madre) se denomina hipercolesterolemia homocigota y aunque representa un pequeño porcentaje de todos los pacientes afectados con hipercolesterolemia, es una patología grave que requiere tratamiento y revisiones de por vida pudiendo presentar valores cuatro o cinco veces superiores a la media, lo que condiciona al paciente a sufrir un accidente cardiovascular e infarto de miocardio en edades tempranas.

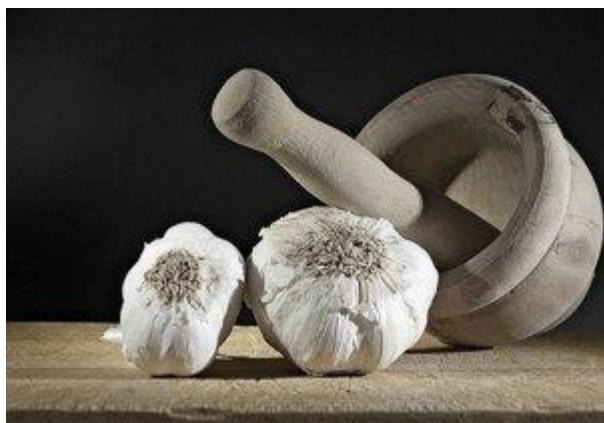
# MUNDO ASISTENCIAL

---

## REMEDIOS CASEROS

Existen diversos remedios caseros para el colesterol y de esta forma mantenerlo estable y llevar una vida saludable. Seguidamente te citamos algunos de los más usados y conocidos.

### **1. Ajo para controlar el colesterol**



Las propiedades del ajo son innumerables y es que tiene componentes que eliminan el colesterol malo, esto hace que se pueda estabilizar de manera natural. Tan sólo es necesario comer un diente de ajo diariamente en ayunas y después de un lapso de 10 minutos podremos continuar con nuestro desayuno habitual.

El ajo debe estar descarapelado y se recomienda agregarle un poco de sal para que no sea tan fuerte su sabor.

## REMEDIOS CASEROS

### 2. Té de cola de caballo



El té puede ser ideal para controlar el colesterol, muchas personas recurren a este tipo de infusiones. La cola de caballo, es una de las hierbas que ayudan a diversas enfermedades y también nos permite tener un colesterol estable. Tan sólo tomando 300 mililitros de esta infusión antes de dormir, nos reducirá el colesterol desde la primera semana.

### 3. Vino blanco o tinto



## MUNDO ASISTENCIAL

Seguramente muchas veces has escuchado de las propiedades del vino y es que este es ideal para mantener controlado el colesterol. Se recomienda tomar una copa de vino a la hora de la comida 4 veces por semana, de esta forma, nuestro colesterol empezará a reducirse.

### 4. Agua de avena



Según algunos estudios la fibra de la avena ayuda a bajar el nivel del colesterol al mezclarse con él en el intestino delgado y haciendo que se absorba menos en la sangre. Mezcla 3 o 4 cucharadas de avena en un litro de agua, déjalo reposar durante una noche, y al día siguiente puedes bebértelo durante el transcurso del día.

### 5. Grasas Omega 3



## REMEDIOS CASEROS

Ya son muchos estudios que indican que los ácidos grasos Omega 3 son muy beneficiosos para disolver el colesterol. Haz una dieta rica en estos ácidos grasos (2 o 3 porciones por semana) los cuales se pueden encontrar en altas proporciones en el pescado azul.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

**1. Una alimentación saludable** y rica en ácidos grasos omega 3 es el mejor preventivo para mantener el colesterol a raya y podemos obtener estas grasas saludables de fuentes naturales como pescado azul que es el alimento más rico en este compuesto, aunque algunas fuentes vegetales como las semillas, frutos secos, aguacate y aceite de olivas también lo incluyen en menores proporciones.

**2. Practicar ejercicio físico** también es necesario para una correcta salud cardiovascular y mantener los marcadores de colesterol estables condicionando en la misma medida que la alimentación.

# CONGESTIÓN NASAL



## MUNDO ASISTENCIAL

La congestión nasal se produce cuando las fosas nasales se obstruyen de mucosidad dificultando la respiración, esta es una condición generalmente transitoria que no es grave pero puede resultar muy molesta especialmente para los niños.

El principal síntoma de la congestión nasal es la mucosidad que puede ser densa o acuosa y caer de la nariz por inercia propia, es lo que se conoce como goteo.

Otros síntomas son irritación, picazón, hinchazón, etc. Todos ellos relacionados con el exceso de mocos, además de la sensación de ahogamiento producida por la obstrucción.

### CAUSAS

**El resfriado:** suele ser la causa más común en todas las personas pudiéndose manifestar en cualquier época del año y su remisión se produce de manera espontánea sin precisar tratamiento la mayoría de las veces.

En estos casos la congestión viene acompañada de otros síntomas característicos del resfriado como el lagrimeo, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de garganta, etc. Si las molestias son muy persistentes se puede recurrir a preparados de alta concentración de vitamina C para acortar el tiempo de recuperación y que se pueden combinar con inhaladores a base de sales marinas para liberar las cavidades nasales y expulsar la mucosa hacia afuera.

**Gripe:** la sintomatología es similar al punto anterior pero se manifiesta de forma más acusada y virulenta, incluyendo también la fiebre en la mayoría de los casos. Los tratamientos incluyen los anteriormente mencionados además de analgésicos y antitérmicos para controlar la temperatura.

**Rinitis convencional:** es una alteración de la respuesta olfativa ante estímulos intensos como pueden ser un perfume o productos de limpieza y ante cambios bruscos de temperatura que responden con una mucosidad excesiva de consistencia acuosa que puede provocar obstrucción al exponerse a las mencionadas situaciones.

## MUNDO ASISTENCIAL

**Rinitis alérgica:** en este caso la reacción está condicionada por un elemento concreto que actúa como alérgeno y genera el desencadenante, como pueden ser el polen, ácaros de polvo, pelo de gato etc.

Los síntomas y tratamiento son iguales que los empleados en la rinitis no alérgica y además se debe reducir la exposición al reactivo.

**Sinusitis:** es una afección de tipo crónico que se caracteriza por la obstrucción de los senos paranasales, que son las cavidades ubicadas en los espacios craneales debajo de los ojos por la mucosidad.

Además de las molestias ocasionadas por la presión ejercida de los mocos, la sintomatología asociada presenta dolores de cabeza en un gran número de personas que pueden ser de moderados a fuertes.

Los tratamientos para esta patología están enfocados a reducir las molestias e inducir la remisión de los brotes, por lo que únicamente se suministran cuando estos se producen. Los medicamentos empleados generalmente son antibióticos y corticoides.

En los casos más graves de sinusitis se puede evaluar una cirugía para limpiar las cavidades de los senos nasales, pero los resultados no son permanentes porque la tendencia natural del organismo para producir moco en esos espacios no resulta afectada por el tratamiento.

**Pólipos nasales:** son crecimientos obstructivos en la nariz que en algunas ocasiones se producen como consecuencia de la rinitis recurrente, pero en otras

## REMEDIOS CASEROS

ocasiones pueden presentarse de forma congénita en personas con antecedentes familiares que los presenten.

Cuando los pólipos son producidos por la rinitis pueden remitir suprimiendo la administración de corticoides y fármacos antiinflamatorios, pero en la mayoría de los casos precisan ser extraídos quirúrgicamente para removerlos completamente.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

## REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para la congestión nasal son muy comunes, señalando que debemos tener cuidado para evitar alguna reacción alérgica en los componentes.

### **1. Hojas de eucalipto**



Hervir hojas de eucalipto en un recipiente y respirar su vapor, el cual nos ayudará a quitarnos este malestar y a descongestionar la nariz y sus vías respiratorias.

### **2. Infusión de hierbas**



Será necesario conseguir algunas hojas de laurel, salvia y también unas cuantas ramitas de canela que se

## REMEDIOS CASEROS

necesitarán poner en agua caliente. Debemos señalar que el olor será muy fuerte y ayudará para destapar nuestra nariz. Es necesario calentarla por un lapso de 5 a 10 minutos, una vez esto se puede ir tomando con calma, aunque todo dependerá que se pueda tolerar su sabor o simplemente tratar de "olerlo".

### 3. Miel y vinagre



Dentro de un vaso de agua, necesitamos agregar 2 cucharas de vinagre de manzana, al igual que 2 cucharadas de miel; se dejaran reposar por un lapso de 3 minutos y una vez esto tomarlas inmediatamente. Se recomienda tomarla 3 veces al día durante una semana para quitar este malestar.

### 4. Vapor de agua



## MUNDO ASISTENCIAL

En un recipiente se colocará agua para calentar y dejarla hasta que aparezca humo de manera continua. Una vez esto, pondremos una mascara sobre nuestra cabeza y cerraremos los ojos para empezar a tratar de respirar el humo. Conforme esto, nos ayudara a quitar el malestar de la congestión nasal.

### 5. Agua con sal marina



Aplicar unas gotas de agua con sal marina directamente sobre las vías nasales, ayudará a desinflamar los tejidos nasales, facilitando su respiración.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Dormir de lado**, cuando se padece congestión nasal algunas posturas resultan más propicias para dormir como situarse de costado, pues posicionando la cabeza boca arriba se puede agudizar la sensación de ahogamiento si la mucosidad se traslada a la garganta por la inercia de la gravedad.
- 2. Las limpiezas nasales** contribuyen a proporcionar alivio temporal en las obstrucciones disminuyendo el tiempo de recurrencia de la mucosidad.
- 3. Los humidificadores** pueden resultar útiles en la rinitis y congestiones recurrentes manteniendo hidratada la nariz evitando la inflamación.
- 4. Beber líquidos** especialmente agua resulta de gran ayuda para disolver la mucosidad y aligerar su textura favoreciendo su expulsión.
- 5. Cambiar sábanas** y fundas de almohadas resulta útil cuando la congestión se debe a un proceso infeccioso para evitar la permanencia de los microorganismos en el espacio de contacto.

# DEJAR DE FUMAR



## REMEDIOS CASEROS

**D**ejar de fumar es el principal objetivo de miles de personas en todo el mundo que se encuentran esclavizadas por el hábito del tabaco y desean mejorar su salud, pues el tabaco es uno de los principales elementos involucrados en las enfermedades cardiovasculares y el primer causante del cáncer de pulmón, cuyo diagnóstico precoz y tratamiento tiene peores expectativas que la mayoría de los cánceres frecuentes en países desarrollados.

Los cigarrillos industriales tienen altas composiciones de sustancias tóxicas que ni siquiera se conocen, además de las que han sido confirmadas por los ministerios de salud y las propias compañías tabacaleras como los alquitranes, compuestos irritantes contenidos principalmente en el papel, monóxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y Nicotina, el principal alcaloide del tabaco que produce una fuerte dependencia física.

Quienes se plantean abandonar el hábito suelen temer por el síndrome de abstinencia que se produce inmediatamente al interrumpir la suministración de la droga, pero aunque “el mono” inducido por dejar de fumar se presenta intensamente de manera recurrente, este ciclo sólo dura un mes como máximo, por lo que transcurrido ese tiempo la necesidad física de fumar desaparece, aunque la dependencia psicológica no funciona igual en todas las personas y puede ser incluso más difícil de tratar.

El otro motivo por el que muchas personas se cuestionan sobre el abandono del tabaco es la posibilidad de subir de

## MUNDO ASISTENCIAL

peso tras su supresión, este hecho suele incurrir en una mayor preocupación por parte de mujeres que temen ver afectada su silueta en el proceso.

El tabaco por sí mismo no engorda ni adelgaza pero sí contribuye a mitigar y suprimir el apetito, por lo que su abandono puede aumentar la frecuencia en el deseo de comer o hacerlo compulsivamente si también se producen episodios de ansiedad.

La ansiedad y el incremento del apetito son dos factores que pueden controlarse fácilmente realizando algunos cambios en la dieta e introduciendo nuevas pautas en el estilo de vida por lo que no son excusas para negarse a abandonar el vicio.

# REMEDIOS CASEROS

---

## ENFERMEDADES VINCULADAS AL TABAQUISMO

**Envejecimiento prematuro** que se acusa principalmente en la piel de los fumadores presentando un aspecto seco, rugoso y desvitalizado cuando se prolonga la exposición en el tiempo. Este hecho puede comprobarse fácilmente observando a personas que sostienen su hábito durante largo tiempo, pues por lo general aparentan más edad de la que tienen.

**Enfermedades cardiovasculares** generadas por la obstrucción de los vasos sanguíneos mediante la reducción del flujo de oxígeno inducida por el tabaco, además del incremento del colesterol LDL o colesterol malo en sangre como resultado de la metabolización de sus compuestos.

**Enfermedad vascular periférica** cuya condición es similar a la anterior pero no afecta a las arterias coronarias y se manifiesta principalmente en las extremidades.

**Disfunción eréctil** producida por la reducción de flujo sanguíneo asociado a enfermedades cardiovasculares.

**Acidez estomacal** que se produce cuando el tabaco irrita los tejidos, en otros casos los daños pueden ocasionar malformaciones en el esfínter ocasionando reflujo gastrofaríngeo.

## MUNDO ASISTENCIAL

**Bronquitis crónica** por la irritación intermitente de los bronquios ante la exposición permanente del humo que desprenden los cigarrillos.

**Enfisema pulmonar** que conlleva una reducción de la capacidad pulmonar a causa de la destrucción de los alveolos por la exposición prolongada a los agentes tóxicos del tabaco y reduce significativamente la entrada de aire a los pulmones afectando gravemente a la capacidad respiratoria de quien lo padece.

**Cáncer de Pulmón** está claramente relacionado con el uso del cigarrillo y a diferencia de otros cánceres cuyo desencadenante no se conoce o no puede confirmarse totalmente, en el cáncer de pulmón se sabe que la exposición activa o pasiva a los componentes carcinogénicos del tabaco es la causa número uno de muerte entre los fumadores.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Existen una serie de remedios caseros para dejar de fumar, los cuales son productos fáciles de conseguir y más baratos que los productos que prometen dejar de fumar. Si apenas has empezado a fumar y quieres dejarlo, presta atención a estos remedios que pueden ayudarte a dejar de fumar.

### **1. Goma de mascar**



Aunque no se pueda creer, masticar chicle o goma de mascar es perfecto para las personas que quieren dejar de fumar, esto se debe a que los azúcares que contienen los chicles y también la manera en que se tiene ocupada nuestra boca, es una opción que nos puede ayudar a dejar el tabaco. No hay una cantidad específica de masticar chicles, sin embargo, que se mastiquen 2 o 3 chicles durante el día puede ser una buena opción.

## MUNDO ASISTENCIAL

### **2. Hipnosis y acupuntura**



Estas terapias alternativas en muchas personas les ha ayudado a superar su adicción al tabaquismo.

### **3. Zumo de frutas**



Este tipo de zumos sin azúcares, ayuda a calmar la saciedad que tienen las personas que fuman en exceso. Debido a que los síntomas de la nicotina hacen que se busque una manera de suplir estos componentes, el zumo

## REMEDIOS CASEROS

de manzana sin azúcar es perfecto para dejar de fumar; se recomienda tomar un máximo de 600 mililitros al día.

### 4. Raíz de regaliz



Chupar un trozo de raíz de regaliz puede ayudar a quitarnos el deseo de fumar al substituir el hábito de chupar un cigarrillo, a la vez que esta planta contiene componentes que hacen que el gusto del tabaco sea desagradable.

### 5. Té de hierbas



## MUNDO ASISTENCIAL

Hierve durante unos 15 minutos un litro de agua con una cucharada de jengibre, una de tomillo y cinco de clavos de olor. Cuélalo y tómatelo cada vez que te sientas con la necesidad de fumar, ayuda a cortar la adicción.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. La motivación personal** es lo más importante para querer dejarlo y esta decisión debe estar condicionada por el deseo individual, pues muchas veces el entorno de los fumadores suelen ejercer presión para que se decidan a dejarlo fracasando en la mayoría de los casos porque no existe una verdadera convicción.
- 2. Solicitar ayuda,** contar con apoyo siempre es conveniente cuando se comienza un proceso de deshabituación, bien sea mediante instituciones u organismos públicos o de personas pertenecientes al entorno íntimo como amigos y familiares.
- 3. Evitar contacto con fumadores** al menos los primeros días del tratamiento así como los lugares o situaciones que conllevan mayor riesgo de recaídas como los bares y terrazas.
- 4. Evitar bebidas excitantes** como el café, colas, y otras drogas como el alcohol porque incrementan los deseos de fumar.
- 5. Comprometerse públicamente** también ayuda, pues por un lado estamos haciendo partícipes de nuestro compromiso a los demás incrementando nuestra motivación para no fallar y por otro lado, también obtenemos apoyo de su parte para superar los momentos de debilidad y evitar que nos inviten.

## MUNDO ASISTENCIAL

**6. Practicar deporte** es una buena forma de liberar el estrés y reducir el deseo de fumar porque la actividad física inhibe el deseo del cigarrillo durante su práctica y al menos una hora después.

# DEPRESIÓN



## MUNDO ASISTENCIAL

La depresión es uno de los trastornos más extendidos entre la población y una de las principales causas de consulta psicológica y de baja en el entorno laboral.

La depresión puede ocasionarse por muchos motivos y asociarse a periodos aislados, prolongados o recurrentes que requieren atención y tratamientos individualizados, pues no todas las personas evolucionan de la misma forma ante la administración de fármacos o terapias de ayuda, tratamientos que pueden utilizarse conjuntamente o por separado.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**El Sexo**, las mujeres son mucho más propensas a estados anímicos depresivos por lo que se ha estudiado en numerosas ocasiones la posible relación de las fluctuaciones hormonales en el transcurso, aparición y desarrollo de la misma.

Aunque en este punto no existen conclusiones concluyentes, una analítica completa puede determinar posibles trastornos hormonales que repercutan negativamente en el estado de ánimo y recurrir a un tratamientos hormonal compensatorio cuando sea necesario para mitigar los síntomas.

**El estrés** es una alteración nerviosa que induce estados depresivos en muchas personas que lo sufren y cuando dicha condición se encuentra vinculada a situaciones límite que sobrepasan la capacidad física o mental del afectado, suele presentar variaciones en el patrón de comportamiento alternando cambios de humor e irritabilidad junto con la depresión.

El tratamiento para la depresión generada por estrés suele alternar medicamentos tranquilizantes y precursores de la serotonina entre otros.

**Enfermedades crónicas o degenerativas** suelen mermar la salud psicológica de los enfermos y de sus familiares sumiendo a los afectados en estados profundos de depresión que pueden ser tratados con psicofármacos y terapias complementarias como los grupos de apoyo.

## MUNDO ASISTENCIAL

**Sucesos traumáticos** como un accidente de coche o la muerte de un familiar puede ser el desencadenante de una depresión y precisar asistencia profesional y tratamiento farmacológico hasta recuperar el equilibrio.

**La falta de luz** ha demostrado tener una clara incidencia estadística en los diagnósticos depresivos registrados a nivel mundial y se ha postulado como explicación ante el mayor número de suicidios que se registran en los países con pocas horas de luz al cabo del año.

**Exposición prolongada al uso de drogas** recreativas puede causar estados depresivos severos y alterar la percepción de la realidad en quienes los consumen condicionándoles a pensar desde una perspectiva fatalista.

En estos casos la deshabituación de la droga dependiente debe complementarse con la terapia psicológica adecuada y la administración de ansiolíticos si fuese necesario para mitigar las reacciones adversas provocadas por el síndrome de abstinencia que afecte negativamente a la sintomatología depresiva.

**Otras patologías de origen psicológico** como la bipolaridad también se manifiestan mediante fases depresivas que deben ser evaluadas por un profesional para determinar el tipo de trastorno asociado a la depresión utilizando tratamientos combinados para atender los síntomas conjuntamente.

# REMEDIOS CASEROS

## REMEDIOS CASEROS

Para evitar la depresión o controlarla, existen diversos remedios caseros para la depresión que nos podrían ayudar, seguidamente te citamos algunos.

### 1. Hierba de San Juan (Hipérico)



Algunos estudios señalan que la toma de suplementos o extractos de hierba de San Juan podrían tener efectos favorables contra la depresión. En Alemania muchos psiquiatras y médicos clínicos prescriben esta hierba con bastante frecuencia. No se debe tomar esta hierba si se está tomando cualquier otro medicamento ya que puede tener interacciones serias con otros medicamentos.

### 2. Chocolate



## MUNDO ASISTENCIAL

Comer chocolate puede resultar ideal para quitar la depresión, debido a que los azúcares y propiedades que tiene el mismo, hace que nos cambie el estado de ánimo y ayuda a cambiarnos los pensamientos depresivos que se tengan en esos momentos. Muchos psicólogos recomiendan comer chocolate durante la depresión. Se recomienda tomarlo con moderación.

### **3. Infusión de valeriana**



En personas que tienen principios de depresión, la infusión de valeriana puede ser ideal para relajarnos y por lo mismo, ayudar a dejar la depresión que se tenga. Se deberá agregar en un vaso con agua, 3 gotas de valeriana, esta puede tomarse caliente o fría, el objetivo de esta es que pueda relajar la persona y olvidar los problemas depresivos.

## REMEDIOS CASEROS

### 4. Flor de la pasión (*Passiflora Incarnata*)



Ayuda a incrementar nuestros niveles de GABA del cerebro lo que nos producirá más tranquilidad. Recomendable cuando se padece de insomnio leve, ansiedad y nervios.

### 5. Rhodiola



Es una planta con flor que puede ayudar a mejorar el equilibrio emocional de una persona y disminuir su ansiedad y estrés. Mejora también el transporte de dopamina y serotonina en el hipotálamo y cerebro.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

**1. Buscar ayuda**, aunque parezca lo más sencillo puede ser el paso más complicado para quien todavía no es consciente de su problema o está tratando de asimilarlo y no quiere involucrar a su entorno íntimo haciéndoles partícipes de su situación.

Disponer del apoyo necesario aumenta considerablemente las posibilidades de éxito y quienes lo encuentran en su núcleo familiar al margen de que también utilicen las terapias profesionales, presentan porcentajes más altos de curación y menor índice de reincidencia que quienes afrontan el problema por su cuenta.

**2. Hacer vida social** contribuye eficazmente a mejorar el ánimo en todas las personas presentando una mayor incidencia en los estados depresivos, pues al disfrutar de buena compañía no queda espacio para regocijarse en los sentimientos negativos.

**3. Realizar actividades** durante el tiempo libre que resulten estimulantes a nivel físico como el deporte o intelectual como un curso de idiomas, lo ideal dentro de lo posible es ejercitar cuerpo y mente por igual mediante programas combinados.

**4. No consumir drogas recreativas y evitar el uso de alcohol** mientras dure el tratamiento, además la mayoría de los fármacos que se prescriben para la depresión son incompatibles con su consumo.

## REMEDIOS CASEROS

**5. Llevar una vida saludable** promovida por una buena alimentación que garantice todos los nutrientes necesarios para abastecer las funciones básicas del organismo y un correcto uso del descanso, es la mejor forma de ayudar al tratamiento y acortar el tiempo de recuperación.



## REMEDIOS CASEROS

La diarrea se diagnostica cuando existe un aumento significativo en el número de las deposiciones que se efectúan a lo largo del día alterando su consistencia, pues por lo general los deshechos producidos por la diarrea suelen ser blandos o totalmente líquidos, pudiendo venir también acompañados por dolor abdominal.

Según la causa de la diarrea puede ser leve, grave o moderada y en casos severos requiere atención médica para suprimirla cuanto antes porque puede conllevar a la deshidratación corporal de quien la padece a causa de la pérdida de líquidos asociada a las deposiciones.

### CAUSAS

**La intoxicación alimentaria** suele ser la más frecuente y se produce cuando se ingieren alimentos en mal estado porque pasaron su fecha de caducidad, no se conservaron bien o se encuentran infectados por microbios.

Algunos alimentos resultan especialmente sensibles a las altas temperaturas y se debe extremar la precaución al manipularlos durante el verano o en ambientes cálidos.

**Ciertos medicamentos** también pueden producir diarrea que suele remitir espontáneamente tras la supresión del tratamiento.

**Antiácidos** que incluyen magnesio en su composición suelen afectar en la actividad intestinal favoreciendo las evacuaciones por lo que también son usados como laxantes, pero cuando se consumen en cantidades abundantes la diarrea es el efecto secundario más frecuente.

**Las intolerancias alimentarias** son desconocidas por muchas de personas que las padecen y cuando ingieren alimentos incompatibles padecen fuertes episodios de diarrea al poco tiempo de su ingesta y en este punto, es necesario evaluar las reacciones del organismo cuando se experimenten estas reacciones de manera recurrente para determinar el posible desencadenante además de realizar los estudios oportunos.

## REMEDIOS CASEROS

**Los cambios transitorios** que se producen durante los viajes también interfieren en el tránsito intestinal pudiendo producir diarrea sin que por ello exista una infección y para evitar los posibles desajustes, conviene utilizar agua embotellada y consumir alimentos únicamente en establecimientos con cierta garantía sanitaria o en supermercados que vengan sellados herméticamente.

**La gastroenteritis** también es un trastorno intestinal producido por agentes infecciosos y se diferencia de la diarrea ordinaria en que los síntomas son más acusados y virulentos afectando también al funcionamiento estomacal mediante vómitos, ardores y otras molestias.

Este tipo de afecciones suelen estar originadas casi siempre por bacterias como la salmonella, que habita en ciertos tipos de alimentos como las carnes y agua contaminada incrementando el riesgo de deshidratación por la doble pérdida de líquido que se produce a causa de los vómitos y la diarrea.

Los tratamientos para la gastroenteritis bacteriana suelen incluir fármacos antivomitivos que en ocasiones requieren ser administrados por vía intravenosa para asegurar su permanencia en el organismo y suero para restablecer el equilibrio electrolítico compuesto por cloruro sódico, bicarbonato, cloruro potásico, glucosa y agua.

**Enfermedades crónicas** como la enfermedad de Crohn o el síndrome del intestino irritable que se caracterizan por una gran inflamación suelen producir diarreas recurrentes en estados agravados de la enfermedad y su

## MUNDO ASISTENCIAL

tratamiento no difiere en esencia de las diarreas infecciosas que se incorporan a la medicación habitual.

# REMEDIOS CASEROS

## REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para la diarrea son buenos tenerlos en cuenta, es un problema que se nos puede dar varias veces a lo largo de nuestra vida. Estos remedios nos pueden ayudar a controlarla y ser otras opciones a tener en cuenta para tratar la diarrea.

### 1. Suero para la diarrea



En un recipiente de agua de un litro deberemos agregar 2 cucharadas de sal, 2 cucharadas de bicarbonato y una cucharada de azúcar. Este será un tipo suero que ayudará a controlar el malestar de la diarrea. Además ayudará a recuperar un poco los minerales que se han perdido. Cuando la diarrea está controlada, podremos agregar unas gotas de limón para darle sabor y también por las propiedades que este contiene, nos ayudará a tener una mejor recuperación en nuestro organismo.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Zanahorias hervidas



La zanahoria puede resultar perfecta para curar la diarrea, se recomienda comer 3 o 4 zanahorias hervidas. Se ha comprobado que la zanahoria contiene propiedades que pueden ayudar a recuperar a las personas que tengan diarrea en exceso.

### 3. Manzanilla y menta



Tomar una infusión de estas dos plantas ayuda a calmar el dolor y desinflamar los intestinos. Para realizarla hay que poner una cucharada de cada una en una taza con agua caliente, dejarla reposar unos minutos, colar y beber.

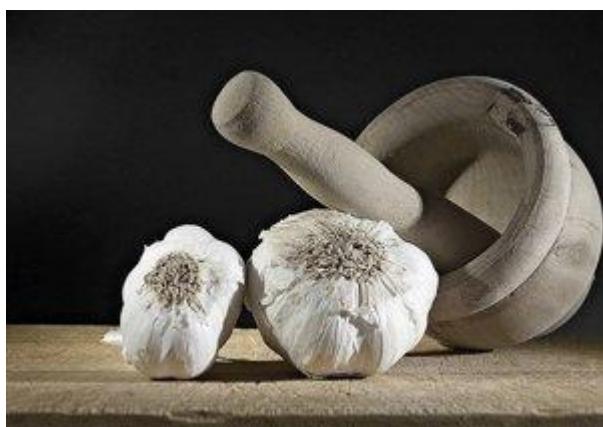
## REMEDIOS CASEROS

### 4. Caldo de pollo



Un rico caldo de pollo hecho por nuestra mamá o abuela, siempre es perfecto para asentar nuestro estomago.

### 5. Ajos y azúcar moreno



Machacar dos dientes de ajo sin la piel y añadirles dos cucharaditas de azúcar moreno. Hervirlos en 3/4 de taza de agua y beberlo dos o tres veces al día.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Lavar bien las manos** después de acudir al baño y utilizar un desinfectante como el alcohol especialmente si se reside con personas que pudieran contagiarse de la enfermedad.
- 2. Respetar la dieta de reposo** que dependiendo de la gravedad puede ser blanda (arroz, tortilla francesa, patata hervida, etc.) o rigurosa cuando requiera la administración de suero intravenoso, por lo que se recomienda no ingerir alimentos sólidos durante ese día.
- 3. Guardar reposo** aunque el cuerpo no se encuentre resentido es necesario para favorecer el proceso de curación cuando la diarrea se produce a causa de infecciones debiéndose evitar esfuerzos innecesarios.
- 4. Utilizar agua embotellada** en los viajes así como establecer pautas de sentido común en la selección de alimentos o locales para comprar comida, evitando la carne en la medida de lo posible especialmente si no se aprecia bien cocinada, no utilizar hielos en las bebidas y abstenerse de los mariscos si no se conoce bien la zona o no suscita la suficiente confianza.
- 5. Solicitar asistencia médica** si se producen síntomas de condición alarmantes derivados de la diarrea como heces de color negro, fiebre, mareos, sensación de vértigo o la diarrea no desaparece en el transcurso de unos tres o cuatro días.

# DOLOR DE CABEZA



## MUNDO ASISTENCIAL

**E**l dolor de cabeza es uno de los trastornos más recurrentes en la vida diaria y por lo general no obedece a ninguna patología concreta y remite espontáneamente incluso sin medicación, aunque en otros casos puede requerirse fármacos antiinflamatorios para reducir las molestias ocasionadas y muy rara vez se ocasionan por enfermedades graves.

La principal sensación inherente al dolor de cabeza es la presión que puede ubicarse en diferentes puntos de la cavidad craneal de manera intermitente o ininterrumpida pudiendo afectar también a otras funciones como la visión o el equilibrio.

## REMEDIOS CASEROS

---

### CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Deshidratación**, las personas que no beben líquidos habitualmente especialmente agua, suelen manifestar dolores de cabeza recurrentes que son señales enviadas por el organismo como alerta ante la escasez de los recursos hídricos suministrados y podrían solucionarse fácilmente bebiendo un gran vaso de agua y prevenir su aparición sin esperar a que se presente el dolor para beber.

**Fluctuaciones hormonales** como las que se producen en el síndrome premenstrual o en la semana de descanso de los anticonceptivos orales pueden producir dolor de cabeza en las mujeres promovidos por la bajada de estrógenos que se produce en ambas situaciones.

**La falta de riego sanguíneo** que se produce en las enfermedades cardiovasculares puede producir dolores de cabeza ante la escasez de flujo sanguíneo manifestándose en forma de pulsaciones.

**La Resaca** es otra causa frecuente de las cefaleas pasajeras como efecto secundario de la deshidratación que produce la ingesta de alcohol y para mitigarlas se debe beber abundantes líquidos a lo largo del día que favorezcan el restablecimiento del equilibrio electrolítico.

**Bebidas y alimentos excitantes** como el café, el té o el chocolate también pueden producir dolores de cabeza en personas sensibles a estas sustancias y si no se quiere

## MUNDO ASISTENCIAL

renunciar a ellas, puede optarse por las variantes descafeinadas para evitar sus efectos estimulantes sobre el organismo.

**La migraña** es un trastorno habitualmente crónico que se caracteriza por experimentar fuertes dolores de cabeza recurrentes que afectan gravemente a la calidad de vida de quien los padece, pues la intensidad de los dolores propicia su expansión a otras áreas del cuerpo extendiendo también su malestar como pinchazos en los ojos, visión borrosa, fatiga, náuseas y mareos entre otras.

Los tratamientos para la migraña incluyen fármacos analgésicos y antieméticos, cabe señalar que esta dolencia es mucho más frecuente en las mujeres por lo que las interacciones hormonales no resultan descartables y se han contemplado como objeto de estudio para determinar una posible causa o desencadenante de esta patología.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para el dolor de cabeza, son muy sencillos, algunas personas no prestan atención a estos y prefieren tomar los medicamentos. Te citamos algunos de los remedios más utilizados para tratar este problema.

### 1. Bolsa de hielo



En una bolsa pon 6 o 7 cubitos de hielo, ciérrala bien para evitar que se escape el agua. Cubre la bolsa con una tela, recuéstate, relájate y ponla encima de la zona que te duela durante unos 15 minutos, si te sigue soliendo vuelve a repetir.

### 2. Miel con jugo de ajo

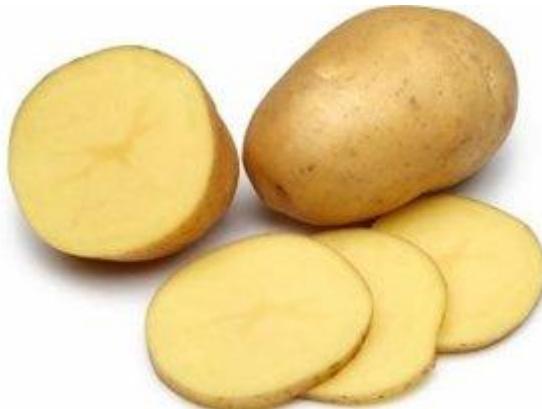


## MUNDO ASISTENCIAL

Este remedio muchas abuelitas lo recomendaban y es que aunque suene un poco extraño, el sabor del jugo de ajo con la miel, puede hacer que se reactive nuestro cerebro y con esto desaparecer el dolor de cabeza. Es necesario, en una cuchara poner un poco de miel y luego agregar el jugo de ajo para tomarlo de forma inmediata.

Su sabor no será el mejor pero está comprobado que en un lapso de una hora, el dolor de cabeza puede desaparecer.

### **3. Rodajas de patata en la frente**



Aunque también es utilizada como un remedio de belleza, muchas personas acostumbran a cortar 2 rodajas de patata para colocarlas en la sien. Una vez esto, deberemos dejarlas por 30 minutos, para luego tirarlas.

## REMEDIOS CASEROS

### 4. Té de menta



El té de menta además de ser un relajante, también puede ayudar a calmar el malestar del dolor de cabeza, debido a que sus componentes son ideales para este tipo de problemas, tan sólo es necesario hervir agua y agregarle un poco de menta, para luego tomarla, esta puede tomarse las veces que sean, pues no es nocivo para la salud.

### 5. Té de manzanilla



## MUNDO ASISTENCIAL

La manzanilla tiene muchas bondades y entre ellas puede ayudar a quitar el dolor de cabeza. En medio litro de agua caliente agrega 2 o 3 cucharas de manzanilla seca, deja reposar y cuélala. Agrégale unas gotas de zumo de limón y bebe durante el transcurso del día.

## REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar la excesiva exposición solar**, pues exponerse al sol de forma intermitente o en las horas inadecuadas puede favorecer la aparición de dolores de cabeza.
- 2. Evitar lugares excesivamente ruidosos** en la medida de lo posible, pues muchas personas son extremadamente sensibles a la contaminación acústica padeciendo fuertes dolores de cabeza a causa del estrés.
- 3. Controlar la presión arterial**, pues en ocasiones suele ir acompañada de cefaleas y palpitaciones que pueden producir alarma sobre un estado de riesgo para la salud.
- 4. Beber abundantes líquidos** para evitar la deshidratación que puede ser el desencadenante de la aparición de dolores de cabeza y mareos.
- 5. Descansar adecuadamente** porque la falta de descanso puede producir agotamiento físico extremo que se manifieste mediante dolores de cabeza entre otros síntomas.
- 6. Realizar las correspondientes pausas** durante la jornada laboral especialmente si se trabaja con ordenadores o pantallas de cualquier tipo para mitigar la fatiga visual que también puede manifestarse con dolores de cabeza. Lo recomendable es descansar la vista al menos durante cinco minutos (lo ideal son 10) por cada hora de trabajo.

# DOLOR DE ESPALDA



## REMEDIOS CASEROS

**E**l dolor de espalda es una de las molestias principales asociadas a la tensión postural y normalmente se debe a lesiones pasajeras que se corrigen mediante el descanso o ejercicios de refuerzo sin precisar tratamiento médico, pero en otras ocasiones puede convertirse en un problema crónico que requiera atención especialista.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Postura incorrecta** que puede adoptarse de forma inconsciente y puntual en situaciones que no se pueden controlar los movimientos, como por ejemplo durante el sueño, o de forma prolongada cuando se adquieren hábitos incorrectos como permanecer muchas horas sentados con la espalda reclinada, piernas cruzadas etc, pues al cabo del tiempo la musculatura se resiente y termina por acusar dolor que puede requerir atención médica si dificulta la actividad diaria de la persona.

El tratamiento en estos casos puede variar si se trata de una situación transitoria como la que se menciona anteriormente o las molestias son de carácter persistente, pues en el primer caso tan sólo suele ser necesario descansar adecuadamente y el dolor remite a los pocos días sin requerir ningún tiempo de atención, pero cuando la postura se ha estado viciando por períodos prolongados y el dolor se hace crónico puede requerir el uso de fármacos antiinflamatorios y analgésicos para reducirlo, pero además deben realizarse exámenes de la columna para determinar si la estructura ósea se encuentra afectada, pues patologías como la escoliosis son frecuentes en personas que no prestaron atención temprana a esta condición.

**No practicar ejercicio físico** con regularidad puede producir un debilitamiento general de los músculos de la espalda que son los que sujetan la columna vertebral propiciando una mayor susceptibilidad a las lesiones musculares o por desviamiento.

## REMEDIOS CASEROS

El tratamiento dependerá de la gravedad y persistencia de las molestias para lo que se requerirán radiografías y exámenes médicos complementarios para evaluar la situación.

Los fármacos que se prescriben para el dolor de espalda y traumatismos musculares son analgésicos, antiinflamatorios no esteroides y preparados tópicos para calmar la tensión muscular, los tratamientos complementarios pueden incluir fisioterapia y rehabilitación.

**El sobre esfuerzo** se produce cuando se supera la resistencia física de la musculatura en una actividad como puede ser levantar un objeto demasiado pesado o no levantarla adecuadamente dejando caer sobre la espalda la mayor parte del trabajo.

El dolor en estos casos se debe a un traumatismo temporal y remite con reposo en pocos días, pero si las molestias son muy acusadas se puede recurrir a los analgésicos o antiinflamatorios de uso general que no requieren prescripción médica. Si el dolor no remitiese de manera espontánea se debería acudir al médico para evaluar una posible lesión que requiera tratamiento específico.

**Embarazo**, algunas mujeres pueden acusar dolor de espalda durante los últimos meses de gestación, pero estas molestias son de carácter temporal y se alivian con el descanso. La medicación suministrada habitualmente está contraindicada en el embarazo, por lo que en casos muy severos tendrá que ser el especialista quien

## MUNDO ASISTENCIAL

determine la posibilidad de recetar un tratamiento que no resulte perjudicial para su estado.

**Sobre peso**, las personas con mucho sobre peso también pueden sufrir dolores de espalda que se acentúan por la inactividad física. En estos casos la medicación suministrada proporciona un alivio temporal, pero para solucionar el problema se debe perder peso hasta situarse dentro de los índices normales de masa muscular.

**Escoliosis** es la patología de la espalda más común y está presente en un alto porcentaje de la población sin que muchas personas conozcan de su existencia ni presenten sintomatología asociada.

La escoliosis consiste en una desviación de la columna vertebral que puede ser congénita (desde el nacimiento) o manifestarse con el paso de los años como resultado de adquirir malos hábitos posturales, falta de ejercicio, etc

La desviación puede producirse en cualquier parte de la columna, dorsales, cervicales, etc y el dolor siempre se acentuará en ese tramo, que suele ser el motivo de consulta cuando la persona decide acudir al médico.

La escoliosis congénita o de nacimiento se presenta a edades muy tempranas y la transferencia hereditaria es frecuentes en la mayoría de los casos. El tratamiento médico requiere asistencia inmediata porque conforme el niño crece la desviación avanza muy rápidamente pudiendo afectar gravemente a la estructura ósea de forma permanente.

## REMEDIOS CASEROS

El tratamiento para la escoliosis infantil por lo general consiste en un corsé correctivo que debe utilizarse sin interrupción durante el tiempo indicado por el especialista y sólo un pequeño porcentaje que no presenta mejorías al cabo del tiempo precisa cirugía correctora.

La importancia de la atención primaria de esta patología radica en la necesidad de corregir la malformación antes del desarrollo, pues los tratamientos correctivos ya no son eficaces en este periodo y no se contemplan durante la adolescencia. Para que una niña sea candidata al tratamiento ortopédico no debería haber tenido su primer ciclo menstrual.

La escoliosis estándar no presenta estas complicaciones porque avanza lentamente con la edad y la acentuación de las molestias asociadas a su sintomatología derivan del desgaste físico general que produce el envejecimiento.

Generalmente la escoliosis común se descubre en la tercera o cuarta década de vida o durante algún examen médico rutinario, pues las personas que la padecen suelen tener menos resistencia a los esfuerzos físicos acusando antes las lesiones que quienes no padecen desviación en la columna.

Los tratamientos sólo son necesarios cuando se acusan las molestias derivadas de su sintomatología y suelen tener carácter temporal que no condiciona la vida del paciente pudiendo desempeñar cualquier actividad, aunque en algunos casos se puede recomendar no hacer algunos esfuerzos como el levantamiento de peso.

## MUNDO ASISTENCIAL

**Osteoporosis** consiste en la descalcificación progresiva de los huesos asociada al envejecimiento, aunque puede presentarse prematuramente como consecuencia del desgaste que producen determinadas situaciones mantenidas en el tiempo como déficits nutricionales, sedentarismo etc.

Las mujeres son más propensas a padecer osteoporosis prematura que los hombres y empieza a manifestarse tras la menopausia como consecuencia de la falta de hormonas. La terapia hormonal sustitutiva puede ayudar en algunos casos ralentizando el proceso, pero no todas las mujeres son candidatas al tratamiento por lo que deberá ser el especialista quien determine su aplicación.

**Espondilolistesis** es otra malformación de la columna que afecta generalmente a una sola vértebra que puede estar desplazada hacia adelante (anterolistesis) o hacia atrás (retrolistesis).

Al igual que la escoliosis, la espondilolistesis puede ser congénita o como consecuencia de un traumatismo y su gravedad depende del grado de desplazamiento que presente la lesión y se requiere una radiografía para evaluarlo correctamente.

Existen cuatro grados distintivos de espondilolistesis en función de su gravedad, los dos primeros no suelen presentar sintomatología en la mayoría de las personas y no requieren tratamiento.

El tercer y cuarto grado presentan complicaciones adversas que pueden acentuarse si la compresión de la vértebra presiona los nervios produciendo un dolor agudo

## REMEDIOS CASEROS

y persistente que puede irradiarse a las extremidades, además de la pérdida de fuerza que se acentúa especialmente en la parte inferior del cuerpo.

Los tratamientos para esta patología incluyen medicamentos antiinflamatorio, analgésicos, masajes, fisioterapia, pulsaciones ultravioletas, acupuntura, acupresión etc

La cirugía sólo abarca un reducido porcentaje de casos que no responden a los tratamientos de mantenimiento y que presentan un acusado daño nervioso, pues las posibles complicaciones derivadas de la corrección quirúrgica sólo la postulan como tratamiento de último recurso.

**La Hernia discal** es otra patología frecuente que causa malformaciones en la columna cuando uno de los discos vertebrales se desplaza oprimiendo el nervio y también puede producir complicaciones neurológicas que determinan su gravedad. Su manifestación clínica más frecuente es la lumbalgia.

La lumbalgia es el principal motivo de consulta para esta patología y se presenta tras realizar un esfuerzo físico concentrado o un movimiento brusco y a medida que se agrava, la sintomatología aparece al menor impacto requiriendo de más tiempo para su desaparición.

La fisioterapia es el tratamiento habitual de la hernia discal y responde muy bien en casi todos los pacientes, aunque existe un tratamiento relativamente nuevo que consiste en favorecer la irrigación sanguínea entre los espacios discales mediante un proceso de tracción.

## MUNDO ASISTENCIAL

Este proceso se lleva a cabo mediante una maquinaria especializada que descomprime las vértebras separándolas lo suficiente para incrementar el flujo sanguíneo.

La cirugía suele estar reservada para un reducido número de casos que no responden a los tratamientos anteriores previa evaluación del riesgo y posibles complicaciones.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Entre los **remedios caseros** para el dolor de espalda, que más se utilizan, podemos encontrar los siguientes:

### 1. Frío y calor



Pon unos cubitos de hielo envueltos en una toalla y aplica en la zona afectada durante unos 20 minutos, después en una toalla mojada con agua caliente, aplícala sobre la misma zona de la espalda durante 20 minutos también. Si en estos 20 minutos se va el calor de la toalla, vuélvela a mojar con agua caliente.

Estos procesos se debe realizar varias veces al día y durante 2 días. El calor sólo se debe aplicar cuando el dolor de espalda es crónico, no producido por una lesión dado que puede aumentar su inflamación.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Masajes con alcohol



Cuántas veces al sufrir un dolor de espalda, no nos han dado una serie de masajes para calmar el dolor. Este es uno de los remedios más viejos pero para que este pueda funcionar de manera rápida, se necesita primero limpiar nuestra espalda para que pueda absorber más el alcohol.

Después de esto, se recomienda agregar un poco de alcohol por toda la espalda para empezar a dar masajes de manera circular.

### 3. El aceite de sándalo



## REMEDIOS CASEROS

El aceite de sándalo es un relajante por naturaleza y si combinamos una serie de masajes con este aceite, podremos obtener una mejoría inmediata. Este tipo de aceites lo utilizan mucho en los SPA, debido a que también pueden provocar una relajación mental y esto hacer que se destensen todos los nervios de la espalda afectados.

### 4. Infusión de castaña de indias



Este tipo de infusión puede llegar a ayudar a fortalecer la espalda, debemos decir que se debe de tomar de manera diaria. Hay que agregar 3 gotas de castaña de indias en un vaso de agua caliente (preferentemente), esta debe ser antes de irse a dormir.

### 5. Romero y vinagre



## MUNDO ASISTENCIAL

Hierve 1 litro de agua con 1/4 de litro de vinagre y añade 2 cucharas de romero. Deje que repose durante 5 minutos, moja un trapo o toallita y aplica en la zona de la espalda que te duele.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Mantener el peso** saludable evitará sobrecargas musculares que puedan ocasionar lesiones y molestias asociadas.
- 2. El ejercicio físico** incrementa la masa muscular fortaleciendo los músculos que soportan la columna y aumentando su resistencia a las lesiones. La actividad física también se recomienda para evitar la osteoporosis porque se ha demostrado que quienes practican ejercicio regular presentan mejores niveles de densidad ósea y son menos proclives a su desgaste.
- 3. Aportar suficiente Calcio, Vitamina D y Magnesio** en la dieta contribuye a evitar la osteoporosis y retrasar su aparición. A partir de cierta edad una suplementación puede resultar aconsejable en función de los valores presentados por la densitometría, un examen clínico que se recomienda en edades comprendidas entre los 50 y 70 años en función del sexo y factores de riesgo asociados.
- 4. Mantener una postura correcta** en la medida que resulte posible contribuye a disminuir tensiones y prevenir el debilitamiento muscular.
- 5. Alternar el tiempo de permanencia en una posición** es otra pauta de comportamiento que junto con la postura puede prevenir el desgaste y la fatiga a lo largo del día. Para ponerla en práctica hay que procurar

## MUNDO ASISTENCIAL

sentarse al menos cinco o diez minutos cada hora si se debe permanecer mucho tiempo de pie o levantarse y caminar el mismo tiempo cuando se requiera permanecer la jornada sentado.

REMEDIOS CASEROS

# DOLOR DE ESTÓMAGO



## MUNDO ASISTENCIAL

El dolor de estómago presenta una sintomatología adversa muy variada y cuyas diferencias entre una persona y otra depende en gran medida de la patología desencadenante o de la sensibilidad ante los estímulos que la producen.

Los síntomas generalmente asociados al dolor de estómago temporal o permanente suelen incluir calambres, hinchazón, gases, acidez náuseas, distensión abdominal, anorexia (falta de apetito) etc.

En ocasiones estos síntomas pueden producirse después de las comidas o aparecer con el estómago vacío, lo cual puede suponer un factor identificativo para determinar la posible patología asociada, pero estos síntomas no necesariamente implican una afección de los órganos que componen el aparato digestivo porque pueden deberse a situaciones puntuales como una comida copiosa, o por causas inorgánicas no determinadas como el estrés o la ansiedad, cuyas manifestaciones nerviosas pueden somatizarse en el estómago aún cuando se encuentre en perfecto estado de funcionamiento.

El dolor de estomago, también tiene mucho que ver con la comida que ingerimos diariamente, cuando nos dedicamos a comer grasa; el más afectado será nuestro estómago. De igual manera, los irritantes (picante, ácida) son otro detonante para este tipo de malestar y por eso mismo, necesitamos encontrar la manera de evitar este tipo de alimentos y procurar el dolor estomacal.

## REMEDIOS CASEROS

En el caso de las mujeres, el dolor de estómago; puede depender de los ciclos menstruales y es cuando este dolor se hace más fuerte. Mientras que en el caso de los hombres, podemos entender que el dolor de estomago, aparecerá por comida grasosa y también por los alimentos que estén en mal estado o caducados.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**La Indigestión** es la causa más frecuente que interviene en las molestias estomacales y suele producirse por hábitos incorrectos en el comer, como ingerir demasiados alimentos, combinar platos incompatibles en una misma comida, intolerancias alimentarias, etc.

Al margen de las molestias temporales que se producen por esta condición, no presenta mayores complicaciones y los síntomas suelen desaparecer al día siguiente o en unos pocos días sin que se precise recurrir a un especialista.

**El nerviosismo** que producen algunos estados críticos como el estrés o la ansiedad pueden producir inapetencia en algunas personas y molestias estomacales como consecuencia del estado de tensión.

En estos casos la función del aparato digestivo no se encuentra afectada y para solucionar el problema debe atenderse el desorden nervioso que lo origina pudiendo requerir tratamiento farmacológico previa supervisión del especialista médico.

**Intoxicación alimentaria** en caso de ingerir alimentos en mal estado o contaminados por microorganismos patógenos puede afectar al aparato digestivo produciendo gastritis si sólo afecta al estómago, o gastroenteritis si el intestino también se encuentra afectado y los síntomas habituales pueden incluir vómitos y diarreas además de las mencionadas molestias estomacales.

## REMEDIOS CASEROS

El tratamiento para las intoxicaciones alimentarias puede incluir fármacos antivirales o antibióticos dependiendo del origen vírico o bacteriano de la infección y combinarse con una dieta blanda o totalmente restrictiva en función de la gravedad de la sintomatología. En los casos más severos puede requerirse la administración de antivomitivos vía intravenosa y suero reconstituyente para compensar el equilibrio electrolítico.

**El sobre peso y la obesidad** también se señalan como causantes en los dolores de estómago recurrentes, pues el tejido adiposo puede extenderse a las zonas periféricas del aparato digestivo comprimiendo los órganos y dificultando su función.

Manifestaciones frecuentes en estos casos incluyen la acidez y ardores estomacales por reflujo gastrofaríngeo que puede tratarse con protectores y antiácidos pero que sólo aportan un alivio temporal, pues para un restablecimiento completo se requiere mantener el peso dentro de los límites normales determinados por la constitución física y edad de la persona.

**En el Embarazo** el útero experimenta un crecimiento progresivo durante los nueve meses de gestación que se incrementa notablemente en el último periodo (del 6º al 9º mes) induciendo el desplazamiento de los órganos periféricos para liberar espacio, lo que puede provocar algunos síntomas adversos como el dolor y acidez estomacal.

Cuando el estómago se comprime y dispone de menos espacio para funcionar puede producirse reflujo gástrico,

## MUNDO ASISTENCIAL

pesadez, fatiga y dolor entre otros síntomas de carácter temporal que desaparecen tras el parto.

La medicación está contraindicada en el embarazo y generalmente no precisa atención especialista. La recomendación en estos casos para recudir las molestias lo máximo posible pasa por incrementar la frecuencia en las comidas y reducir las cantidades en cada toma.

**El Reflujo gástrico** también puede producirse por una debilitamiento del esfínter que une el tracto digestivo con la cavidad estomacal, cuando esto sucede el músculo que une el estómago y el esófago deja de funcionar correctamente favoreciendo que parte de los contenidos que se vierten en el estómago sean regurgitados nuevamente hacia el esófago causando inflamación en los tejidos que se manifiesta como ardor y dolor en la boca del estómago.

El tratamiento recurrente en este tipo de casos son los antiácidos para reducir las molestias asociadas y antigases cuando van acompañadas de pirosis (eructos tras la digestión)

**Esófago de Barret** El reflujo gastrofaríngeo mencionado en el punto anterior puede hacerse crónico produciendo lesiones permanentes en el tejido que se conocen como esófago de Barret y se ha señalado como una lesión precancerosa elevando el riesgo de padecer cáncer de esófago. Los fumadores tienen más posibilidades de desarrollar esta patología que las personas con reflujo no fumadoras.

## REMEDIOS CASEROS

El tratamiento farmacológico incluye inhibidores de la bomba de protones, bloqueadores de los receptores de la histamina H<sub>2</sub> y la administración de antiácidos antes de cada comida.

Cuando los análisis clínicos presenten indicativos de displasia o adenocarcinoma suele optarse por la cirugía con el propósito de remover el tejido y frenar el crecimiento epitelial que pudiese evolucionar en un tumor maligno.

**La úlcera de estómago** produce dolores agudos y persistentes en la mayoría de los casos que se agravan en función de la afectación de los tejidos y que también pueden estar acompañados de dispepsia abdominal e inapetencia.

Algunos factores de riesgo que requieren atención inmediata son los vómitos y deposiciones sanguinolentas, pues ambos son indicativos de una hemorragia interna que puede comprometer la vida del paciente.

La mayoría de úlceras estomacales y pépticas se deben a una infección de la bacteria Helicobacter Pylori que presenta gran resistencia a los antibióticos y por ese motivo se utiliza un tratamiento triple combinado que incluye Amoxicilina, inhibidor de la bomba de protones (Ormeprazol) y Claritromicina.

Algunos pacientes requieren repetir varias veces el tratamiento combinado. La infección crónica de H Pylori está asociada con un mayor riesgo de cáncer gástrico.

## MUNDO ASISTENCIAL

**El cáncer de estómago** no siempre tiene que ir acompañado de dolor, especialmente en las etapas tempranas de la enfermedad cuyos síntomas son confundidos generalmente con patologías menos graves o trastornos de la digestión, por lo que se debe acudir al médico cuando se presenten molestias gastrointestinales recurrentes sin causa asociada justificable .

**Otros órganos del sistema digestivo** (hígado, páncreas, intestino, etc.) también pueden producir dolor de estómago cuando no funcionan correctamente interrumpiendo el ciclo normal de la digestión y el tratamiento variará en función del origen del problema que determinen los análisis.

## REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Hablando de los remedios caseros para el dolor de estómago, citamos una serie de remedios que nuestras abuelas nos han dado, que pueden ser muy útiles para las personas que buscan una manera de calmar este dolor sin tener que estar ingiriendo medicamentos, donde a veces pueden causar un mayor malestar.

### **1. Té de manzanilla**



La infusión o té de manzanilla, resulta perfecto para poder calmar el dolor estomacal que tengamos, se debe resaltar que la manzanilla ayuda a relajar nuestro estómago, principalmente la "boca" del estómago. Se recomienda tomar constantemente el té de manzanilla, siempre y cuando tengamos este malestar estomacal.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Caldo de pollo



El caldo de pollo ayuda a relajar el malestar estomacal; no obstante, debemos quitarle la grasa, es algo indispensable. Debemos tomar caldo de pollo durante 3 horas después que tuvimos problemas o malestares estomacales. Este debe agregársele limón, debido a que ayudará a eliminar la grasa y también cuando se ingiera, nos servirá para eliminar las afecciones que tenemos dentro del estómago.

### 3. Compresa caliente en el abdomen



Cuando tenemos dolor en la zona abdominal, debemos colocar una compresa de agua tibia en la zona donde más

## REMEDIOS CASEROS

duele. Una vez esto, la dejaremos por un lapso de 15 minutos y si el dolor prevalece, es entonces que necesitaremos calentar más el agua en la compresa.

### 4. Canela, anís, menta y albahaca



Mezclar una cucharada de canela, anís, menta y albahaca, en medio litro de agua y hervir durante 10 minutos. Tomar una taza cada media hora hasta que desaparezcan las molestias.

### 5. Bicarbonato de Sodio



## MUNDO ASISTENCIAL

Si a la vez que tenemos dolor de estómago, sentimos ardor, es bueno preparar un antiácido natural. Para ello en medio vaso de agua lo completamos con zumo de limón el cual contiene el PH ácido que necesita la mucosa estomacal y es un excelente paliativo, y le añadimos una cucharada pequeña de bicarbonato de sodio. Tomarlo las veces que sentimos ardor intenso.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Reducir el consumo de café, colas, tés y alcohol** entre otras sustancias excitantes que producen irritación en el tejido estomacal.
- 2. Beber abundante agua** fuera de las comidas para mantener hidratada la mucosa y balancear el ph previniendo la acidez.
- 3. Evitar las comidas copiosas** en la medida de lo posible para evitar sobrecargas en la digestión.
- 4. Evitar la mezcla de alimentos incompatibles** en una misma comida (como las grasas con hidratos) que favorecen la fermentación incrementando la producción de gases con las consecuentes molestias que ocasionan.
- 5. Evitar hacer la digestión tumbado**, recostado o realizar ejercicios de fuerte impacto durante el transcurso de la misma, la actividad más recomendable después de una comida es una suave caminata o de no ser posible, permanecer sentado en su defecto.
- 6. No ingerir alimentos que no provengan de establecimientos confiables** o que pudieran estar expuestos a fuentes de calor u otras condiciones no propicias para su almacenamiento.

# DOLOR DE GARGANTA



## REMEDIOS CASEROS

El dolor de garganta se produce comúnmente como consecuencia de infecciones en las amígdalas o la faringe y puede venir acompañado de síntomas adversos como picazón, ardor o molestias para deglutir.

Estas infecciones por lo general son de curso leve y salvo que se presente fiebre muy alta no precisa tratamiento médico porque suelen remitir espontáneamente en unos días y no producen mayores complicaciones.

Los tratamientos para el dolor de garganta son paliativos y están enfocados a reducir las molestias ocasionadas y los más empleados en este punto son el ácido acetil salicílico o aspirina (excepto en los niños), el fármaco ibuprofeno y el paracetamol.

El diagnóstico por lo general suele basarse en la sintomatología descrita y en la observación de la zona afectada, no obstante, también puede solicitarse una muestra de cultivo cuando exista sospecha de una infección estreptocócica.

En los casos en que la muestra del cultivo sea positiva pueden emplearse tratamientos antibióticos para combatir infección, en caso de no realizar la prueba o que resulte negativa, los tratamientos antibióticos no sirven para tratar las infecciones comunes de garganta de curso viral y no deben suministrarse a los pacientes.

### CAUSAS

**El resfriado y la gripe** son dos afecciones respiratorias comunes que pueden incluir el dolor de garganta entre sus síntomas frecuentes dependiendo del grado de implicación de las vías respiratorias.

**La amigdalitis** es otra causa común del dolor de garganta que también está producida por infecciones que pueden ser virales o bacterianas, únicamente identificables mediante cultivo.

**La mononucleosis infecciosa** es otra infección de origen vírico que suele afectar a la garganta además de los ganglios linfáticos que presentan la misma sintomatología de inflamación.

**El reflujo gastrofaríngeo** es un problema digestivo que no afecta a la garganta sino al esófago, producido por el regurgitamiento de los contenidos estomacales, pero los ardores y molestias asociadas pueden irradiarse a la garganta mediante reflejo.

Estas molestias se diferencian de los estados infecciosos porque están acompañadas de otros síntomas típicos del reflujo como acidez, ardor y molestias estomacales.

**Algunas enfermedades graves de transmisión sexual** como la gonorrea ocupan un reducido porcentaje de casos con dolor de garganta entre sus síntomas característicos identificables mediante cultivo cuando

## REMEDIOS CASEROS

vienen acompañados de otras reacciones adversas propias de la enfermedad.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## REMEDIOS CASEROS

Te citamos algunos de los remedios caseros para tratar el dolor de garganta más conocidos y usados.

### 1. Tomillo



Hazte una infusión de tomillo (hiere agua y añade una cucharadita de tomillo seco y cuélalo). Cuando se haya enfriado un poco, hazte gárgaras con esta infusión. El tomillo es un antiséptico natural, ayudará a aliviar el dolor. También está la opción de tomarlo añadiéndole un poco se limón exprimido y miel.

### 2. Miel con limón



## REMEDIOS CASEROS

Hierve agua y añádele dos cucharadas de miel de abeja con un poco de zumo de limón exprimido. Mezcla bien y tómatelo. Es uno de los remedios más conocidos y usados.

### 3. Vinagre de manzana



En una taza con agua tibia, añade dos cucharadas de vinagre de manzana. Haz gárgaras con esta mezcla cada hora o hora y media.

### 4. Té de manzanilla



Prepárate un té de manzanilla y cuando esté tibio, moja una pequeña toalla o compresa y aplícatela en la zona del

## MUNDO ASISTENCIAL

cuello donde sientes el dolor y deja actuar durante un tiempo hasta que la compresa o toalla se enfríe. Puedes ir haciéndolo y repitiendo las veces que creas necesarias.

### 5. Sal



En una taza con agua tibia, añade una cucharadita de sal y haz górgoras cada hora aproximadamente. La cabeza tiene que estar un poco inclinada hacia arriba y luego escupir la mezcla. Para potenciar el efecto le puedes añadir a esta mezcla un poco de zumo de limón.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Los sprays** para la garganta incluyen sustancias calmantes y refrescantes que contribuyen a aliviar el malestar, el ardor y el picor.
- 2. Las gárgaras** con sustancias alcalinas como el bicarbonato de sodio también contribuyen a refrescar la zona y combatir los gérmenes.
- 3. Mantenerse hidratado** es esencial cuando se padecen dolores de garganta para evitar la resequedad de los tejidos aumentando la irritación.
- 4. Los caramelos analgésicos** funcionan eficientemente contra el dolor de garganta suavizando las molestias asociadas como el picor e irritación.
- 5. No fumar** o al menos evitar el consumo de tabaco mientras se presenten síntomas porque los componentes del cigarrillo resultan demasiado irritantes incluso cuando no se padece dolor.
- 6. Evitar las bebidas frías** porque pueden incrementar las molestias y el dolor de garganta por la irritación.
- 7. Los baños de vapor** pueden ayudar a suavizar el dolor de garganta y las molestias asociadas.

## MUNDO ASISTENCIAL

**8. Los humidificadores de aire** también contribuyen a combatir la sequedad de garganta disminuyendo la irritación y los dolores.

**9. Consultar al médico** cuando el dolor de garganta no desaparezca espontáneamente o venga acompañado de fiebre, inflamación de los ganglios linfáticos, dificultad para respirar o erupciones cutáneas.

REMEDIOS CASEROS

# DOLOR DE LUMBAGO



## MUNDO ASISTENCIAL

**E**l lumbago o lumbalgia es una de las causas más frecuentes de consulta en traumatología, pues aunque el dolor puede aparecer en cualquier tramo de la columna vertebral como consecuencia de una mala postura o malformación, la zona lumbar es donde suele acusarse con mayor frecuencia y por lo general tiene su origen en un sobre esfuerzo físico que desencadena la reacción.

El lumbago puede aparecer de manera espontánea y aislada o de forma recurrente cuando se realiza alguna actividad que requiera cierto esfuerzo físico, lo que puede ser indicativo de alguna patología más severa que afecte a la estructura de la columna.

El lumbago ocasional por el esfuerzo no suele requerir atención médica salvo que los síntomas se manifiesten con demasiada intensidad paralizando totalmente la actividad de quien lo padece y se soluciona con unos días de reposo evitando los movimientos bruscos y los esfuerzos.

A medida que se van cumpliendo años es normal que los ataques de lumbago se produzcan de manera más frecuente o ante estímulos de menor intensidad, pues la resistencia física disminuye progresivamente y el cuerpo se resiente más rápidamente ante el desgaste sin que ello suponga la existencia de un problema.

El dolor lumbar puede ser significativo de lesión o una complicación más severa cuando aparece en el ejercicio de actividades que no deberían suponer un problema para las condiciones físicas de la persona que lo padece, pues

## REMEDIOS CASEROS

en estos casos hasta las tareas ordinarias de fácil desempeño pueden propiciar la aparición de síntomas incapacitantes.

Otro motivo de preocupación es cuando la sintomatología se presenta espontáneamente sin que exista ninguna causa justificada e incluso en estados de reposo, poniendo de manifiesto una posible inflamación, desviación, lesión o malformación de la columna vertebral.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

### CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Esfuerzo puntual** es la más común en la mayoría de consultas sobre el dolor lumbar y normalmente se producen por coger un peso que sobrepasa la capacidad física de la persona o por levantarla de manera inadecuada, pues cuando el objeto o peso a cargar es de considerables proporciones se deben flexionar las piernas a medida que se levanta de la misma forma que cuando se coloca sobre el suelo para evitar la tensión de las lumbares.

Este tipo de reacciones suelen producirse también por un movimiento brusco y desaparecen espontáneamente en poco tiempo sin que requieran tratamiento médico.

**Infecciones de la columna vertebral** son patologías infrecuentes y pueden afectar a diversas partes de la misma como la Disquitis, Osteomielitis y los abscesos etc. Entre las causas frecuentes de su desarrollo destacan las enfermedades autoinmunes y complicaciones derivadas de la cirugía correctora.

**Escoliosis** consiste en una malformación de la columna que puede aparecer en dorsales, cervicales y lumbares a cualquier edad. Sus síntomas suelen aparecer durante la madurez, pues la escoliosis infantil tiene una progresión mucho más rápida que debe tratarse antes del desarrollo para evitar malformaciones permanentes o que precisen cirugía.

## REMEDIOS CASEROS

La escoliosis lumbar de los adultos no presenta complicaciones adversas y puede requerir tratamiento farmacológico ocasional para mitigar el dolor cuando se producen las molestias.

**La hernia de disco** es otro tipo de malformación de la columna que puede ser causante de lumbago cuando los discos de las vértebras inferiores se desplazan de su lugar, pudiendo causar dolor si se presionan los nervios raquídeos por la compresión.

El dolor que se produce puede ser punzante y permanente por largo tiempo e interferir en el desempeño de la zona del cuerpo afectada por el nervio que puede ser una pierna, la cadera o los glúteos y sentirlos entumecidos por pautas de tiempo prolongadas.

La cirugía en este caso es el último recurso y se reserva a un reducido número de pacientes que no responden a los tratamientos paliativos incurriendo en severo riesgo neurológico, pero en la mayoría de los casos se puede prescindir de la corrección quirúrgica mediante fisioterapia, rehabilitación y antiinflamatorios no esteroides para mitigar el dolor.

**Estenosis raquídea** es una lesión causada por la malformación de la columna como consecuencia del desplazamiento de disco y que puede estar acompañada de un engrosamiento general impulsado por el crecimiento anormal de tejido óseo y ligamentoso por la inflamación.

A diferencia de la hernia discal que puede ocurrir en una o varias vértebras aisladamente, la estenosis raquídea se

## MUNDO ASISTENCIAL

caracteriza por presentar un proceso más lineal en el que todas las vértebras se van estrechando paralelamente produciendo una compresión general de la columna que se resiente en el movimiento y lo dificulta.

Este deterioro de la estructura está ligado al desgaste que producen enfermedades asociadas al envejecimiento como la osteoporosis, pudiendo evolucionar de manera diferente en cada persona en función de su estilo de vida y condicionantes o precursores de la enfermedad.

El tratamiento se limita a la fisioterapia combinada con fármacos antiinflamatorios y analgésicos paliativos para atenuar los síntomas, pues se trata de un proceso degenerativo que avanza muy lentamente en el que no se precisa ni se contempla la cirugía.

### **Otras complicaciones, enfermedades y trastornos vinculados al dolor de lumbago que no implican a la columna vertebral**

- **El embarazo** es otra causa recurrente de lumbalgia pasajera, pues los síntomas remiten espontáneamente tras el parto y no requieren tratamiento adicional.
- **Los problemas renales** también se destacan por dolores físicos que se extienden en la zona lumbar y que pueden acentuarse más en un lado que en otro en función de la gravedad y el tipo de complicación que desencadena la reacción.
- **Patologías del útero y los ovarios** son otra causa común de lumbalgia entre mujeres que presentan dolores

## REMEDIOS CASEROS

localizados con repeticiones esporádicas, recurrentes o de naturaleza crónica y cuyo tratamiento depende del diagnóstico tras la observación.

- **El cáncer de médula** se reduce a un escaso porcentaje de diagnósticos evaluados por el dolor de lumbago una vez descartadas todas las patologías anteriores caracterizándose por una sintomatología complementaria muy significativa, como sudores fríos, purito generalizado, pérdida de peso injustificada, fatiga extrema y conteos anormalmente reducidos de glóbulos rojos y plaquetas.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## REMEDIOS CASEROS

Hablando de los remedios caseros para el dolor de lumbalgia o lumbago, encontramos una serie de tratamientos que pueden resultar de ayuda para calmar el dolor o eliminarlo en su totalidad en algunos casos. Sin embargo, es recomendable ir con un experto (fisioterapeuta u osteópata).

### 1. Frío y calor



Pon una bolsa de hielo encima de la zona que duele durante 20 minutos varias veces al día. Después de 2 días de tratamiento de frío, aplica calor en esa zona. Puedes usar una almohadilla de calor o lámpara radiante durante unos períodos breves de tiempo. Esto hará relajar los músculos y aumentar su flujo sanguíneo, calmando el dolor y ayudando en su recuperación.

## REMEDIOS CASEROS

### 2. Leche con col



La col es una de las verduras que se reconocen como frías y por lo mismo, pueden ayudar a relajar nuestra espalda. Se debe poner en un recipiente con leche la col y se dejará reposar por un lapso de 5 minutos. La zona lumbar deberá estar bien lavada y con esto se agregara la col con un trapo y se dejara reposar por un lapso de 15 minutos. Concluido esto, necesitaremos meternos a bañar con agua tibia.

### 3. Aceite de árbol



Existe un aceite llamado aceite de árbol o también se puede encontrar como té de árbol, puede ser usado para

## MUNDO ASISTENCIAL

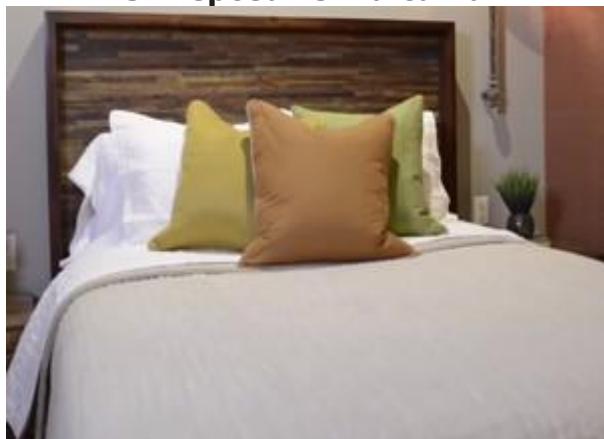
tratar el dolor lumbar. Es necesario preparar una tina con agua caliente y agregar 20 gotas de este aceite. Una vez esto, se podrá meter al agua en ella o con pequeñas compresas ponerlas sobre la zona afectada.

### 4. Perejil con sal



En un recipiente con agua tibia agregaremos unas ramas de perejil, después agregaremos 3 pizcas de sal y con esto empezaremos a colocarlas sobre el lumbago por un lapso de 20 minutos. Después de esto, con una toalla limpiaremos los restos del perejil y echaremos alcohol para limpiar esa zona y relajarla.

### 5. Reposar en la cama



## REMEDIOS CASEROS

Túmbate mirando hacia el techo y pon una almohada bajo las costillas. También tienes la opción de tumbarte de costado y poner una almohada entre tus rodillas.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar coger peso** en la medida de lo posible y especialmente si se han producido reacciones recurrentes que aumenten las posibilidades de una nueva reacción.
- 2. Evitar los movimientos bruscos como agacharse rápidamente** que pudieran propiciar la aparición del dolor.
- 3. Aplicar una fuente de calor** puede ayudar a mitigar el dolor reduciendo su intensidad y favoreciendo el tiempo de recuperación.
- 4. Evitar el exceso de peso** ofrece una garantía preventiva para no sobrecargar la musculatura de la columna debilitando el soporte lumbar.
- 5. Practicar ejercicio regular** contribuye a mejorar la densidad ósea, el refuerzo muscular y a evitar o retrasar las enfermedades degenerativas asociadas al desgaste de la edad.

# DOLOR DE MUELAS



## MUNDO ASISTENCIAL

**E**l dolor de muelas suele producirse por el deterioro de la pieza dental cuando es atacada por las bacterias que habitan en la boca causando sensibilidad en el nervio cuando la caries está muy avanzada, pues en las primeras etapas suele producirse de forma asintomática y no provoca dolor.

En otras ocasiones el dolor de muelas también puede deberse a una irradiación desde otro punto del cuerpo y se diferencia del anterior en que la pieza dental no presenta daño significativo que pudiese estar causando los dolores y el enfoque de la sintomatología se orienta hacia otra dirección, empezando por los puntos más cercanos que podrían intervenir como la nariz o el oído.

## REMEDIOS CASEROS

---

### CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Caries dental** es la causa más frecuente de todos los dolores de muelas y se debe a un deterioro de la pieza que causa sensibilidad en el nervio dejándolo desprotegido. La caries tiene varios niveles de perpetración en función la profundidad de la lesión y en sus primeras etapas no manifiesta molestia ni dolor, por lo que únicamente pueden detectarse mediante la exploración.

Con la visita al dentista una o dos veces al año podemos detectar las caries incipientes y restaurarlas antes de que se expandan. La restauración de la pieza dental se lleva a cabo mediante un empaste, que consiste en una mezcla o masilla de composite de color blanco que se enmascara con el esmalte dental fijándolo con luz ultravioleta después de limpiar la zona y raspar la superficie para desinfectarla.

Si la caries llegó hasta el nervio y produce dolor hay que extirarlo y reconstruir la pieza o eliminarla completamente si no resultase recuperable y reemplazarla por otra artificial.

Para mitigar el dolor pueden emplearse analgésicos sin receta pero para solucionar el problema es preciso acudir al especialista, pues cuanto antes se atienda la infección más posibilidades existen de conservar la pieza.

Las infecciones en las encías también son causa recurrente en los dolores de muelas, pues las bacterias atacan el periodonto y desplazan el tejido pudiendo llegar

## MUNDO ASISTENCIAL

a la raíz y destruirla produciendo lo que se conoce como la enfermedad periodontal y tiene dos fases, la inflamación de las encías (gengivitis) y la destrucción ósea que conlleva la pérdida de los dientes.

**La enfermedad de las encías** puede evolucionar a periodontitis si no se trata, uno de los primeros síntomas de alarma es el sangrado de las encías cuando se cepillan los dientes o se pasa el hilo dental.

El hilo dental es tan o casi más importante que el cepillado porque es la única forma que permite remover las bacterias acumuladas en los espacios de los dientes y cuando existe pérdida parcial del periodonto, pueden quedar huecos pequeños entre los espacios de los dientes que pueden limpiarse con unos cepillos especiales denominados interproximales.

Para tratar la enfermedad de las encías en su primera fase es suficiente con una limpieza dental profesional, el odontólogo eliminará toda la placa bacteriana que causa la inflamación descongestionando las encías devolviéndoles su color rosado y saludable.

Si la infección se ha propagado al interior de los dientes puede requerirse curetaje, que consiste en una limpieza quirúrgica en la que se levanta la encía del cuadrante afectado para remover la placa que hubiese podido penetrar en las raíces y posteriormente se vuelve a coser dejando la zona limpia y desinfectada.

Cuando la raíz del diente se ve comprometida puede sustituirse por un implante y una pieza artificial. En los casos que exista un retracción total de la encía que ni

## REMEDIOS CASEROS

siquiera permita cubrir el implante se puede valorar el trasplante de tejido como último recurso.

**La sinusitis** es una infección de los senos nasales que produce mucha mucosidad en esos espacios y ocasionalmente también puede producir dolor de muelas.

**Una lesión en la mandíbula** es otro problema que puede manifestarse mediante un dolor de muelas que se irradie hacia otras partes de la boca.

**Un ataque cardíaco** puede producir dolor en otras partes del cuerpo como las cervicales, la mandíbula o las muelas.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Existen diferentes remedios caseros para el dolor de muela, estos pueden ayudar a controlar el malestar y ayudar a tener un día más tranquilo. Desde hierbas o infusiones es alguno de los remedios que podremos encontrar para controlar este dolor, el cual, es uno de los dolores comunes que podemos llegar a parecer en algún momento de nuestra vida.

### **1. Masticar perejil**



El perejil es una de las hierbas que al masticarla segregá una sustancia que puede ser un relajante para el dolor de muelas, incluso ayuda a nuestro cerebro a generar endorfinas para evitar el dolor. Se debe mencionar que al terminar de masticar, se necesita tomar un poco de agua para limpiar la zona de la hierba que se pueda quedar.

## REMEDIOS CASEROS

### 2. Enjuague de licor



El licor puede ayudar a que la encía no tenga tanto dolor, pero esto no quiere decir que se deba tomar licor, al contrario, deberemos tomar un trago que trataremos de colocarlo sobre la zona afectada por un lapso de 2 o 3 minutos para después escupirlo. De esta manera, se reducirá el dolor de muela que uno pueda estar padeciendo.

### 3. Hielo en la herida



Además de llegar a calmar el malestar de la herida, según creencias orientales indican que este puede llegar a quitar el dolor de muela en tan sólo 4 días. Tan sólo es

## MUNDO ASISTENCIAL

necesario colocar el hielo en la herida y apretar un poco para que entre el frío en esa zona.

### 4. Ajo



Moler (triturar) un diente de ajo, añadir una pizca de sal y colocar esta mezcla en la zona donde tenemos el dolor. El ajo tiene propiedades antisépticas y desinfectantes, que ayudará a aliviar el dolor.

### 5. Clavo de olor



Colocar hierva de 'clavo de olor', ayuda a calmar el dolor y también a disminuir la infección por sus propiedades antisépticas. También se puede usar aceite de 'clavo de olor'.

# REMEDIOS CASEROS

---

## RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

- 1. Lavarse los dientes después de cada comida** para evitar la formación de placa bacteriana causante de la caries.
- 2. Usar hilo dental** al menos una vez al día para limpiar los espacios interdentales y evitar que la placa se extienda de una pieza a otra.
- 3. Acudir al dentista** al menos una vez al año para revisar la posible aparición de caries u otros problemas.
- 4. Acudir a consulta** si se produce un dolor persistente que no remita en un par de días naturalmente o afecte a otras zonas como el oído o la mandíbula.
- 5. Evitar las golosinas azucaradas** en la medida de lo posible, puesto que son uno de los principales precursores de caries que afectan a la salud dental.

# DOLOR DE OÍDO



## REMEDIOS CASEROS

El dolor de oído puede deberse a múltiples circunstancias y presentarse en personas de todas las edades y generalmente se produce como consecuencia de una infección, sobre todo en los niños, siendo más infrecuente que los adultos padeczan este tipo de infecciones, pues en la mayoría de los casos los dolores auditivos están relacionados con problemas articulares.

El dolor de oído suele venir acompañado de síntomas clásicos como presión y fiebre en los casos de infección que puede afectar en mayor o menor medida a la capacidad auditiva, percibiendo como una especie de tapón que reduce la intensidad de los sonidos recibidos.

Esta interferencia en las capacidades auditivas se denomina hipoacusia, y por lo general desaparece espontáneamente cuando se trata el problema que la causaba sin que provoque la mayores complicaciones que las molestias ocasionadas.

El tratamiento para los oídos incluyen generalmente gotas antibióticas que se administran externamente para combatir la infección, aunque en casos muy severos puede requerirse extraer previamente la pus para permitir que el medicamento penetre adecuadamente para hacer su trabajo.

Los antiinflamatorios sin receta médica como el ibuprofeno se pueden utilizar para mitigar las molestias asociadas y reducir el dolor.

### CAUSAS

**Las infecciones** son por lo general las principales causas del dolor de oído, cuando esta se produce en el canal auditivo, pero también pueden producirse en la garganta u otras zonas conectadas interviniendo en el dolor.

La mayoría de infecciones del oído producen bloqueo en la trompa de Eustaquio, que es la encargada de drenar los líquidos que se acumulan en el oído medio, por lo que estos líquidos terminan por acumularse produciendo infección y una ligera sensación de presión notando la zona comprimida.

Dependiendo de la severidad de la infección esta puede ser más o menos aguda y en algunos casos requerir asistencia especialista para evitar que se propague a otras zonas o termine afectando severamente al canal auditivo interfiriendo permanentemente en el sentido de la audición.

Por lo general este tipo de infecciones son puntuales y no producen mayores complicaciones, pero en otros casos pueden hacerse crónicas como consecuencia de un mal funcionamiento del oído o algún otro problema de salud.

**Las infecciones sinusales** pueden llegar a extenderse a los oídos si no se controlan produciendo infección.

**Las infecciones dentales** como pueden ser la gingivitis, la periodontitis o la caries también pueden producir infección de oídos cuando no reciben atención.

## REMEDIOS CASEROS

**Los cambios de presión** como los que se llevan a cabo durante el submarinismo también producen dolor de oído si no se realiza el proceso de descompresión requerido adecuadamente.

**El agujero en el tímpano** puede producirse como resultado de infecciones sucesivas o como lesión de un traumatismo y es una de las patologías que ocasionan un dolor de oído más intenso.

**La artritis de la mandíbula o la ATM** ( síndrome de la articulación tempomandibular) que es un tipo específico de artritis que afecta a la mandíbula, son las causas más frecuentes del dolor de oído en los adultos.

Cuando se introduce **agua en el oído** suele producir dolor a causa de la otitis que ocasiona, esto puede producirse accidentalmente con el baño o la ducha, pero también como consecuencia de pasar mucho tiempo en la piscina o en la playa, originando una condición que se conoce como el oído del nadador.

**La excesiva acumulación de cerumen** también puede provocar dolor de oído en algunos casos.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

El dolor de oído es una dolencia que muy probablemente vayamos a tener alguna o varias veces en el transcurso de nuestra vida. Aquí te citamos algunos de los remedios caseros más conocidos y usados.

### **1. Compresas de agua caliente**



Aplicar calor en el oído puede ayudar a que remita su dolor a la vez que si se tiene líquido en el oído puede ayudar a secarlo. Pon una compresa o toalla húmedas de agua caliente sobre el oído durante unos cinco minutos, donde tendrás que renovar compresa o toalla caliente por otra de caliente.

También se puede aplicar calor con una almohadilla térmica o con el aire caliente de un secador de pelo pero siempre vigilando que no esté demasiado caliente para no quemarse y no usarlo por más de 3 minutos.

## REMEDIOS CASEROS

### 2. Ajo



El ajo tiene propiedades antibacterianas lo cual puede ayudar a eliminar posibles infecciones en el oído. Pela un diente de ajo, exprímelo y muélelo bien hasta que salga su jugo. Con este jugo, aplícatelo en la entrada del oído, pero sin meterlo hasta a dentro.

A este jugo se le puede añadir un par de gotas de aceite de oliva el cual puede actuar como lubricante y así ayudar los posibles síntomas de picazón o sequedad.

### 3. Chicle



## MUNDO ASISTENCIAL

Masticar chicle puede ayudar a que la trompa de Eustaquio se ventile y así permitir su drenaje y aliviar la presión que se pueda llegar a tener a causa de una infección de oído.

### 4. Cebolla



Es un remedio usado muy antiguo. La cebolla tiene propiedades antibacterianas y antisépticas las cuales pueden ayudar a tratar el dolor de oído.

Trocea y pica una cebolla fresca y colócalo y envuélvelo en un pañuelo limpio. Pon este envoltorio sobre tu oreja y déjalo actuar durante 5 minutos, repítelo varias veces al día. Otra manera de hacerlo es cortar una cebolla por la mitad, extraer su zona central para que quede hueca por dentro, calentarla un poco en el horno o microondas y aplicarlo sobre la oreja que esté afectada.

## REMEDIOS CASEROS

### 5. Reiki



El Reiki tiene una serie de ejercicios que pueden ayudar a aliviar el dolor de oído. Uno de ellos es color en dedo corazón en la entrada del canal auditivo y luego colocar el dedo índice enfrente del oído para seguidamente presionar suavemente varias veces.

En el siguiente enlace podrás ver un vídeo sobre varias técnicas de Reiki para tratar el dolor de oído:  
<http://youtu.be/d8S2ExnBugs>

## MUNDO ASISTENCIAL

---

### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. No fumar.** Las personas fumadoras y los hijos de personas fumadoras tienen más posibilidades de tener dolores de oído.
- 2. Evitar la entrada de agua en el oído** y se debe permanecer mucho tiempo en ella, existen unos tapones especiales que evitan la filtración de agua a la cavidad auditiva para prevenir otitis.
- 3. En caso de infección nasal mantener limpios los conductos** con irrigaciones de agua de mar o suero fisiológico para evitar que se extiendan al oído.
- 4. Aplicar compresas frías externamente** puede ayudar a mitigar el dolor mientras remite la infección.
- 5. Avisar al médico o especialista** si se presentan secreciones anormales y fiebre.
- 6. Utilizar tapones especiales** cuando uno deba permanecer mucho tiempo en el agua.
- 7. Utilizar sprays o irrigadores** para eliminar los restos de cerumen porque los bastoncillos tradicionales pueden lastimar el oído o empujar la cera hacia adentro.
- 8. Evitar rascarse o introducir el dedo** y otros elementos en el oído para aliviar el picor porque podría agravarse la infección.

# ESTREÑIMIENTO



## MUNDO ASISTENCIAL

El estreñimiento consiste en una ralentización de las funciones intestinales que puede resultar temporal o permanente en función de la gravedad del problema que lo ocasione. Esta disfunción se caracteriza por una ralentización de los movimientos peristáticos del intestino que intervienen en las deposiciones retrasando su aparición y afectando a su contextura.

La persona que padece estreñimiento es consciente de su problema porque disminuye la frecuencia de evacuación incrementando el esfuerzo para su expulsión, que en ocasiones puede venir acompañado de dolor, gases y distensión abdominal.

Esta condición puede deberse a un problema transitorio como una mala digestión o un cambio de los hábitos alimenticios que requiera adaptación, pero también puede producirse por enfermedades u otros trastornos más severos.

## REMEDIOS CASEROS

---

### CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Malos hábitos alimenticios** es la principal causa del estreñimiento y puede tratarse de una condición transitoria o permanente.

Cuando combinamos alimentos inadecuados o comemos en exceso, puede afectar al proceso normal de la digestión y causar fermentaciones intestinales que afecten negativamente al tránsito regular.

La solución a este problema es relativamente sencilla y normalmente remite con unos días de reposo digestivo en los que deberá beberse abundante líquido fuera de las comidas y elegir alimentos ligeros que no dificulten la digestión. En los casos más extremos podrá recurrirse a los laxantes vía oral o rectal según determine el especialista.

Cuando el estreñimiento se presenta de forma recurrente o durante tiempo prolongado, puede indicar la existencia de alguna enfermedad o trastorno más severo que se deberá evaluar para determinar el origen del problema.

**El embarazo** es otra causa recurrente del estreñimiento transitorio, pues durante los nueve meses de gestación se produce un desplazamiento gradual de los órganos próximos al útero produciendo una compresión en los intestinos que dificulta su tránsito normal.

En la mayoría de los casos no precisa tratamiento y al margen de las molestias ocasionadas no supone ningún problema, pero en los casos más severos se pueden

## MUNDO ASISTENCIAL

recurrir a los laxantes que no estén contraindicados para su estado previa supervisión del especialista médico.

**El sobrepeso y la obesidad** también influyen en el estreñimiento favoreciendo que se haga crónico y en este punto, la única forma de solucionar el problema es mantenerse dentro de los niveles normales porque los laxantes sólo proporcionan alivio temporal y si se consumen de forma recurrente el organismo puede acostumbrarse a ellos agravando todavía más el problema.

**El sedentarismo** es otro hábito de vida que resulta contraproducente para el funcionamiento intestinal, pues al pasar largas jornadas sentados se dificulta su actividad o movimiento, siendo recomendable realizar alguna actividad diaria aunque sólo sea pasear durante al menos media hora para que se reactive. El momento propicio para llevarlo a cabo sería después de las comidas.

**Algunos medicamentos** como los antibióticos pueden afectar a la flora intestinal y como consecuencia disminuir el tránsito y en estos casos, el problema se detecta porque los síntomas aparecen al poco tiempo de administrar la medicación y se revierten una vez que se abandona el tratamiento.

Los probióticos son alimentos enriquecidos que contribuyen a regenerar la flora intestinal, aumentando el número de bacterias que intervienen en la descomposición de deshechos y pueden utilizarse como tratamiento alternativo o complementario para

## REMEDIOS CASEROS

restablecer las funciones intestinales y disminuir los síntomas asociados a su condición.

**La diverticulosis** es una infección que afecta a las paredes intestinales como consecuencia de acumular deshechos durante años, la mala alimentación, el escaso aporte de fibra en la dieta y el deterioro de la flora intestinal, son los principales precursores de esta afección que puede complicar en gran medida la salud digestiva del paciente y causar malformaciones graves en el intestino.

Esta condición puede presentarse entre la tercera y cuarta década de vida manteniéndose asintomática durante años, pues la sintomatología asociada puede confundirse fácilmente con el estreñimiento ocasional y la indigestión.

El tratamiento cuando existe infección diagnosticada puede incluir antibióticos y analgésicos cuando también se produce dolor. Para controlar la enfermedad y evitar su evolución se deben cambiar los hábitos alimenticios incrementando el consumo de frutas y verduras que aporten los nutrientes necesarios reduciendo también los niveles de almidón suministrados durante la dieta, evitando la ingesta de pastas, arroces, pan blanco, azúcares y harinas procesadas en general.

**La diverticulitis** se produce cuando la diverticulosis no se atiende o no se controla, pues los depósitos acumulados terminan perforando las paredes del intestino deformándolas y produciendo cavidades (bolsas) en las

## MUNDO ASISTENCIAL

que se continúan acumulando las sustancias tóxicas agravando cada vez más el problema.

La sintomatología asociada a la diverticulitis es mucho más persistente e intensa pudiendo intercalar periodos de estreñimiento y diarrea acompañados de fuertes dolores abdominales, náuseas, vómitos, fiebre, fatiga, debilidad y malestar general.

Para detectar las cavidades formadas por los divertículos se realizará un examen del tejido mediante colonoscopia y una limpieza quirúrgica o extirpación del tejido dañado si procede. Para tratar la infección se suministran antibióticos como tratamiento de choque durante dos o tres semanas que se deben combinar con una dieta rigurosa.

La alimentación de las personas con diverticulitis adopta medidas restrictivas de por vida, debiendo suprimir en la medida de lo posible todas las harinas procesadas y reducir al máximo el consumo de carnes, especialmente la roja.

Si la diverticulitis no se trata y no se controla puede ocasionar graves problemas de salud como una peritonitis, inflamación de la pared abdominal que puede resultar mortal. El cáncer de colon es otra complicación frecuente de la diverticulitis a causa de la inflamación crónica del epitelio intestinal provocando la neoplasia de sus células.

**Algunas enfermedades inflamatorias del intestino** como la enfermedad de Chron también se caracterizan por la aparición de estreñimiento frecuente

## REMEDIOS CASEROS

asociado a otros síntomas específicos, pues el estreñimiento por sí mismo no resulta válido como punto de referencia para diagnosticar la enfermedad.

**El cáncer de colon** responde a un escaso porcentaje de los casos de consulta por estreñimiento crónico y generalmente se presenta en personas de 55 años en adelante, las patologías y trastornos citados anteriormente pueden inducir su aparición en menos tiempo dependiendo de los condicionantes individuales de cada enfermo.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Hablando de los remedios caseros para el estreñimiento, encontramos una serie de remedios que pueden resultar sanos y de ayuda para tratar estos problemas de evacuación. Te citamos algunos de los más conocidos.

### **1. Avena**



Tomar comidas muy ricas en fibras ayudará a aliviar el estreñimiento. Los copos de avena contienen mucha fibra. Para tomarlos, puedes mezclar los copos (mejor que sean ecológicos y finos) con agua y limón.

### **2. Aceite de oliva sobre el vientre**



## REMEDIOS CASEROS

Se dice que colocando aceite de oliva sobre nuestro vientre y frotándolo de forma circular hacia la dirección de las manecillas del reloj, podrá ayudarnos para la evacuación. Esto se recomienda hacer diariamente al despertar para darle un mayor tráfico a nuestra evacuación.

### 3. Comer manzanas hervidas



La manzana hervida puede ayudar en la aceleración de nuestros intestinos y por lo mismo, reducir los problemas de estreñimiento. No podemos dejar de mencionar que se recomienda en un principio comer las manzanas sin piel y conforme nuestra evacuación se haga frecuente, es entonces que podremos cambiarla a manzanas con piel.

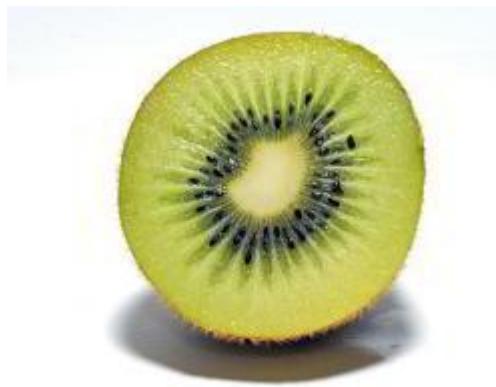
### 4. Infusión de malva



## MUNDO ASISTENCIAL

La malva puede resultar una gran opción, debido a que está infusión ayudará a acelerar el proceso de evacuación en nuestros intestinos. Se recomienda tomar este té o infusión diariamente antes del desayuno.

### 5. Zumos de Kiwi y Naranja



Toma en ayunas un zumo de naranja natural con la de un par de kiwis. Te aportarán fibra a la vez que refrescarán intestinos y estimularán las descargas biliares.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Beber suficiente agua fuera** de las comidas ayuda a mantener los tejidos hidratados y ablandar las heces favoreciendo las deposiciones.
- 2. Reducir el consumo de alimentos procesados** y harinas refinadas para evitar fermentaciones intestinales.
- 3. Practicar ejercicio regular** para así evitar el estancamiento de la actividad intestinal
- 4. Consumir abundantes frutas y verduras** para recibir el correcto aporte de nutrientes y fibra que favorezca la limpieza intestinal.
- 5. No utilizar laxantes** sin tener prescripción ni acostumbrarse a su consumo para regularizar el tránsito porque el intestino podría acostumbrarse y ralentizar progresivamente su actividad agravando el problema.



## REMEDIOS CASEROS

**E**l estrés es un conjunto de síntomas psicológicos que pueden acompañarse de sintomatología física que dificulte la actividad normal de la persona que lo padece en los casos más extremos.

El estrés se caracteriza por experimentar una situación desbordante que exalimita la resistencia física, intelectual y a la fatiga de quien lo padece produciendo malestar a causa del esfuerzo continuado que supone soportar una situación o un trabajo de forma continuada para el que ya no se genera resistencia.

Esta situación puede presentarse de forma aislada y pasajera ante ciertas situaciones límite o puede experimentarse de manera recurrente o prolongada en el tiempo asociada a otros trastornos de origen físico y psicológico o incluso ser el detonante de los mismos.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Presiones laborales** que pueden estar inducidas por sobrecarga de trabajo o por objetivos difíciles de cumplir que requieran un sobresfuerzo de las capacidades del trabajador propiciando la aparición de síntomas.

**Cambios en la situación laboral** como asumir un puesto de mayor responsabilidad, un traslado o quedarse sin trabajo, pueden ocasionar trastornos transitorios en el proceso adaptativo que se manifiestan mediante episodios de estrés con variada intensidad.

Por lo general estos casos no precisan tratamiento y remiten en cuanto la situación se estabiliza, el trabajador se adapta a su nuevo cargo o consigue un nuevo empleo sin que requerir consulta profesional.

**Los problemas familiares** son una causa recurrente de estrés que puede afectar negativamente a otras áreas del ámbito individual como el trabajo o la convivencia en pareja, debiéndose atender la causa primaria del problema y solicitar asistencia profesional cuando la magnitud del problema así lo requiera.

**Los problemas de pareja** al igual que en el punto anterior, pueden afectar negativamente a la salud psíquica de la persona interfiriendo en su actividad normal y produciendo estrés cuando existen dificultades para desvincularse del problema en la continuidad de la rutina.

## REMEDIOS CASEROS

En algunos casos se puede requerir asistencia especialista, un tratamiento que resulta bastante común en los divorcios y separaciones problemáticas.

**Un shock traumático** puede ocasionar estrés al tratar de asumir la experiencia que lo ocasionó y requerir ayuda cuando existen dificultades en el retorno habitual de la actividad.

**La pérdida de un ser querido** también puede resultar inasumible para algunas personas durante cierto tiempo en el que se dificulta seguir la vida normal generando estrés durante la rutina diaria.

Cuando los sentimientos de duelo interfieren significativamente en la vida del paciente, puede requerirse atención psicológica para superar el trauma y prescripción farmacológica además de la baja laboral en los casos que proceda.

**Trastornos compulsivos** pueden incluir el estrés en su cuadro de síntomas que deberá ser evaluado por un especialista para determinar el tipo de trastorno y tratamiento.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para el estrés ayudan a la relajación de las personas y por eso mismo a tener un menor estrés.

### **1. Infusión de valeriana con albahaca**



Esta infusión de hierbas ayuda a la relajarnos y en consecuencia reducir el estrés. Para preparar esta infusión deberemos hervir agua agregando 3 gotas de valeriana, esta dejarla por 2 minutos y una vez pasado esto, se añadirá un poco de albahaca para dejarla por 2 minutos más.

Después de este lapso podremos tomarla de manera inmediata, se recomienda tomarla antes de irse a dormir.

### **2. Masajes de agua de canela**



## REMEDIOS CASEROS

Para quitar el estrés es recomendable realizar un buen masaje anti estrés este puede ayudar a relajar a la persona y a olvidarse de los problemas. Para este tipo de masajes, podremos preparar la infusión de canela, se deberá calentar agua con unas cuantas ramitas de canela para dejarlas por 10 minutos hirviendo, después de esto hay que esperar que se enfríe y después podremos dar un masaje en nuestro cuello y espalda.

### 3. Baño de infusión de manzanilla



Para relajarnos también es recomendada la manzanilla pero no tomada, al contrario sería untada, deberemos tomar un baño y agregar un poco de manzanilla en el agua caliente.

### 4. Música suave



## MUNDO ASISTENCIAL

Ponte música tranquila, no muy alta, clásica o instrumental mejor. Túmbate en el sofá o en la cama, cierra los ojos y relájate.

### 5. Meditación y visualización



Ve a un lugar tranquilo, en el cual haya mucho silencio, ponte cómodo, cierra los ojos y ponte a pensar en alguna frase positiva o a visualizar lugares relajantes como la playa o sitios con naturaleza.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar comidas procesadas y bebidas excitantes**, pues algunos alimentos incluyen aditivos que pueden alterar el estado de ánimo en las personas sensibles incrementando las sensaciones de nerviosismo, de la misma forma que sucede con las bebidas excitantes como el té, el café, colas etc.
- 2. Las técnicas de relajación** como el Yoga contribuyen a incrementar la sensación de bienestar aliviando los síntomas derivados de las presiones y situaciones estresantes, unos treinta minutos mínimo tres veces por semana es una buena pauta para comenzar.
- 3. Evitar las situaciones estresantes** en la medida de lo posible para minimizar los sobresaltos, así como reducir el trato con personas problemáticas o irritantes para el estado de ánimo y el número de interacciones con ellas a lo exclusivamente inevitable.
- 4. Controlar la respiración** en los puntos álgidos de la manifestación de síntomas ayuda a controlar las reacciones espontáneas y la virulencia de las mimas e incluso retrasar su aparición.
- 5. Realizar actividades de recreo** también resulta útil para evadirse de situaciones estresantes y aumentar la resistencia hacia las mismas mejorando el estado de ánimo general y la dosificación de la energía.

## MUNDO ASISTENCIAL

**6. Practicar ejercicio regular** ayuda a liberar el estrés y controlarlo reduciendo la aparición de síntomas.

## FALTA DE APETITO



## MUNDO ASISTENCIAL

**L**a falta de apetito se manifiesta por una inapetencia en la ingesta de alimentos y normalmente se debe a circunstancias transitorias que no implican una enfermedad o trastorno desencadenante de la causa.

Habitualmente el apetito regresa de forma natural sin que se deba hacer nada para provocarlo, pero en ocasiones la inapetencia puede prolongarse en el tiempo y puede ser un indicativo de que algo no está funcionando como debe, por lo que se deben analizar sus causas para llegar a la raíz del problema.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Empacho**, suele ser la causa más común y se debe a una indigestión por una comida excesiva o una mala combinación de alimentos que saturen al organismo durante un tiempo determinado en el que no apetece ingerir nada.

Este síntoma forma parte del proceso de recuperación del cuerpo y no debe tomarse como algo anormal y simplemente hay que obedecer el descanso digestivo correspondiente para que todo vuelva a la normalidad.

**Embarazo**, el primer trimestre de embarazo suele provocar reacciones adversas en algunas mujeres que se caracterizan por pequeños intervalos de mareos, náuseas, vómitos y malestar, siendo muy común la pérdida del apetito durante su transcurso como consecuencia de la fatiga.

Al igual que en el punto anterior, la pérdida del apetito se recupera de forma natural que por lo general suele ser a raíz del cuarto mes cuando las hormonas se estabilizan y no requiere tratamiento médico, salvo aquellos casos en los que la fatiga se acuse de manera muy severa o se prolongue más allá del primer trimestre pudiendo incurrir en un riesgo para la salud del feto por la desnutrición.

**Intoxicación**, una intoxicación presenta una sintomatología más persistente que una simple indigestión y puede deberse al consumo de alimentos en mal estado o al exceso de ciertas sustancias como el alcohol, que tienen la capacidad de intoxicar al organismo

## MUNDO ASISTENCIAL

muy rápidamente acusando durante largo tiempo la resaca, que se caracteriza por la manifestación espontánea de varios síntomas adversos entre los que suele aparecer la falta de apetito.

En estos casos tampoco se requiere hacer nada, salvo que los síntomas vayan acompañados de vómitos y diarreas, en cuyo caso habrá que acudir al médico para descartar la gastroenteritis entre otras afecciones del aparato digestivo y evitar la deshidratación.

**El uso de algunos medicamentos** como los antibióticos o fármacos quimioterapéuticos también pueden provocar inapetencia en algunas personas y la situación se revierte de forma natural al suspender el tratamiento.

**Las drogas y bebidas estimulantes** como el café pueden suprimir el apetito hasta la desaparición de sus efectos.

**Enfermedades del aparato digestivo** también incluyen la pérdida de apetito entre sus síntomas frecuentes. En estos casos la inapetencia se presenta de manera prolongada y suele venir acompañada de otros síntomas como náuseas, gases, distensión abdominal etc. y se debe acudir al médico para diagnosticar el problema.

**Enfermedades infecciosas** también suelen producir inapetencia durante su transcurso entre otros síntomas característicos como la fiebre.

Una vez que haya remitido la infección y se haya completado el tratamiento el apetito volverá a su

## REMEDIOS CASEROS

recurrencia habitual sin tener que hacer nada por recuperarlo.

**Enfermedades graves** y de curso crónico como el cáncer pueden intercalar periodos de inapetencia acompañados de fatiga y malestar generalizados que suelen evidenciar la causa tras la efectuación de las correspondientes pruebas diagnosticas.

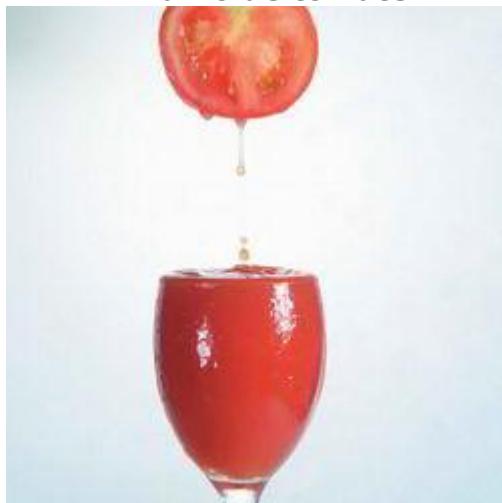
## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Existen diversos remedios caseros para la falta de apetito, con estos podremos tratar de estimular nuestras ganas a comer.

### 1. zumo de tomate



Si se tiene falta de apetito por problemas digestivos, el zumo de tomate podría ayudar, este zumo es rico en vitaminas y minerales, los cuales pueden ayudar a proteger nuestro sistema digestivo.

Para la preparación de este zumo se necesitará:

- 2 tomates.
- Agua.
- Una pizca de sal.

En nuestra licuadora se deberán agregar los tomates, preferentemente que se encuentren rebanados, se agregara el agua, una vez que se empiece a licuar,

## REMEDIOS CASEROS

deberemos hacerlo por 30 segundos para que no queden grumos del tomate.

Después servirlo en un vaso de 300 mililitros y agregarle una pizca de sal, también se puede usar el limón para que no sepa tan fuerte.

### 2. Comer un ajo



Antes de comer es recomendado comer un diente de ajo, debido a que contiene propiedades que estimulan nuestro sistema digestivo y puede ayudar a que tengamos más hambre. Es recomendable comer un diente de ajo, media hora antes de comer.

### 3. Té de canela



## MUNDO ASISTENCIAL

La canela además de tener un sabor delicioso, también nos ayuda al apetito, si se toma durante el desayuno un té de canela, nos ayudará a abrir nuestro apetito durante la hora de la comida.

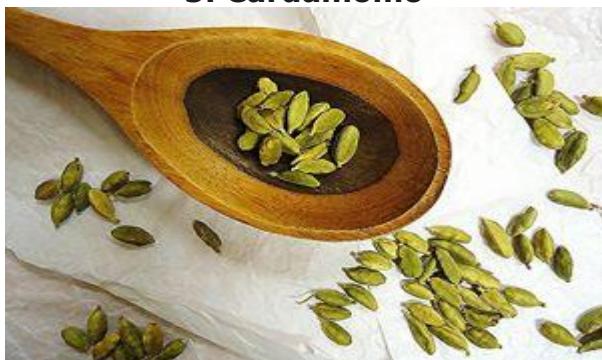
Necesitamos agregar en un vaso de agua caliente, un poco de canela y dejarla reposar por algunos minutos, para que de esta forma, la canela libere todas sus propiedades.

### 4. Infusión de laurel



El laurel seco puede ayudar a abrir el apetito y es un tónico digestivo. Hierve 1 litro de agua con 25gr. de laurel durante unos minutos. Déjalo reposar, cuélalo y tómate una taza 15 minutos antes de cada comida.

### 5. Cardamomo



## REMEDIOS CASEROS

Ayuda a aumentar el apetito y estimula la secreción de saliva. Prepara una infusión de 20 gramos de semillas pulverizadas en medio litro de agua. Toma una taza de esta infusión antes de cada comida fuerte del día.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Respetar el periodo de descanso digestivo** recomendado en los casos de excesos e indigestiones para no sobrecargar al organismo y acelerar la remisión de los síntomas.
- 2. Beber líquido** (especialmente agua) fuera de las comidas, pues el agua ayuda a eliminar las toxinas de la sobrecarga alimenticia favoreciendo la recuperación e incentivando el apetito.
- 3. Comenzar por realizar comidas ligeras** a medida que el apetito se restablezca hasta la total recuperación.
- 4. Cuando la falta de apetito se deba a la ingesta de medicamentos** puede consultar con el facultativo la posibilidad de un cambio en el tratamiento para evitar o disminuir los efectos secundarios.
- 5. Acudir al médico** cuando los síntomas persistan o se acompañen de otras reacciones adversas que pudieran ser indicativo de otros trastornos o enfermedades como las que se exponen en los puntos anteriores.

FIEBRE



## MUNDO ASISTENCIAL

**L**a fiebre es una respuesta fisiológica del cuerpo procedente de la reacción inmunológica ante las infecciones y dependiendo de su gravedad puede manifestarse de manera más o menos intensa.

La fiebre siempre corresponde a procesos infecciosos y es la única causa que la origina, el tipo de infección puede deberse a múltiples enfermedades y microorganismos patógenos. El tratamiento general para la fiebre consiste en antivirales cuando es producida por virus y antibióticos cuando la infección es inducida por bacterias.

Las vacunas son tratamientos preventivos para diversos tipos de infecciones que consisten en introducir de forma controlada los microorganismos inductores de una determinada enfermedad para facilitar su reconocimiento y respuesta del sistema inmunitario ante una infección real.

Las personas vacunadas supuestamente quedan inmunizadas ante la enfermedad infecciosa de la vacuna durante el tiempo cubierto por la misma, pues las vacunas están sujetas a la mutagénesis de los microorganismos cuyo tiempo es variable dependiendo del patógeno.

# REMEDIOS CASEROS

---

## ENFERMEDADES INFECCIOSAS QUE PRODUCEN FIEBRE

### ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

Corresponden al primer grupo de enfermedades infecciosas que producen fiebre incluso en sus manifestaciones más leves como un simple resfriado, pues las vías respiratorias son el primer conducto de entrada de estos microorganismos mediante la inhalación.

Estas enfermedades se caracterizan por ser extremadamente contagiosas porque se transmiten por el aire, por lo que el mejor tratamiento pasa por la prevención evitando compartir el espacio con la persona afectada en la medida de lo posible.

Las infecciones del aparato respiratorio son de transcurso leve y sin complicaciones cuando afecta a los órganos externos como la nariz, la garganta, los senos nasales y el oído como las siguientes:

**Resfriado:** Infección superficial de las vías respiratorias que se somatiza con dolores de cabeza, de garganta, lagrimeo, tos, mocos y fiebre en mayor o menor medida en función de cómo se propague dentro del organismo. El tratamiento en estos casos consiste administrar altas dosis de vitamina C, antiinflamatorios, antígripales y aspirina.

## MUNDO ASISTENCIAL

**Gripe:** Infección aguda de las vías respiratorias que presenta una sintomatología más intensa y persistente que en el punto anterior.

**Bronquitis:** Inflamación de los bronquios que puede deberse a un proceso gripal o catarral transitorio o a la exposición permanente de agentes irritantes como el humo del cigarrillo y hacerse crónica.

**Otitis:** Infección que produce inflamación y dolor en el oído y se trata con antibióticos tópicos u orales dependiendo del grado de infección.

**Rinitis:** Inflamación de la mucosa nasal por un proceso infeccioso o una alergia. Cuando se produce como consecuencia de una infección en estados gripales o catarrales se comparte el mismo tratamiento, cuando es por alergia no suele producir fiebre y se combate con descongestionantes y corticoides en ciertos casos.

Cuando las infecciones respiratorias afectan a los pulmones hay que atenderla inmediatamente porque se trata de enfermedades graves que pueden complicar en gran medida la salud del paciente cuando no son controladas a tiempo.

**Tuberculosis:** En los países desarrollados está prácticamente erradicada, pero todavía se dan brotes en países donde no existe una buena asistencia sanitaria y una planificación en el control de enfermedades.

Esta enfermedad se caracteriza por presentar fiebre moderada acompañada de sudoración, tos seca y

## REMEDIOS CASEROS

persistente con esputos sanguinolentos en las etapas avanzadas, es extremadamente contagiosa y requiere tratamiento inmediato que consiste en antibióticos combinados (rifampicina, pirazinamida, estambutol y estreptomicina).

**Neumonía:** Es una infección bacteriana producida por la bacteria *Streptococcus pneumoniae* también llamada neumococo y se manifiesta con fiebre de moderada a elevada, tos, temblores, escalofríos, dificultades para respirar y dolor torácico.

## INFECCIONES EN EL APARATO DIGESTIVO

Cuando los microorganismos afectan al aparto digestivo puede presentarse fiebre ocasional, aunque esto sólo ocurre en gastroenteritis e infecciones graves que suelen venir acompañadas de fuertes vómitos y diarreas que descompensan el equilibrio electrolítico del cuerpo causando espasmos musculares, sudoración y calambres.

**Las infecciones urinarias** también pueden presentar fiebre ocasional con el transcurso agravado de la misma.

**Infecciones graves de la piel** como la forunculosis también pueden producir fiebre derivada de la infección.

**Algunas enfermedades autoinmunes** se caracterizan por presentar intervalos de fiebre alta o moderada durante los brotes como el Lupus Eritomatoso Sistémico o la enfermedad de Crohn.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## REMEDIOS CASEROS

Entre los remedios caseros para la fiebre más comunes encontramos los siguientes:

### 1. Baño de agua tibia



Desde pequeños al tener fiebre, si esta empezaba a aumentar o no bajaba, las abuelitas nos recomendaban meternos a bañar con agua tibia. Debemos decir, que el agua debe estar tibia, rozando un poco lo frío, este baño deberá ser por máximo de 5 minutos y una vez esto deberemos recostar al enfermo sin dejar que se cubra con suéteres o mantas para dormir, después de unos 3 minutos volver a tomar la temperatura.

### 2. Trapos de alcohol y romero



## REMEDIOS CASEROS

Con un pañuelo se necesitará agregar alcohol y unas hojas de romero, para colocarlas en el pecho y en la cabeza del enfermo, estos deberán irse llenando de alcohol cada 3 minutos y es que al tener temperatura, este se absorbe de manera inmediata.

### 3. Infusión de milenrama



Esta planta tiene muchas propiedades medicinales entre una de ellas, ayuda a bajar la temperatura corporal a parte de combatir a las bacterias y parásitos, lo que la hace muy recomendable para el tratamiento de estados febriles.

### 4. Té de canela tibio



## MUNDO ASISTENCIAL

La canela sirve para quitar la fiebre y es necesario preparar un vaso de 600 mililitros con canela y dejarla calentando por un lapso de 5 minutos. Después se deberá esperar a que libere todas sus propiedades y meterla al refrigerador por 15 minutos.

Una vez esto, se debe ir tomando poco a poco, esto para que la sudoración no sea tan fuerte y es que este t  provocara más sudoración para estabilizar nuestro organismo.

### 5. Compresas y agua



Si los niveles de temperatura corporal son altos, un buen remedio es aplicar compresas con agua que est  a temperatura ambiente a la frente, alrededor del cuello y bajo las axilas. Cada vez que estos paños cojan temperatura (temperatura corporal) volverlos a mojar y poner.

También es muy importante mantenerse hidratado dado que el cuerpo pierde mucha cantidad de líquido. Toma mucha agua.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Acudir al médico** cuando se sitúe por encima de los 38º, pues suele corresponder a infecciones más severas que se deben diagnosticar a tiempo para frenar los síntomas.
- 2. La consulta especialista** también será necesaria cuando la fiebre se presente sin motivo aparente o en los niños, pues éstos deben ser supervisados inmediatamente para determinar la causa porque tienen menos resistencia a las infecciones por no tener desarrollado el sistema inmunológico.
- 3. Beber abundante líquido** siempre es recomendable para evitar la deshidratación.
- 4. Compresas frías** en la frente ayudará a mantener estable la temperatura de la cabeza que es la zona más sensible del cuerpo a los ataques de calor contribuyendo de esta forma a incrementar la sensación de bienestar.

# GASES



## REMEDIOS CASEROS

Las flatulencias o gases son una acumulación excesiva de aire en el estómago que producen reacciones adversas y desagradables durante la digestión o incluso después de haberla realizado.

Estas acumulaciones pueden ser muy molestas y producir dolor, fatiga, náuseas y distensión abdominal pero no son graves y normalmente remiten sin tratamiento.

La principal causa de los gases es una mala digestión producida por comer ciertos tipos de alimentos, combinarlos mal o hacer comidas copiosas y suelen eliminarse espontáneamente en unas horas tras efectuar la digestión.

Cuando los gases persisten en el tiempo pueden deberse a problemas en las funciones digestivas que habrá que determinar para proporcionar el tratamiento correcto en cada caso.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Indigestión**, es la primera causa de gases que se producen por la fermentación de los alimentos en el estómago, al hacer la digestión o en el intestino durante el proceso de descomposición de los deshechos. Esto sucede porque ciertos alimentos no son convenientes de mezclar en una misma comida porque requieren distintas concentraciones de ácido clorhídrico que desencadenan las reacciones fermentativas de los gases.

Los azúcares y harinas refinadas suelen producir fermentación en el intestino y proliferación de cándidas, un hongo habitual en la flora intestinal que tiende a descontrolarse por los excesos de azúcares. El principal síntoma de fermentación intestinal son los gases.

Cuando los gases se fermentan en el estómago producirán dolor y tensión en la boca del estómago o la parte superior del abdomen y tenderán a ser regurgitados para ser expulsados por la boca.

Cuando los gases se acumulan en el intestino tenderán a producir dolor agudo en forma de pinchazos sobre el bajo vientre y a ser expulsados por vía rectal.

**Algunos alimentos** como las legumbres o ciertas bebidas como las carbonatadas son conocidos por su tendencia a producir gases que pueden acusarse en mayor o menor medida dependiendo de las cantidades y la sensibilidad de la persona.

## REMEDIOS CASEROS

**Intolerancias alimentarias,** muchas personas desconocen ser intolerantes a ciertos alimentos o sus componentes como por ejemplo la lactosa, y experimentan reacciones adversas cuando los consumen que pasan desapercibidas porque no son tan severas como podrían ser en una alergia y suelen atribuirse a otros motivos.

**Alergias alimenticias,** ciertos alimentos o sus componentes pueden desencadenar una reacción en el sistema inmunitario al consumirlo y por lo general la persona suele darse cuenta de la relación entre el alérgeno y la reacción acudiendo a la consulta médica. Los síntomas asociados a las alergias pueden ser muy variados dependiendo del tipo que se trate, pero los gases suelen estar dentro de la sintomatología recurrente y pueden evitarse suspendiendo la exposición al desencadenante de la reacción.

**La fibra** aunque se trata de un alimento que facilita la digestión y el tránsito intestinal, puede causar reacciones adversas en personas sensibles o no acostumbradas a su consumo, por lo que deberá introducirse poco a poco en la dieta para prevenir los síntomas.

**La gastritis crónica** es una inflamación del estómago producida en la mayoría de los casos por una bacteria llamada Helicobacter Pylori y sus síntomas son confundidos habitualmente con la indigestión manifestándose con gases, distensión abdominal y en ocasiones dolor de estómago antes o después de las comidas.

## MUNDO ASISTENCIAL

Cuando casi todas las comidas producen gases y síntomas de indigestión incluso si son ligeras, es un posible indicio de gastritis y se debe acudir al médico para determinar la infección de H.Pylori mediante endoscopia o PAU (prueba de aliento con úrea).

**Úlcera de Estómago**, cuando la gastritis no se trata o no se controla puede producir una úlcera de estómago por la irritación intermitente que provoca la infección bacteriana. Los gases junto con la distensión abdominal también son síntomas recurrentes en esta afección que pueden prolongarse en el tiempo.

Si la sintomatología viene acompañada con deposiciones sanguinolentas o de color negro, se requiere asistencia médica inmediata para prevenir una posible hemorragia interna.

El tratamiento para la úlcera de estómago al igual que para la gastritis consiste en un antibiótico triple combinado y a medida que remite la infección y se cicatriza la úlcera la presión abdominal y los gases se normalizan.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Entre los principales remedios caseros para los gases, que pueden ayudar para disminuir la aparición o reducir el olor de estos, podemos encontrar los siguientes:

### **1. Zumo de limón**



Entre unas de las muchas propiedades que tiene el limón, está la de ayudar a eliminar por medio de sus ácidos los alimentos, por lo que es recomendado antes y después de nuestras comidas, tomar un poco de zumo de limón.

Ayudará a que se reduzca el número de gases que expulsábamos y también a que el olor cambie. Cabe resaltar que el zumo de limón es recomendable en la comida y cena, en el desayuno puede resultar demasiado pesado para nuestro organismo.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Agua caliente



Cuando empezamos a tener un malestar estomacal o los gases aparecen en exceso, podemos tomar un trapo con agua caliente y ponerla en nuestro abdomen para que de esta forma nuestro abdomen se relaje y la expulsión de gases, se reduzca. Cuando se tienen gases en exceso, puede causar dolor estomacal.

### 3. Té de manzanilla



Este tipo de Té, también ayuda a relajar nuestro abdomen; por lo qué tomarlo antes y después de comer, es bueno para relajar el cuerpo.

## REMEDIOS CASEROS

### 4. Infusión de anís



El anís ayuda a quitar los gases y el dolor estomacal causado por estos. Calentar una taza de agua hasta que hierva y agregar una cucharadita de anís en polvo, dejar reposar y tomarlo. Si se toma cada día se notará una gran mejoría e incluso su desaparición.

### 5. Alimentos fermentados



Tomar alimentos fermentados aumenta la flora microbacteriana evitando la producción de gases intestinales y favoreciendo su eliminación.

## MUNDO ASISTENCIAL

Un lugar donde poder encontrar alimentos fermentados es en las tiendas naturistas. Uno de los alimentos que funciona muy bien es el tempeh, originario de Indonesia, se produce a partir de la fermentación de la soja.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar mezclar alimentos** no compatibles como los hidratos, azúcares y harinas con las proteínas y las grasas para evitar fermentaciones digestivas.
- 2. Reducir al máximo el consumo de azúcares** y harinas refinadas para evitar fermentaciones en el intestino.
- 3. Incrementar el consumo de enzimas digestivas** mediante una alimentación adecuada o suplementación en aquellos casos que resulte necesaria como en la gastritis crónica y la úlcera de estómago.
- 4. Aumentar el consumo de probióticos o suplementos** que fortalezcan la flora intestinal como la espirulina especialmente si se ha recibido tratamiento con antibióticos, pues estos medicamentos resultan muy agresivos con las bacterias benignas que habitan en el intestino ayudando a descomponer los deshechos y los gases suelen ser un indicativo de su deficiencia.
- 5. Comer despacio**, masticando bien y evitar hablar mientras se come para que no entre aire facilitando la deglución.
- 6. Incrementar consumo de frutas y verduras** como fuente de fibra natural para favorecer el tránsito intestinal y evitar la acumulación de gases derivados del material no eliminado.

# GOTA o ÁCIDO ÚRICO



## REMEDIOS CASEROS

La gota es una inflamación muy dolorosa que se acumula especialmente en el dedo gordo del pie y tiene su origen en la acumulación excesiva de ácido úrico aunque en ocasiones, también puede ser producto de la degeneración de las articulaciones.

Las personas que padecen gota habitualmente suelen llevar una vida sedentaria y una alimentación excesivamente proteica y rica en alimentos que generan demasiado ácido úrico en el organismo, por lo que controlar la alimentación es un factor importante en quienes son propensos a padecerla.

Los ataques de gota pueden presentarse espontáneamente mediante un dolor intenso que se localiza en el dedo gordo del pie y que en ocasiones viene acompañado por enrojecimiento y picor.

A parte de las molestias y dolores ocasionados la gota no produce complicaciones más allá de la reducción de la movilidad, pues cuando los dolores aparecen se coarta el funcionamiento normal de las extremidades inferiores y se debe guardar reposo hasta que remita de nuevo.

En ocasiones la inflamación puede abarcar tejido subyacente y extenderse también a los tendones presentando una sintomatología más intensa y persistente que de no ser tratada a tiempo podría producir un cólico nefrítico.

La gota aparece cuando el ácido úrico se presenta en niveles tan elevados que no puede ser depurado por los riñones, que son los encargados de su metabolización y

## MUNDO ASISTENCIAL

expulsión del organismo, por lo que beber abundante líquido resulta indispensable para contribuir positivamente en el proceso de recuperación.

## REMEDIOS CASEROS

---

### CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Alimentación inadecuada** y excesivamente elevada en grasas y proteínas que elevan el ácido úrico en el cuerpo. Los principales alimentos que producen ácido úrico son las carnes rojas y los mariscos, por lo que deberá eliminarse completamente su consumo ante la aparición de síntomas y limitarlos en la medida de lo posible para evitar el regreso de los mismos.

**El alcohol** y otras bebidas nocivas para el organismo por la rapidez que causan intoxicación también son precursoras de ácido úrico y deberán limitarse o restringirse como en el caso anterior.

**La obesidad** es otro factor de riesgo para padecer de gota y otras enfermedades, pues las funciones metabólicas de una persona obesa se encuentran ralentizadas y limitadas por su estado de salud, por lo que para corregir los problemas asociados se debe atender esta condición lo antes posible para evitar consecuencias indeseables en el futuro.

**La hipertensión** también condiciona la posibilidad de que se eleve el ácido úrico y padecer gota, pues las articulaciones de una persona hipertensa se encuentran obstruidas y los procesos de eliminación de sustancias nocivas ralentizados, por lo que de seguir una dieta inadecuada las posibilidades se incrementan exponencialmente respecto a una persona que no padezca tal patología.

## MUNDO ASISTENCIAL

**La falta de ejercicio** también limita las posibilidades del organismo a la hora de compensar los malos hábitos alimenticios incrementando el riesgo de padecer gota cuando en la dieta le predisponga para ello.

**El estrés y el cansancio** pueden afectar en menor medida que los puntos anteriores, pues si el estilo es de vida es el correcto difícilmente el nerviosismo podrá causar un ataque de gota, pero si por el contrario la dieta y hábitos de vida son condicionantes favorables para su desarrollo, este factor también lo agrava.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Existen una serie de remedios caseros para la gota que pueden ser de ayuda para todas aquellas personas que padecen de este problema.

### 1. Comer fresas



Se recomienda comer 4 fresas bien lavadas todas las mañanas, debido a que además de ser una fruta que contiene líquidos, esta puede ayudar también a eliminar la retención de líquidos y por lo mismo al orinar eliminar el ácido úrico.

También se recomienda que las fresas sean pequeñas y si tenemos una reacción estomacal con las fresas, entonces es recomendable comerlas después de la comida.

## MUNDO ASISTENCIAL

### **2. Algodón con saúco**



Cuando estamos padeciendo este problema, para reducir el dolor y la hinchazón sobre nuestras articulaciones; es recomendable con un algodón agregar aceite de esencia de saúco y aplicar sobre la zona afectada.

### **3. Cebolla con agua**



Deberemos poner una cebolla en un recipiente con agua y calentarla por un lapso de 10 minutos. Colar, y beber una taza, tres veces por día, el sabor es fuerte, se puede añadir una cucharadita de miel.

## REMEDIOS CASEROS

### 4. Sal de Epsom (sulfato de magnesio)



Ayuda a aliviar los dolores producido por la gota. Al contener magnesio, este ayuda a reducir la presión arterial y mejorar su circulación. En una bañera llena de agua, añade dos o tres tazas de sal de Epsom y sumérgete en ella hasta que se enfrie el agua.

### 5. Hielo



Cuando parezcas de dolor de gota, ponte una bolsa de hielo en la zona adolorida durante unos 15 minutos. Esto hará que se alivie el dolor y también tiene propiedades anti-inflamatorias.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar los alimentos que elevan el ácido úrico** en el cuerpo como las carnes rojas y los mariscos o limitarlos lo máximo posible hasta que mejore el estado de salud que condiciona su aparición.
- 2. Limitar todas las bebidas perjudiciales** que pueden incrementar las posibilidades de padecer gota como el alcohol, café, bebidas carbonatadas etc y sustituirlas por agua y zumos naturales para aprovechar sus propiedades depurativas.
- 3. Beber suficiente líquido** es importante cuando se padece un ataque de gota para ayudar a los riñones a eliminar el ácido úrico.
- 4. Si el dolor es muy fuerte** se pueden recurrir a los antiinflamatorios no esteroides para atenuar los síntomas.
- 5. Hacer ejercicio** incrementa la capacidad del organismo para eliminar toxinas mediante la transpiración e incrementa el metabolismo acelerando la pérdida de sustancias nocivas para la salud.
- 6. Mantenerse en los niveles de peso saludable** es un buen tratamiento preventivo especialmente para las personas que son propensas a la gota o han tenido ataques recurrentes.

GRANOS



## MUNDO ASISTENCIAL

Los granos se producen habitualmente como consecuencia del acné, que son lesiones cutáneas de mayor o menor intensidad que se caracterizan por su aspecto rojizo y protuberancia visual.

Aunque el acné es la principal causa de los granos también se contemplan otras razones por las que éstos pueden aparecer como las intoxicaciones alimentarias y las alergias.

Los granos se padecen principalmente en la adolescencia pero también pueden producirse en la edad adulta tanto en hombres como en mujeres, especialmente en aquellas personas que tienen predisposición genética a padecerlos.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Cambios hormonales**, las hormonas desempeñan un papel fundamental en la aparición de granos y estos cambios se acusan principalmente en la adolescencia, cuando las hormonas se vuelven más activas incrementando la producción de sebo que favorece su aparición.

Aunque la adolescencia no es el único cambio hormonal que se padece a lo largo de la vida, pues existen otras etapas que también pueden estar condicionadas por sobreproducción o desajustes hormonales especialmente en las mujeres, como el embarazo, la ingesta de anticonceptivos hormonales y también el consumo de ciertos alimentos que contengan aditivos alimentarios que influyan en el funcionamiento hormonal.

**La alimentación** es otro punto que se ha debatido largo y tendido sobre su posible influencia en la aparición de granos y aunque se ha culpado en muchas ocasiones al chocolate, quesos curados y embutidos entre otros por su alto contenido en grasa, lo cierto es que no existen pruebas concluyentes de que el exceso de lípidos produzcan o agraven el acné en una persona.

Otro cuestión relacionada con el tema de la alimentación son los disruptores endocrinos, sustancias químicas que se añaden a los alimentos o sus envases que sí influyen en el comportamiento de las hormonas en el cuerpo humano y en estos supuestos la causa estaría justificada porque existe un inductor directo de este comportamiento.

## MUNDO ASISTENCIAL

**Las intoxicaciones alimentarias** en ocasiones se expresan con la aparición de granos espontáneos en la cara u otras partes del cuerpo que suelen desaparecer en el progreso de pocos días cuando la química del cuerpo se normaliza.

**Algunas alergias** también pueden producir pequeños granitos en la zona afectada que se caracterizan por estar agrupados y producir mucha picazón. Si se detecta dicha reacción tras la exposición a algún elemento o sustancia repetidamente es recomendable efectuar las correspondientes pruebas de alergia para verificar que tal compuesto es el desencadenante de la reacción.

**Productos cosméticos** contraindicados para esa condición pueden producir granos o agravar los de las personas que los tienen, pues es un error muy habitual utilizar productos demasiado astringentes e irritantes para la piel que reacciona produciendo mayor cantidad de grasa.

Las personas que tienen tendencia a padecer acné deben usar productos específicamente recomendados para pieles grasas y/o acnéricas además de ser oilfree y no comedogénico, lo que significa que el producto está formulado para que se deslice por encima del poro y no lo obstruya, pues uno de los problemas habituales de este tipo de pieles que favorece la aparición de granos son los poros dilatados que facilitan la entrada de impurezas.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para los granos son muy comunes y es que desde nuestras abuelitas o nuestras mamás, nos han recomendado una serie de remedios para quitar este tipo de puntos gramos.

### 1. Ajo crudo



El ajo tiene un olor fuerte, pero sus componentes pueden ayudar a quitar los granos. Se recomienda poner diariamente un trozo de ajo sobre la zona donde se tiene granos, para después lavarnos el rostro con agua tibia. Una vez esto, se espera que los granos desaparezcan en una semana.

### 2. Lavarse con vinagre



## MUNDO ASISTENCIAL

Poner una taza con agua y vinagre, además de agregarle un poco de sal, puede ayudar a quitar los granos. Se debe colocar, en la parte donde se tengan los puntos gramos, para después dejarlo reposar por un lapso de 5 a 8 minutos como máximo, debido a que este podría llegar a causar marcas en el rostro. Una vez esto, podremos lavarnos con agua y jabón.

### 3. Leche con sal



Este remedio casero no es tan popular, sin embargo colocar una pizca de sal en 200 mililitros de leche y dejarlo reposar por 10 minutos, es algo perfecto para combatir los granos. Cuando ha pasado el lapso mencionado se puede colocar en la zona de los granos y dejarlo por un tiempo de 5 minutos y luego lavarse.

### 4. Pasta de dientes



## REMEDIOS CASEROS

Poner un poco de pasta de dientes en el grano, y dejarla durante unos 20 minutos. La pasta se seca, ayuda a eliminar la grasa del grano y hace que este se seque más rápidamente y desaparezca más rápido. Transcurridos estos 20 minutos hay que retirar la pasta con agua y secar suavemente con una toalla limpia.

### 5. Aloe vera



Mezclar pulpa de aloe con agua, licuar y dejar actuar sobre la zona del grano durante unos minutos. También se puede cortar un tallo de la planta y frotar la pulpa con los granos.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

**1. No lavar la cara en exceso**, al contrario de lo que pudiera parecer, la grasa no se reduce por lavar la piel más a menudo y si se agrede la capa protectora, suele producirse una irritación que conlleva una mayor producción de sebo y empeoramiento del problema.

Una media de tres veces diarias es lo correcto para la mayoría de las personas, siendo el primer lavado de la mañana y el último antes de acostarse los más importantes e ineludibles.

**2. No aplicar cremas por la noche**, otro error muy común entre las personas que tratan de curar sus granos es embadurnarse de cremas para ir a la cama, cuando la piel utiliza el descanso nocturno para regenerarse y deshacerse de las células muertas, una función que se dificulta si se satura la epidermis con sustancias oleosas que no la dejen respirar.

**3. No manipular los granos** con los dedos tratando de explotarlos porque se puede dañar severamente la piel y producir cicatrices además de propagar la infección a otras áreas.

**4. Usar baños de vapor** cuando se quiera drenar el grano aplicando gasas calientes sobre la zona, una máquina de vapor como las que se utilizan para las limpiezas faciales o directamente bajo la ducha.

## REMEDIOS CASEROS

Para que el poro dilate debe permanecer un tiempo expuesto a las altas temperaturas tan caliente como se pueda soportar pero sin quemarse, una vez abierto se pueden presionar los bordes para facilitar el drenaje y limpiar la zona con una solución antiséptica.

**5. Controlar la alimentación** puede ayudar a las personas propensas a controlar el acné, especialmente si evitan todos los alimentos procesados que pudieran incluir aditivos que interfieran en las funciones endocrinas.

**6. El ejercicio aeróbico** también puede ayudar a las personas con acné porque el sudor tiende a expulsar las impurezas hacia afuera contribuyendo a oxigenar la piel y a eliminar células muertas que muchas veces son las causantes de los llamados "puntos negros" cuando se acumulan en la epidermis y se mezclan con el sebo.

**7. Los anticonceptivos orales** pueden ayudar a algunas mujeres a controlar su acné reduciendo la aparición de granos, mientras que a otras por el contrario les agrava el problema, pues todo depende del preparado y en este caso, se debe prestar mucha atención a los posibles efectos secundarios para cambiar de píldora o suprimirlas cuando se presenten síntomas adversos.

Estos anticonceptivos suelen recomendarse para mujeres con acné pero existe cierta controversia sobre sus posibles complicaciones en el tiempo, especialmente por los combinados a base de Estradiol y progesterona sintéticos, pues las mujeres que padecen acné y brotes de granos recurrentes suelen ser estrógeno dominantes y

## MUNDO ASISTENCIAL

producen menos progesterona de la que deberían, motivo por el que suelen acusar un fuerte efecto rebote cuando suspenden el tratamiento padeciendo en mayor medida los síntomas producidos por el desbalance estrógeno-progesterona y todos sus efectos secundarios.

## REMEDIOS CASEROS

**GRIPE**



## MUNDO ASISTENCIAL

La gripe es una enfermedad infecciosa común en todo el mundo que se produce principalmente en climas fríos o durante la estación de invierno y que por ello se ha relacionado con las deficiencias de ciertas vitaminas como la C y la D propiciando el debilitamiento general del sistema inmunológico.

Los síntomas generales de la gripe son tos, congestión nasal, dolor de cabeza, fiebre, escalofríos y calambres. Por lo general no necesita tratamiento y remite espontáneamente en unos días o una semana como máximo, aunque se debe prestar atención ante una posible acentuación exacerbada de algunos de los síntomas como por ejemplo una fiebre demasiado alta especialmente en los niños, ancianos o personas con el sistema inmunitario deprimido porque son los colectivos más sensibles.

Los casos de complicación en la gripe que no sean atendidos o controlados adecuadamente pueden ocasionar infecciones respiratorias de los órganos internos más graves como la neumonía.

Las personas hipertensas o con problemas cardiovasculares deben prestar atención a los síntomas gripales, pues como cualquier enfermedad infecciosa eleva el índice de inflamación en el cuerpo pudiendo agravar las complicaciones derivadas de su condición.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Exposición a los ambientes contaminados**, pues el virus de la gripe puede propagarse vía aérea, aunque su infección es más frecuente cuando se entra en contacto directo con materiales contaminados, no obstante, entrar en un habitáculo donde han estado personas enfermas y no se ha ventilado puede ser suficiente para contraer la enfermedad.

**El contacto directo con materiales contaminados** o las mucosas y la saliva de una persona enferma es la causa y forma más directa de infección. Esto puede ocurrir con una pequeña salpicadura de saliva mientras se habla o al compartir elementos que no hayan sido debidamente limpiados o desinfectados dentro del hogar como los cubiertos.

**La falta de vitaminas D y C** no son causa directa en las infecciones de la gripe pero su deficiencia ha sido vinculada con una mayor probabilidad de contraerla, pues e ambas vitaminas son esenciales en el correcto desempeño de las defensas y su déficit predispone al organismo hacia la enfermedad.

La vitamina D se obtiene con el sol y por eso en los meses de estaciones frías aumenta la propensión hacia ciertas enfermedades de origen infeccioso como la gripe.

La vitamina C se encuentra fundamentalmente en los cítricos y la suplementación ha demostrado tener buenos resultados en la prevención y curación en estados gripales

## MUNDO ASISTENCIAL

y catarrales atenuando los síntomas adversos y acelerando el proceso de curación.

La gripe generalmente no requiere tratamiento médico, pero cuando la sintomatología se presenta de manera acusada pueden recurrirse a los antiinflamatorios no esteroideos y antigripales para reducir las molestias asociadas.

# REMEDIOS CASEROS

## REMEDIOS CASEROS

Existen diversos remedios caseros para la gripe que nos pueden ayudar a combatirla y mitigar sus síntomas.

### **1. Zumo de naranja**



El zumo de naranja además de tener vitaminas y minerales, también es ideal para combatir la gripe o el resfriado común, debido a que sus propiedades son muy buenas para este tipo de padecimientos. Tan sólo con prepararse un zumo diariamente durante el desayuno, podrá mantenerse con las defensas altas y reducir el riesgo de padecer la gripe o resfriado.

### **2. Té de limón**



## MUNDO ASISTENCIAL

Tomar este tipo de infusiones son buenas cuando se padece la gripe, debido a que ayuda a sudar y eliminar toxinas, a la vez que es un relajante para nuestra garganta. Rallar la cáscara de un limón, añadir agua y calentar por un lapso de 5 minutos, para luego ir tomándola constantemente.

### 3. Infusión de eucalipto



El eucalipto tiene propiedades antisépticas, balsámicas y ayuda con los problemas bronquiales. Por ello es una excelente infusión para tomar cuando se padece de tos, gripe o resfriado.

### 4. Miel y limón



## REMEDIOS CASEROS

Es uno de los remedios más populares para esta dolencia. Llena un cazo con el zumo de dos vasos de limón, añade siete cucharadas de miel y déjalo que se cueza a fuego lento durante una hora y media aproximadamente. Y listo, con ello ya tiene un estupendo jarabe. Toma dos cucharadas cada hora el primer día y a partir del segundo día toma las cucharadas cada tres horas.

### 5. Sopa de pollo



Toma un plato de sopa calentito al día mientras te dure la gripe. Este remedio te ayudará a aliviar los síntomas de los y garganta de la gripe gracias a sus efectos beneficiosos que trae al aportar mucho hierro y zinc entre otros. También aporta propiedades antisépticas y anti-inflamatorias para la garganta.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar mantener el contacto con personas enfermas** y no compartir utensilios de alto riesgo de contagio como cubiertos, bufandas, almohadas y en definitiva, todos aquellos objetos que tengan un contacto directo con la nariz o la boca.
- 2. Mantener las manos limpias** es una de las mejores formas de evitar infecciones y propagarla a otros miembros de la unidad familiar cuando se deba estar en contacto con personas enfermas, por ejemplo, atendiendo a niños con la gripe.
- 3. Evitar los cambios bruscos de temperaturas** es otra medida universal sobre todo en invierno cuando se es más vulnerable a las infecciones.
- 4. Evitar tocar las mucosas u otras zonas sensibles** del cuerpo a los microbios como los ojos, pues estas zonas ofrecen mejores condiciones para la supervivencia del virus y su perduración dentro del organismo.
- 5. Cubrirse siempre la parte inferior de la cara** a la hora de estornudar o toser para evitar que las salpicaduras puedan extender el virus y propiciar que otros miembros de la familia o el entorno de trabajo se contagien.

## REMEDIOS CASEROS

**6. Utilizar suplementos de vitamina D** en lugares con pocas horas de luz o cuando no se disponga de la posibilidad de tomar el sol directamente.

**7. Suplementos de vitamina C** también pueden ayudar acelerando el proceso de curación, de hecho, muchos preparados antígripales ya lo incluyen en su composición.

**8. Beber abundantes líquidos** ayudará al organismo a reponer la fatiga especialmente cuando hay fiebre, estos pueden consumirse mediante zumos de frutas que aporten vitaminas, caldos de verduras reconstituyentes o simplemente agua.

# HEMORROIDES



## REMEDIOS CASEROS

Las hemorroides se producen por la inflamación prolongada de las venas del ano que terminan por volverse varicosas y producen dilataciones atróficas que pueden sobresalir de su cavidad, especialmente durante los esfuerzos realizados en las deposiciones.

Las hemorroides producen mucha incomodidad y molestias que pueden afectar al transcurso de las actividades cotidianas de la persona pero no representan ningún problema de salud, de hecho, se estima que el 50% de la población adulta por encima de los 30 años tiene o ha tenido hemorroides en algún momento de sus vidas, aunque también pueden aparecer en personas jóvenes.

Existen ciertos condicionantes que incrementan las posibilidades de sufrir hemorroides que por lo general se suceden en períodos transitorios y vuelven a remitir en poco tiempo sin necesidad de tratamiento, pero en otros casos pueden hacerse crónicas y permanecer inflamadas mucho tiempo interna o externamente e infectarse complicando la calidad de vida de quien las padece.

El tratamiento estándar para las hemorroides está orientado a producir alivio sintomático por vía tópica, siendo muy común las cremas y preparados antiinflamatorios para aliviar las molestias en la zona. Cuando los dolores son muy intensos también pueden tomarse analgésicos sin receta y antiinflamatorios no esteroideos.

## MUNDO ASISTENCIAL

Las hemorroides pueden inflamarse dentro o fuera del ano en función del tipo de venas afectadas y se catalogan como internas, externas o mixtas si afecta a una combinación de las dos anteriores.

Muchas personas pueden tener las venas ligeramente inflamadas pero sin presentar síntomas, en este caso la persona no es consciente de su condición hasta que se presenta la sintomatología asociada cuando la hemorroide ya está desarrollada.

Los síntomas más frecuentes de las hemorroides son hinchazón, picor y escozor en el ano que pueden incrementarse con las deposiciones. Las hemorroides también pueden sangrar abundantemente con los esfuerzos producidos durante la defecación, por lo que mientras se padezcan deberá evitarse a toda costa el estreñimiento. Las externas también pueden producir prolapso cuando salen al exterior mostrándose como un abultamiento.

### CAUSAS

**Estreñimiento**, los esfuerzos producidos durante las evacuaciones y la presión ejercida sobre el recto por las retenciones son dos condicionantes que afectan en gran medida a casi todos los casos de hemorroides y se deberá evitar esta condición especialmente cuando éstas se encuentren inflamadas y doloridas.

**La predisposición genética** también es un factor que parece desempeñar un papel importante en algunas personas propensas al atrofamiento y debilitamiento de los tejidos que soportan las venas afectadas.

**Permanecer muchas horas sentados** aumenta la presión y dificulta el riego sanguíneo en la zona del ano aumentando también las posibilidades de padecer hemorroides en el futuro.

**La obesidad** también condiciona a la aparición de estas lesiones por la presión ejercida sobre el bajo vientre y que normalmente se acompaña de estreñimiento crónico propiciado por los malos hábitos alimenticios.

**El embarazo** puede producir hemorroides en algunas mujeres por el aumento de la presión sobre la pared anal y normalmente tiende a remitir después del parto, pero una vez que han aparecido las posibilidades de recurrencia aumentan considerablemente.

---

## MUNDO ASISTENCIAL

# TRATAMIENTOS PARA EXTIRPAR LAS HEMORROIDES

---

Cuando las molestias son demasiado intensas y no responden a los tratamientos paliativos mencionados anteriormente, puede considerarse la extirpación de las hemorroides mediante procedimientos no invasivos o en el último caso la cirugía.

**Bandas elásticas**, se trata de un apósito que se ajusta a la base de la hemorroide para cortar el flujo de sangre consiguiendo que se seque en unos días, forme una costra y se caiga. Este método es prácticamente indoloro y no genera molestias, pero no es apto para todo tipo de hemorroides.

**La coagulación** es otra técnica que se basa en la anterior pero se emplea en hemorroides de mayores dimensiones y consiste en cortar el flujo sanguíneo mediante láser o infrarrojos sobre la hemorroide para impulsar su secado y caída posterior.

En este caso existe un traumatismo de leve a moderado que puede causar unos dolores y molestias los primeros días y algo de sangrado.

**Crioterapia**, consiste en la congelación de la hemorroide con nitrógeno líquido de igual forma como se emplea en las verrugas pero con mayores cantidades. La hemorroide termina secándose y desprendiéndose de la cavidad anal, pero la zona tarda más tiempo en cicatrizarse que con las técnicas anteriores.

## REMEDIOS CASEROS

Cabe resaltar que todas estas técnicas se emplean para hemorroides externas, cuando son internas o no responden a los tratamientos mencionados la cirugía es el único tratamiento plausible para solucionar el problema de raíz es la cirugía, pero deberán evaluarse previamente los riesgos asociados porque en los primeros días pueden producirse coágulos en las piernas y producir trombosis en personas con problemas cardiovasculares.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

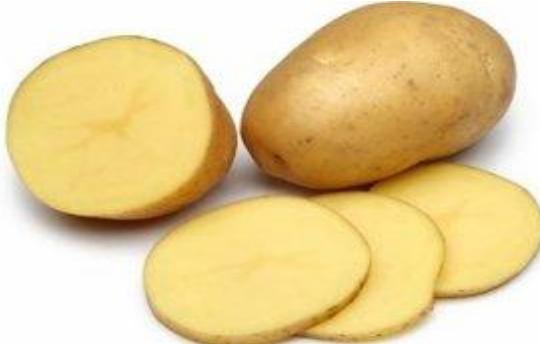
Los remedios caseros para las hemorroides suelen estar muy buscados, estos pueden ayudar a disminuir el dolor y también a quitarlas en algunos casos, todo dependiendo del grado que tengamos. Si ya es necesaria la operación; será prácticamente imposible quitarla con un remedio casero.

### **1. Aloe vera**



Esta planta ayuda a disminuir los síntomas de picazón, inflamación y ardor que producen las hemorroides. Corta una hoja de la planta y aplica la pulpa de ella sobre la zona varias veces al día. Es recomendable limpiar bien antes la zona a tratar y también aplicarlo justo después de evacuar.

### **2. Patatas**



## REMEDIOS CASEROS

Deberemos cortar una patata o papa, en forma de suppositorio, deberemos pelar muy bien la patata y una vez esto, volverla a lavar. Una vez que la tengamos seca, la colocaremos en el ano y quedaremos acostados boca-abajo por un lapso de 20 minutos. Esto deberá hacerse por una semana diariamente después de evacuar.

### 3. Agua fría



Cuando tengamos hemorroides y el sangrado sea continuo; el dolor puede que sea muy fuerte, por lo que en una cubeta de agua o en nuestra tina, deberemos sentarnos con agua fría, debido a que esta calmará el malestar y dolor que se tenga.

### 4. Tomate



## MUNDO ASISTENCIAL

Necesitaremos un tomate de preferencia maduro, el cual, lo partiremos en 2, para que toda la pulpa y componentes queden expuestos. Una vez esto, es necesario colocarlo en la pared anal, esto ya sea estando sentados o pidiendo que lo coloquen en esta zona. Deberemos dejarlo por un lapso de 15 minutos y lo haremos diariamente hasta reducir el malestar de las hemorroides.

### 5. Acelgas



Las acelgas también pueden ayudar a combatir las hemorroides. Toma un manojo de acelgas frescas, lávalas y ponlas en la nevera para que se enfrién. Aplica sus hojas a la zona a tratar varias veces al días (3 veces al día por lo menos).

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. No permanecer demasiado tiempo de pie ni demasiado tiempo sentado**, siendo esta última la condición más perjudicial por incrementar la presión sobre las paredes anales y dificultar el riego sanguíneo en la zona propiciando la aparición de hemorroides.
- 2. Mantener un peso saludable** ayudará a no sobrecargar la zona de riesgo para la aparición y la recurrencia de las hemorroides.
- 3. Realizar algunas actividad física** diaria como caminar aliviará la presión ejercida sobre la zona incrementando el flujo sanguíneo.
- 4. Utilizar toallitas de bebé** o toallitas húmedas para limpiar la zona cuando las hemorroides estén activas, pues el papel higiénico puede resultar demasiado agresivo y producir lesiones en los tejidos.
- 5. Los antihemorroidales** son cremas que proporcionan alivio sintomático porque incluyen componentes en su formulación que ayudan a reducir el escozor y el picor que producen las hemorroides de manera casi instantánea.
- 6. Evitar el estreñimiento** todo lo que sea posible, especialmente cuando las hemorroides estén activas y se puede recurrir a laxantes puntuales al menos hasta que reduzca la inflamación.

## MUNDO ASISTENCIAL

**7. Aplicar hielo** en la zona afectada también contribuye a disminuir el picor y el dolor, pero sobre todo el escozor sobre la piel si se refresca. Otra alternativa son los asientos de agua fría repartidos a lo largo del día, pero esta opción es más propicia para el verano o en climas caracterizados por las altas temperaturas.

## REMEDIOS CASEROS



## MUNDO ASISTENCIAL

**E**l herpes es una infección producida por el virus herpex simplex bucal (labial) o genital y se limita a esas dos zonas únicamente reconociéndose como herpes de tipo I (el bucal) o herpes de tipo 2 (genital).

El virus del herpes puede estar en latencia durante años y manifestarse espontáneamente ante ciertos cambios o desencadenantes en el organismo. Sus vías de contagio son la saliva y los fluidos corporales durante el contacto sexual.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**El herpes bucal (tipo I)** se transmite por la saliva y puede adquirirse mediante los besos sin que resulte necesario que la otra persona tenga la infección activa en ese momento para su transmisión.

Este también puede transmitirse por compartir utensilios con personas afectadas, como por ejemplo, beber del mismo vaso o utilizar los mismos cubiertos.

Los síntomas asociados a una infección de herpes labial son picor, escozor, ardor y la clásica ampolla inflamada que termina por volverse costrosa antes de caer en una o dos semanas tras la infección.

Esta infección es de carácter leve y por lo general no produce complicaciones ni requiere tratamiento médico, aunque en los niños puede producir conjuntivitis y otras infecciones en los ojos. El herpes labial puede venir acompañado de fiebre en un porcentaje reducido de los casos cuando el sistema inmunitario no está funcionando bien.

Para acelerar el tratamiento de la cicatrización de las ampollas pueden emplearse preparados antiinflamatorios de uso tópico que atenuarán las molestias ocasionadas.

**El herpes genital (tipo II)** se contagia a través del contacto sexual pero también puede ser transmitido desde el nacimiento durante el parto si la mujer tiene la infección activa en ese momento. Durante la gestación no es posible transmitir el virus al feto porque la placenta lo

## MUNDO ASISTENCIAL

protege contra las invasiones micóticas y las sustancias tóxicas.

La infección del herpes genital es más grave y puede resultar incluso mortal si no se recibe tratamiento en sus etapas tempranas porque puede extenderse a otras zonas del organismo produciendo graves complicaciones como la encefalitis.

Las mujeres son mucho más propensas a contraer infecciones genitales por herpes durante el contacto sexual con personas infectadas porque sus órganos son internos. Los síntomas de infección en las mujeres contemplan estrechamiento de la uretra y fusión de los labios menores de la vagina. Cuando afecta al cuello del útero no presenta síntomas en general.

En los hombres la infección por herpes genital produce vesículas que se extienden por el prepucio y el glande pudiendo extenderse también al escroto y los síntomas asociados son la retención urinaria y estreñimiento.

Tanto en el hombre como en la mujer las manifestaciones clínicas mencionadas anteriormente desaparecen espontáneamente al cabo de una semana o diez días, pero la remisión de las lesiones no son indicativo de su curación, pues la persona debe recibir tratamiento para evitar que la infección se expanda y pueda contagiársela a más personas.

Las complicaciones derivadas de una infección de herpes pueden afectar al sistema nervioso, siendo la meningitis la infección más frecuente relacionada con esta patología

## REMEDIOS CASEROS

y que puede derivar en una encefalitis cuando no se trata poniendo en grave peligro la salud del paciente.

Cuando la mujer embarazada tiene la infección activa en el momento del parto no suele recibir tratamiento y generalmente se programa una cesárea para evitar el contagio vía genital para proceder posteriormente con las pruebas diagnósticas al recién nacido y descartar la infección.

El tratamiento para el herpes genital es el aciclovir, un antiviral que se aplica vía tópica en un preparado en crema para atender la infección primaria y también se administra vía intravenosa durante diez días en las infecciones graves.

Los recién nacidos de madres infectadas que den positivo en la prueba diagnóstica del herpes también recibirán tratamiento intravenoso con aciclovir.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

El herpes es una enfermedad que debemos tratar inmediatamente, no obstante, debemos decir que la utilización de sus remedios caseros deben ser con cuidado y si nuestro médico no lo recomienda, es mejor no utilizarlos.

### **1. Hielo**



Aplicar en la zona una pequeña bolsita de plástico llena de hielo, ayudará a reducir la inflamación y a reducir la ardor y picazón.

### **2. Yogur y limón**



## REMEDIOS CASEROS

Hazte una emulsión con yogur natural y unas gotas de limón y aplica encima de las ampollitas que produce el Herpes. El yogur hará que estas se sequen más rápido y el limón es un antiséptico. Aplícalo 3 veces al día.

### 3. Té de manzanilla



Aunque suene ilógico, si padecemos estrés puede aparecer en mayor grado el herpes, por lo que se recomienda tomar té de manzanilla y estar relajados para evitar cualquier problema con el herpes. Debemos resaltar que el estrés debe ser algo que debemos erradicar cuando padecemos herpes y este té resulta perfecto para relajarnos.

### 4. Tomar zumo de naranja



## MUNDO ASISTENCIAL

La vitamina "C" resulta bueno para reducir los efectos del herpes. Durante este problema es bueno tener una buena cantidad de vitaminas, ayudarán a mitigar los efectos del herpes y combatir la infección.

### 5. Harina y avena



Mezclar harina y avena para después echarle agua. Se formará una especie de pasta, la cual colocaremos en la zona de la herida. Después de esto, la dejaremos por 15 minutos y volveremos a utilizarla cuando tengamos demasiada comezón. Esta pasta que se forma ayudará a calmar la picazón.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar mantener relaciones sexuales** mientras la infección se mantenga activa.
- 2. Usar siempre preservativo** durante los encuentros sexuales esporádicos o casuales, pues aunque una persona no presente síntomas físicos de la infección el virus puede estar en fase de latencia o haber pasado a la segunda fase infecciosa que es más difícil de detectar.
- 3. Evitar compartir cubiertos y utensilios** de riesgo con las personas afectadas, especialmente cuando tengan la infección activa.
- 4. Evitar los besos en la boca** con las personas afectadas que muestren síntomas de actividad (como las vesículas labiales).
- 5. Mantener los labios lo más secos posible** para facilitar su cicatrización y evitar los roces con las comidas y bebidas en la medida de lo posible.
- 6. Evitar el uso de geles o cremas** en los genitales que puedan aumentar la irritación de la piel afectada por las vesículas.

## MUNDO ASISTENCIAL



## REMEDIOS CASEROS

**E**l hipo se produce por una contracción involuntaria del diafragma que provoca una ligera presión abdominal que causa su exhalación y sonido característico.

Aunque se trata de una condición molesta, es transitoria y rara vez incapacitante, pues tiende a desaparecer en el transcurso de pocos minutos o de horas en el menor de los casos sin que haya que hacer nada para remediarlo.

El funcionamiento exacto del hipo se desconoce aunque ciertas circunstancias o condicionantes se señalan como precursores de su aparición, no obstante, no se trata de una reacción grave para la que se precise buscar asistencia.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

### CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**La cirugía abdominal** puede debilitar el músculo propiciando los ataques de hipo que suelen ser más agudos y recurrentes que en las personas que no fueron sometidas a cirugía y con mayor prolongación en el tiempo.

**Trastornos nerviosos** que afecten a esa zona en concreto como la irritación que producen determinadas infecciones como la pulmonía.

**Las comidas picantes** o muy condimentadas también se han señalado como posibles precursoras del hipo y en este punto la sensibilidad puede afectar dependiendo de la persona.

**La exposición a emanaciones nocivas** que propicien la inhalación de sustancias tóxicas también pueden producir hipo ocasional.

**Los accidentes cardiovasculares** también se han señalado como precursores del hipo durante su aparición si afecta a la zona del cerebro que controla el músculo relacionado con él.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para el hipo pueden resultar rápidos y sencillos de hacer; no obstante, no en todas las personas pueden tener los mismos resultados. Te citamos algunos de los remedios más conocidos que pueden ayudar a quitar ese hipo, el cual puede llegar a ser muy molesto.

### **1. Asustar a las personas**



Cuando tenemos un hipo continuo, se recomienda asustar de forma inesperada a la persona que lo padece. Si la persona que está padeciendo hipo sabe que sucederá, no tendrá ningún efecto. Al espantarnos, nuestro cuerpo segregará una sustancia que puede llegar a quitarnos el hipo inmediatamente.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Tomar agua fría



Para el hipo se recomienda tomar un vaso con agua fría de un solo trago, esto ayudará a quitar el malestar y también las ganas del hipo que teníamos. Se recomienda como mucho tomar 2 vasos de agua cada vez que tengamos hipo.

### 3. Algodón con alcohol



En un algodón agregaremos un poco de alcohol y lo pasaremos sobre nuestra nariz. El objetivo de esto es que su olor fuerte, llegue hasta nuestros pulmones y de ahí se vaya la sensación del hipo. Se recomienda colocar el algodón a 3 centímetros de nuestra nariz.

## REMEDIOS CASEROS

### 4. Bebe al revés



Prepárate medio vaso de agua, túmbate en un sofá al revés, hacia atrás, o sea tu cabeza va hacia al suelo. Bebe uno o dos tragos de agua y levántate. Si el hipo sigue, inténtalo un par de veces más.

### 5. Simula estornudos



Calcula cada cuantos segundos te aparece un hipo, cuando lo tengas calculado, justo cuando se acerca el momento de aparecer el hipo, ponte a toser con fuerza. Repite el paso entre unas 5 y 10 veces.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Inhalar y exhalar repetidamente dentro de una bolsa de papel** puede ayudar especialmente en los casos de sobreexposición a tóxicos vía aérea.
- 2. Contener la respiración** resulta útil para algunas personas y puede repetirse en varias ocasiones cuando no ofrezca resultados inmediatos.
- 3. Tomar un vaso de agua fría** puede ayudar a descongestionar el músculo del diafragma y cortar el hipo.
- 4. Beber pequeños sorbos de un vaso de agua conteniendo la respiración** es otra solución sencilla que ofrece resultados positivos a un alto porcentaje de personas que la prueban.
- 5. Ingerir una cucharada de azúcar** es una solución menormente empleada pero igualmente efectiva.
- 6. Visitar al médico** cuando el hipo se presente de forma anormalmente recurrente y no remita dentro de los límites normales para determinar la causa de su origen.

Estos remedios y consejos no tienen una base estrictamente científica y se piensa que funcionan porque impactan sobre el diafragma inhibiendo las contracciones involuntarias que producen el hipo.

## REMEDIOS CASEROS

Un porcentaje reducido de casos puede deberse a trastornos nerviosos o que afecten al aparato digestivo y si el diagnóstico lo confirma algunos tratamientos recomendados son:

**Lavado intragástrico** que consiste en introducir una sonda por la nariz o la boca hasta el estómago para limpiar la cavidad de posibles sustancias tóxicas que pudieran estar causando el hipo.

**Masaje del seno carotídeo** que es una extensión de la arteria carótida con numerosos receptores nerviosos regulan la presión en la zona obligando al corazón a latir más lentamente cuando se incrementa el riego sanguíneo o a elevar la presión cuando se disminuye.

Dicho punto resulta extremadamente sensible cuando se presiona pudiendo manipular de esta forma la reacción del organismo como si hubiese suficiente sangre cuando lo que se produce realmente es presión, esta técnica es utilizada por algunos expertos para controlar braquicardias y debe ser practicada por un profesional que utilice un sistema de monitorización para medir la respuesta.



## REMEDIOS CASEROS

**L**os hongos son unos microorganismos que habitan en múltiples lugares del planeta incluido el organismo humano, pero en ocasiones pueden descontrolarse y producir una infección micótica en diferentes áreas del cuerpo como la piel, los genitales y el intestino.

Existen muchos tipos de hongos y cuando estos proliferan en exceso pueden aliarse con bacterias y virus para producir infecciones. La infección por hongos estándar suele ser superficial y puede atenderse rápidamente con los tratamientos adecuados, pero una infección que ha proliferado o no ha sido tratada puede ser muy difícil de eliminar porque puede expandirse a órganos internos causando graves complicaciones.

Las infecciones con hongos suelen ser comunes y recurrentes en personas con el sistema inmunológico deprimido o con otras infecciones subyacentes, para detectar la causa se deben efectuar los exámenes pertinentes que evidencien la raíz del problema.

La mala alimentación también influye en la recurrencia de las infecciones por hongos, pues cuando no se reciben los nutrientes necesarios el sistema inmunológico se debilita perdiendo su capacidad para combatir infecciones.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Higiene**, la aparición de hongos no está relacionada directamente con la higiene, pero las personas propensas a padecerlos deben disponer cuidados adicionales para evitar su propagación, por ejemplo, quienes sufren de pie de atleta ( una infección de hongos en el pie),deben cambiar varias veces sus calcetines para evitar que los dedos se humedezcan, así como utilizar productos específicos que eviten el crecimiento de los hongos en esa zona.

**Los antibióticos** y el uso de otros medicamentos también pueden incrementar las posibilidades de padecer hongos porque causan debilitamiento del sistema inmunitario.

**La alimentación** como hemos citado anteriormente juega un papel fundamental, no sólo para garantizar el buen funcionamiento del sistema inmunológico, sino que también se debe procurar reducir la ingesta de hidratos y azúcares porque son el principal alimento de los hongos.

**Contacto con algunos objetos u otras personas infectadas** porque los hongos son contagiosos y se propagan al entrar en contacto con personas u objetos infectados, por lo que si el sistema inmunitario no está funcionando bien se puede adquirir la infección y propagarse en el organismo.

## REMEDIOS CASEROS

**Enfermedades autoinmunes**, otras infecciones o trastornos del sistema inmunológico vuelven al organismo susceptible ante las infecciones por hongos y para solucionar el problema se debe atender a la causa primaria que lo provoca.

## INFECCIONES CAUSADAS POR HONGOS

**Candidiasis** es la más frecuente y afecta a los órganos sexuales, la boca y la piel, pero también puede propagarse a otras zonas del cuerpo afectando a órganos vitales y causando graves perjuicios para la salud como la endocarditis, una infección de las válvulas cardiacas que puede ocasionar soplos, arritmias y otros problemas del corazón.

**Onicomicosis** cuando la infección afecta a las uñas de las manos y de los pies.

**Tiña** es una infección micótica que afecta al cuero cabelludo y puede producir alopecia difusa dejando áreas circulares despobladas de cabello que se diseminan por toda la cabeza.

**La pitiriasis versicolor** es otro tipo de micosis que afecta específicamente a la piel y se caracteriza por dejar manchas blanquecinas bien diferenciadas sobre la superficie afectada que pueden diseminarse a otras áreas u ocupar grandes extensiones.

El tratamiento consiste en la aplicación de productos antifúngicos como el ketonazol vía tópica, aunque dependiendo de la gravedad también pueden utilizarse tratamientos antimicóticos orales. La coloración normal de la piel puede tardar meses en volver aunque la infección haya sido erradicada.

## REMEDIOS CASEROS

**Esporotricosis** afecta a los ganglios linfáticos y también la piel, suele darse en jardineros y personas que trabajan con plantas porque es provocada por un hongo denominado *Sporothrix schenckii* que habita en abonos y rosales.

**Histoplasmosis** otra infección pulmonar causada por el hongo *Histoplasma capsulatum* que libera sus esporas en la tierra y que son inhaladas cuando se remueve, por lo que personas que trabajan con plantas tienen más posibilidades de contraer esa infección.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para los hongos, son variados y estos deben aplicarse en la zona afectada con cuidado y con un tiempo limitado, para evitar algún problema con los ingredientes y la reacción que pueda tener en nuestra piel.

### **1. Aceite con orégano**



Los aceites esenciales o también llamados aceites de Spa, son ideales para los hongos, es necesario echarle una pizca de orégano o en su defecto comprar un aceite de orégano, para combinarlo con un poco de aceite de oliva. Se necesitará untar sobre la zona del hongo diariamente.

### **2. Zumo de limón**



## REMEDIOS CASEROS

El limón al ser un cítrico contiene una serie de propiedades que pueden ayudar a eliminar los hongos. Es necesario exprimir unos 4 limones y una vez esto, aplicarlo en la zona donde se tiene el hongo por un lapso de 5 minutos, después de eso, se necesitará lavar con agua tibia.

### 3. Pasta de bicarbonato



Con aproximadamente 150 gramos de bicarbonato se deberá agregar un poco de agua, para que se vaya formando una pasta. Ahora que tenemos la pasta, se necesitará un trozo de algodón para untar y aplicar sobre las uñas con hongos durante unos 10 minutos.

Después de esto, necesitaremos lavar y secar rápidamente.

### 4. Vinagre de manzana



## MUNDO ASISTENCIAL

Preparar un cuenco el cual llenaremos con una parte de agua y otra de vinagre de manzana donde lo utilizaremos para hacer un baño de los pies una o dos veces al día. Secar los pies completamente después terminar el baño. En unas dos o tres semanas se obtendrán buenísimos resultados.

El vinagre contiene ácido acético el cual ayudará a quemar los hongos que tengamos en pies y uñas a la vez que es lo suficientemente leve como para no dañar la piel circundante y uñas.

### 5. Yogur



Es un remedio que suele funcionar muy bien para combatir los hongos. Los fermentos del yogur ejercen propiedades de fungicida.

En las zonas donde te aparezcan los hongos, úntalas con un yogur natural y déjalo actuar durante un tiempo una media hora. Hazlo cada día. Al yogur, para potenciar un poco más el efecto, puedes añadirle unas gotas de zumo de limón.

## REMEDIOS CASEROS

Al finalizar lava bien y seca muy bien dado que la humedad ayuda a propagar los hongos.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1.** Evitar el contacto directo con objetos y personas infectadas.
- 2.** Evitar mantener relaciones sexuales (especialmente sin preservativo) cuando la infección micótica afecte a los genitales.
- 3.** No utilizar prendas demasiado apretadas en las zonas afectadas o que no permitan transpirar.
- 4.** No utilizar cremas o geles vaginales que desestabilicen el ph de la flora vaginal pudiendo favorecer la proliferación de hongos.
- 5.** Incrementar el consumo de frutas y verduras para obtener todos los nutrientes necesarios y favorecer la respuesta del sistema inmune.
- 6.** Evitar el consumo de azúcares e hidratos de carbono (especialmente los de absorción rápida) mientras que la infección permanezca activa.
- 7.** Incrementar la actividad física para fortalecer el sistema inmunitario, pues está científicamente demostrado que con el ejercicio regular se promueve el desplazamiento de la linfa y la expulsión de toxinas mediante el arrastre hacia los ganglios linfáticos.

# INCONTINENCIA



## MUNDO ASISTENCIAL

La incontinencia afecta principalmente a las ganas de orinar y se caracteriza en una incapacidad transitoria o permanente de retener la orina. Este trastorno suele ser más común en mujeres que en hombres y se origina por múltiples causas que pueden estar relacionadas con otros problemas de salud.

La incontinencia al defecar es otro trastorno menos común y que igualmente afecta a más mujeres que hombres. Sus causas están relacionadas directamente con problemas en el funcionamiento del aparato digestivo pero también pueden deberse a otros problemas de salud no identificados o relacionados con este hecho.

La incontinencia independientemente de si es al orinar o al defecar no es una enfermedad en sí misma ni representa un peligro para quien la padece, aunque sí puede afectar a la calidad de vida por las limitaciones sociales que conlleva.

Estos escapes involuntarios se suceden ante esfuerzos que pueden ser leves como reír, levantarse, toser etc. o por un esfuerzo continuado como hacer ejercicio o levantar un peso por encima de las posibilidades físicas de la persona.

En otras ocasiones la incontinencia se manifiesta como una sensación permanente de hinchazón que no disminuye tras ir al baño y que se caracteriza por pérdidas progresivas incluso después del vaciado. Estos casos están relacionados directamente con problemas en el funcionamiento del aparato genito-urinario.

## REMEDIOS CASEROS

---

### CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Embarazo**, durante el embarazo se lleva a cabo un desplazamiento gradual de los órganos que se acusa especialmente en el último trimestre para dejar sitio al útero y que tiene como consecuencia la compresión de los mismos dificultando y ralentizando sus funciones. La vejiga es uno de los órganos que más acusan esta molestia que se manifiesta con ganas recurrentes de orinar y pequeñas cantidades de orina en cada vaciado que en ocasiones resultan difíciles de controlar.

Esta es una situación normal que casi todas las embarazadas padecen en mayor o menor medida pero que se soluciona espontáneamente tras el parto sin que se deba hacer nada para remediarlo.

**La obesidad** puede producir también presión sobre la vejiga y como consecuencia incontinencia al orinar que también puede presentarse durante las deposiciones, pues muchos obesos padecen estreñimiento debido a los malos hábitos alimenticios.

**El estreñimiento** es uno de los principales responsables de la incontinencia en las deposiciones cuando los residuos se almacenan por largo tiempo ejerciendo presión sobre los intestinos.

En estos casos los laxantes proporcionan un alivio temporal pero para solucionar el problema se deben revisar los hábitos alimenticios y realizar los exámenes

## MUNDO ASISTENCIAL

oportunos para determinar que pudiera estar causando el problema.

**El uso de diuréticos** independientemente de que sean preparados farmacológicos o fitoterapéuticos pueden producir incontinencia en algunas personas por la sensibilidad a sus componentes.

**El debilitamiento del suelo pélvico** suele ser otra causa recurrente en la incontinencia femenina, especialmente en aquellas mujeres que han tenido partos múltiples o muchos embarazos y partos durante su vida fértil.

Los ejercicios de refuerzo para el fortalecimiento del suelo pélvico y el uso de utensilios específicos como las bolas chinas pueden ayudar a su fortalecimiento y atenuar los síntomas.

**La edad** afecta por igual tanto a hombres como a mujeres porque a medida que avanza el proceso de envejecimiento se van perdiendo facultades y la capacidad para controlar las reacciones espontáneas de los procesos biológicos del cuerpo.

**Hiperplasia benigna de próstata** es una de las principales causas de la incontinencia urinaria en los varones de edad por su proximidad a la uretra al ejercer presión sobre la misma.

**Resección transuretral** es una intervención quirúrgica que se lleva a cabo para extirpar la parte externa de la

## REMEDIOS CASEROS

próstata en la hiperplasia y también puede ocasionar problemas de incontinencia urinaria.

**Enfermedades mentales o neurodegenerativas** pueden afectar a la sensibilidad de los estímulos que producen algunas reacciones como las ganas de orinar volviendo dichas reacciones incontrolables para los enfermos.

**Obstrucciones crónicas intestinales, diverticulosis, diverticulitis o el cáncer de colon** también son causas de incontinencia común en las deposiciones.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Podemos encontrar una serie de remedios caseros para la incontinencia que pueden ayudar a algunas personas que puedan tener estos problemas.

En algunos casos, personas que padecen de incontinencia no acuden a un médico por vergüenza, la cual cosa decir que para nada hay que avergonzarse, es un problema que le sucede a miles de personas, donde ya hemos citado algunas de sus posibles causas, y lo mejor y necesario para tratarlo es que la persona acuda a un profesional médico.

### 1. Infusión de hinojo



El hinojo es una hierba que gracias a sus propiedades diuréticas puede ayudarte a que la vejiga se vacíe completamente. Para preparar esta infusión, debemos agregar 2 cucharadas o medio puño de hinojo para que después, se ponga a calentar en agua por un lapso máximo de 5 minutos. Una vez esto, se recomienda ingerirlo antes del desayuno diariamente.

## REMEDIOS CASEROS

### 2. Orinar pausado



También conocido como uno de los ejercicios de Kegel, debemos orinar entre pausado, esto quiere decir que si orinamos hagamos una pequeña pausa y dejemos de orinar, después de unos segundos volver a liberar la orina. Esta clase de ejercicios, pueden ayudar a controlar nuestras sensaciones de orinar.

### 3. Tomar agua mineral con limón



El agua mineral provoca orinar y el limón es un complemento para reducir las ganas de ir al baño. Sin embargo, se recomienda tomar agua mineral con un toque de limón para que al tratar de orinar de forma

## MUNDO ASISTENCIAL

frecuente, se puedan practicar los ejercicios Kegel. Un punto para señalar es que además el agua mineral ayudará a limpiar nuestra vejiga.

### 4. Cola de caballo



Esta hierba es un astringente natural el cual puede ayudar en muchos problemas urinarios y de vejiga y también de riñones. Ayudará mucho sobre todo en la incontinencia de vejiga, tonificando los tejidos y ayudando a que se vacíe por completo durante la micción. Toma 10ml de zumo de cola de caballo dos veces al día. También puedes tomar té de cola de caballo.

### 5. Diente de león



## REMEDIOS CASEROS

Esta planta con su propiedades ayudará a tener menos retención de líquido y a dar más fortaleza al sistema excretor y a limpiar los riñones, hígado y vesícula biliar. Puedes tomarlo en formato de taza de té, ayudará a mejorar los problemas de incontinencia.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Establecer pautas horarias** para el vaciado puede resultar efectivo para adiestrar la vejiga en casos de incontinencia urinaria y para controlar el estreñimiento cuando la incontinencia afecta a las deposiciones.
- 2. Los ejercicios de Kegel** son una buena alternativa cuando la incontinencia está producida por el debilitamiento del suelo pélvico. Estos ejercicios se llevan a cabo por breves espacios de tiempo durante tres veces al día. En el siguiente enlace podrás ver un vídeo sobre como realizar estos ejercicios ejercicios de Kegel: <https://www.youtube.com/watch?v=EdUAouXa4ZA>
- 3. Controlar los hábitos alimenticios** resulta vital en casos de estreñimiento para evitar la acumulación de tóxicos e inflamación de los intestinos que pueda ocasionar las pérdidas involuntarias.
- 4. Beber abundantes líquidos** puede ayudar en caso de incontinencia intestinal para ablandar las deposiciones. En los casos de incontinencia urinaria es preciso repartir las tomas equitativamente a lo largo del día para no sobrecargar la actividad de la vejiga.

# INFECCIÓN URINARIA



## MUNDO ASISTENCIAL

La infección urinaria está causada generalmente por infecciones bacterianas y dependiendo de la zona afectada tiene un nombre específico y un protocolo de actuación para suministrar el tratamiento adecuado en cada caso.

La vejiga de la orina suele ser la principal afectada por la infección que habitualmente se contagia por la uretra y ocasionalmente puede extenderse también a los riñones si no es controlada a tiempo con la administración de tratamiento.

El tratamiento habitual para las infecciones de la orina son antibióticos para combatir las bacterias patógenas causantes de la infección y la durabilidad del tratamiento dependerá del grado de afectación determinado tras los cultivos pertinentes.

Las mujeres son más propensas que los hombres a contraer enfermedades de la orina porque la uretra está más próxima al ano que en los varones y por tanto resulta más susceptible al contagio mediante las relaciones sexuales o la limpieza del ano cuando no se realiza de la forma adecuada.

Las niñas suelen padecer infecciones de orina frecuentes a causa de no limpiarse correctamente, por eso es importante que la madre la supervise y le explique el proceso desde que comienza a ir al baño sola.

La limpieza para evitar infecciones de orina debe realizarse siempre de adelante hacia atrás, para evitar en

## REMEDIOS CASEROS

todo momento que las bacterias procedentes del ano puedan infiltrarse en la zona vaginal.

Los síntomas propios de una infección de orina incluyen dificultad para orinar, ardor, dolor, coloración oscura o sanguinolenta en la orina que puede estar acompañada de mal olor y en algunos casos fiebre.

## TIPOS DE INFECCIONES DE LA ORINA

**Uretitis** Es la infección primaria de orina o cuando sólo afecta a la uretra.

**Cistitis** es la infección de orina que afecta a la vejiga y resulta bastante corriente, especialmente en las mujeres y se caracteriza por presentar mucho dolor al orinar y poca cantidad en cada evacuación.

La **infección de uréter**, que son los conductos que traspasan la orina de los riñones a la vejiga es muy poco frecuente y casi nunca se concentra en este punto, pues la infección de esta área generalmente abarca una diseminación de la infección de vejiga o riñones.

La **pielonefritis** o **infección renal** es la que afecta a los riñones y tiene carácter grave. Por lo general abarca infecciones menores que no se han controlado consiguiendo afectar al riñón, pero los síntomas asociados a las infecciones renales también pueden ser indicativos de otras enfermedades de curso grave como el cáncer.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS DE LA INFECCIÓN DE ORINA

**Hábitos higiénicos inadecuados** que puedan facilitar la entrada de bacterias desde el ano.

**Algunas enfermedades de transmisión sexual** como la Clamidia pueden provocar infecciones de orina como resultado del contagio.

**Los baños y aseos públicos** son una fuente importante de gérmenes que pueden producir infecciones de orina en personas propensas o con el sistema inmunitario deprimido.

**Durante el embarazo** también son frecuentes las infecciones de orina por la compresión de los órganos internos.

**La edad.** Al envejecer aumenta progresivamente la susceptibilidad a las infecciones.

**Enfermedades mentales** que afectan al estado de conciencia del individuo como el Alzheimer también condicionan a padecer infecciones de orina cuando se descuidan las pautas normales de aseo corporal.

**Los cálculos renales o piedra del riñón** influyen negativamente en las infecciones de orina cuando se interfiere el proceso normal de eliminación de sustancias tóxicas.

## MUNDO ASISTENCIAL

**El diafragma** es un método anticonceptivo femenino susceptible de causar infecciones de orina en mujeres predisponentes a padecerlas.

**Periodos prolongados de inmovilidad** como los que se llevan a cabo en la recuperación de fracturas.

**La diabetes** es un condicionante para padecer infecciones de orina respecto a quienes no padecen la enfermedad.

**Algunos cánceres** como el de próstata son propensos a producir infecciones de orina cuando se extienden a los tejidos colindantes.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Te citamos algunos remedios caseros que pueden ayudar a aliviar los síntomas, pero hay que indicar que estos remedios son para prevenir o para infecciones que recién empiezan o son leves. Si se ha desarrollado es necesario acudir a una atención médica.

### **1. Zumo de Arándanos**



Estudios indican que el zumo de arándanos ayuda a evitar las infecciones de tracto urinario al impedir que la bacterias puedan pegarse en las paredes del tracto urinario, a la vez que tiene un antibiótico muy suave.

Beber un par de vasos de zumo de arándanos al día puede ayudar a prevenir las infecciones urinarias si tienes tendencia a padecerlas.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Bicarbonato de sodio



El bicarbonato ayuda a neutralizar la acidez en la orina y así acelerar su recuperación.

En un vaso con 150ml de agua, añade 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio, mezclar y tomarlo. Antes de tomarlo es recomendable tomar un vaso entero de agua sola.

### 3. Agua



Beber mucha agua ayudar a prevenir o a tratarla si las estás padeciendo. Al beber mucha agua se orinará más y

## REMEDIOS CASEROS

esto hará se elimine más orina que contenga la bacteria a la vez que la orina será más diluida y menos irritante. Beber alrededor de 7 vasos de agua al día puede ser una buena medida.

### 4. Espárragos



Tomar espárragos puede ayudar a tratar y prevenir las infecciones de vías urinarias. Este alimento resulta ser un purificador y purgante para las vías urinarias, a la vez que a tener propiedades diuréticas ayudarán a eliminar toxinas.

### 5. Piña



## MUNDO ASISTENCIAL

La piña es un alimento diurético que contiene la enzima bromelina la cual ayuda a desinflamar y a acelerar la recuperación de la infección.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Mantener buenos hábitos higiénicos** especialmente durante las relaciones sexuales.
- 2. Utilizar métodos barrera como puede ser el preservativo** especialmente durante los encuentros esporádicos y sustituir los anticonceptivos contraindicados para las infecciones urinarias como el diafragma por otros medios.
- 3. Beber abundante agua** a lo largo del día para poder facilitar la eliminación de toxinas del organismo.
- 4. No fumar** porque el tabaco se ha señalado como el principal causante el cáncer de vejiga.
- 5. Utilizar ropa interior que sean de materiales transpirables** como el algodón y evitar que sean demasiado ajustadas.
- 6. No retener la orina** y realizar la evacuación en cuanto sea posible tras la percepción de los primeros síntomas.
- 7. Evitar las lociones o desodorantes genitales** que puedan interferir con el ph natural.
- 8. No tomar baños con burbujas** porque incrementan las posibilidades de infección en personas propensas o pueden empeorar la que ya existe.

# INSOMNIO



## REMEDIOS CASEROS

El insomnio es un trastorno que se caracteriza por la imposibilidad de conciliar el sueño durante los ciclos normales nocturnos acusando durante el día la falta de descanso.

En función del tiempo que afecte a la persona el insomnio puede determinarse de corta o de larga duración, remitir espontáneamente o requerir tratamiento para solventarlo.

En ocasiones el insomnio no afecta tan severamente a la capacidad de dormir sino a la capacidad de descansar y en estos casos la persona siente que no ha dormido lo suficiente aunque lo haya hecho durante horas.

Para comprender los ciclos de descanso tenemos que saber que el sueño se divide en varias fases en función de la profundidad o estado de conciencia alcanzado, siendo la fase denominada como REM la más profunda y activa para el soñante, que es también la fase en donde se producen los sueños lúcidos y que normalmente no se recuerdan porque se van perdiendo en la transferencia hacia las fases más superficiales del sueño hasta despertar.

Las personas que padecen trastornos del sueño frecuentes como las pesadillas, pueden padecer una interferencia en el traspaso de fases que interrumpe los ciclos normales del sueño afectando negativamente a la calidad del descanso.

Los casos más graves de insomnio pueden estar relacionados con enfermedades graves de curso crónico o

## MUNDO ASISTENCIAL

degenerativo que pueden afectar negativamente la salud de la persona, porque durante el sueño se llevan a cabo un conjunto de procesos metabólicos que desintoxican y regeneran el organismo haciendo más propensas a las personas a la enfermedad cuando dichos ciclos no se completan como deben.

## REMEDIOS CASEROS

---

### CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Estrés y ansiedad**, son trastornos del estado de ánimo que pueden interferir en la calidad del sueño y su duración e incluso impedir el transcurso normal del mismo agravando aún más la situación, pues durante el sueño se generan sustancias activas como la serotonina que influyen directamente en el estado ánimo proporcionando bienestar, pero también pueden experimentarse las sensaciones opuestas en su defecto.

Lo habitual es que estos trastornos sean temporales debido a una situación límite o desencadenante y remitan espontáneamente en un tiempo tras la solución del conflicto o superación del problema sin precisar tratamiento.

En los casos que el insomnio se prolongue en el tiempo pueden recurrirse a los tratamientos atenuantes para el estrés y la ansiedad como los ansiolíticos y tranquilizantes bajo prescripción médica y consulta especialista en los casos que se requieran.

**Un shock traumático** se caracteriza por un trastorno más severo en el que se debe superar una situación delicada con alto impacto sobre la percepción de la realidad y rutina del paciente como puede ser un accidente, la pérdida de un familiar, una agresión etc.

En algunos casos se requiere terapia psicológica para afrontar los hechos y el insomnio suele formar parte de los síntomas característicos post-trauma, que en función

## MUNDO ASISTENCIAL

de la gravedad o estado de alteración puede requerir prescripción farmacológica complementaria.

**Trabajar de noche** es una causa común en los trastornos del sueño como el insomnio porque se alteran los ciclos biológicos del cuerpo para los que ha sido diseñado (actividad diurna y descanso nocturno) y como no son compensatorios los desajustes aparecen en mayor o menor tiempo afectando a la calidad de vida de la persona y predisponiéndola a enfermedades relacionadas con el envejecimiento prematuro.

En estos casos la suplementación con melatonina puede ayudar porque durante el día resulta difícil compensar la producción nocturna y llegar a los niveles requeridos (aunque se duerma con la luz apagada y a oscuras) y los bajos niveles de esta hormona han sido relacionados en numerosos estudios con enfermedades degenerativas, deterioro cognitivo, trastornos del sueño y bajos niveles de energía como consecuencia de la falta de descanso.

**Los viajes** que impliquen un cambio en la zona horaria producen síntomas similares a los del punto anterior conocidos habitualmente como Jet lag y generalmente tardan entre 24 y 48 horas en compensarse, pero algunas personas no consiguen normalizar sus ciclos del sueño hasta que no regresan a su rutina habitual.

**El pseudo-insomnio** está motivado por diversos trastornos psicológicos que influyen a la persona que lo padece a percibir una falsa sensación de falta de descanso cuando sus ciclos de sueño no se encuentran alterados, esto significa que la persona duerme bien pero

## REMEDIOS CASEROS

no es consciente de ello o piensa que no descansa correctamente cuando lo que sucede en realidad es que padece otro tipo de trastorno psicológico que debe ser estudiado y detectado por un especialista.

**La Mioclonía nocturna** también es conocida como el síndrome de piernas inquietas que algunas personas presentan por la noche y también puede producir insomnio porque les suscita la inminente necesidad de mover las piernas constantemente pudiéndose despertar varias veces mientras duermen.

**Las enfermedades degenerativas** pueden incluir el insomnio dentro de su cuadro somático como consecuencia de su estado de salud. El tratamiento en estos casos dependerá del tipo de enfermedad que produzca el insomnio y la terapia compensatoria para tratarlo.

**El insomnio familiar fatal** es una enfermedad extremadamente rara de origen genético y transferencia dominante de la que existen sólo cien casos declarados a nivel mundial y casualmente cuarenta de ellos se ubican en España y la mitad de éstos en el País Vasco, por lo que se ha debatido mucho acerca de que este pudiera ser el punto de inicio de la mutación.

Esta enfermedad se considera mutagénica de orden priónico porque afecta a un gen (cromosoma 20) que interfiere en el proceso normal de la codificación de las proteínas Prion en las diversas funciones que desempeñan dentro del sistema nervioso.

## MUNDO ASISTENCIAL

Actualmente no existe tratamiento para esta enfermedad y los daños neurodegenerativos terminan produciendo la muerte y conduciendo a la persona a la locura. El pronóstico suele variar de varios meses o varios años dependiendo de cada enfermo y su edad. Generalmente suele presentarse después de los cincuenta pero existen reportes clínicos en edades más tempranas y tardías que van desde los 30 a los 80.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Entre los remedios caseros para el insomnio, podremos encontrar diversos que nos ayudarán a relajarnos y a estimular nuestro cuerpo para el descanso.

### 1. Un baño caliente



Siempre al tener cansancio o insomnio, se recomienda ducharse 2 horas antes de irse a dormir, es algo que nos ayudará a relajar nuestro cuerpo y se empezará a estimular el cansancio para luego convertirlo en sueño. Hay que mencionar que si se hace esto una hora antes o media hora antes de dormir, puede llegar a quitar el sueño, en lugar de relajarnos.

### 2. Infusión de valeriana



## MUNDO ASISTENCIAL

Al ser un relajante natural, la valeriana se convierte en una gran opción para personas con insomnio, se debe tomar un vaso de 300 mililitros con 3 a 6 gotas de valeriana, no es necesario que se caliente, esto ya será por gusto de cada persona. Se recomienda que se tome media hora antes de irse a dormir.

### 3. Un vaso de leche con miel



Un vaso de leche no puede faltar cuando no podemos dormir y es que ayuda a relajarnos y conciliar el sueño. Si se combina con una cucharada de miel, el efecto puede ser más efectivo.

### 4. Té de manzanilla o lavanda



## REMEDIOS CASEROS

Estas hierbas tienen propiedades calmantes, a la vez que pueden aliviar la ansiedad y el estrés lo que ayudará a conciliar mejor el sueño. Toma un té de ellas antes de ir a dormir, puedes mezclarlas y también añadir un poco de miel.

### 5. Lechuga



La lechuga aunque no lo parezca, tiene propiedades sedantes. Toma una ensalada de lechuga en la cena y antes de ir a dormir prepárate una infusión de lechuga. Hierves agua con un par de hojas de lechuga durante unos 10 minutos, cuélalo y dejas enfriar. Y listo, tómalo antes de irte a dormir, su sabor no es muy agradable pero sus propiedades sedantes son buenas, puedes añadirle miel para darle un mejor sabor.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Establecer ciclos regulares**, las personas que tengan dificultades para conciliar el sueño deben establecer pautas de rutina para acostumbrar a su organismo a los ciclos normales de descanso, como acostarse a la misma hora y levantarse a la misma hora.
- 2. Evitar las comidas demasiado copiosas o condimentadas justo antes de dormir**, lo ideal es acostarse con el estómago vacío para evitar molestias derivadas de la digestión especialmente en personas con estómago sensible o con tendencia a despertarse fácilmente.
- 3. Evitar las bebidas excitantes** como el té, café y las colas antes de dormir o suprimirlas completamente en los casos de estrés, ansiedad o sensibilidad a sus componentes.
- 4. Evitar la ingesta de líquidos antes de dormir** para evitar levantarse por la noche.
- 5. No quedarse dormido en el sofá o con la TV encendida**, lo más aconsejable en este punto es meterse en la cama desde el primer instante que se manifiesten los primeros síntomas de somnolencia para evitar despertarse en el traslado de habitación.

## REMEDIOS CASEROS

**6. Escuchar música relajante o ambiental** para conciliar el sueño puede ayudar especialmente en los espacios oscuros y tranquilos.

**7. Un baño caliente antes de dormir** relajará los músculos predisponiendo al organismo hacia el descanso, pudiendo potenciar este efecto con el uso de fragancias relajantes como la lavanda.

# MAL ALIENTO o HALITOSIS



## REMEDIOS CASEROS

**E**l Mal aliento también conocido como halitosis tiene relación directa con las bacterias que habitan en la boca y suele estar condicionado por una higiene incorrecta o la falta de ella, pues para eliminar estas bacterias no es suficiente con el cepillado diario ya que entre los dientes y la lengua también se acumulan restos que deben ser eliminados para evitar la proliferación excesiva de estas bacterias causantes del mal olor en la boca.

En otras ocasiones el mal aliento se debe a otros problemas de salud generalmente relacionados con el aparato digestivo o respiratorio que se detectan tras los análisis pertinentes cuando la halitosis no responde a los tratamientos convencionales.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

### CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**La higiene** como hemos comentado anteriormente desempeña un papel fundamental en la aparición del mal aliento porque muchas personas se limitan únicamente al cepillado de los dientes, que casualmente son los que menos bacterias albergan en su superficie, puesto que la mayoría de ellas se alojan entre los dientes y la lengua.

Los restos de comidas almacenados entre los dientes deben ser removidos mediante medios mecánicos como el hilo dental, porque no existen otros utensilios capaces de penetrar en esos espacios tan pequeños y los colutorios o enjuagues bucales no sirven para removerlos, únicamente aportan frescor temporal pudiendo enmascarar brevemente el aliento pero no solucionan nada.

La lengua es otro foco de bacterias que debe higienizarse para evitar el crecimiento excesivo de bacterias que pueden llegar a ser incluso visibles desde su superficie formando una costra blanca que muy a menudo es causante del mal olor.

Para remover esta placa blanquecina sobre la lengua y evitar su formación, existen cepillos especiales que se denominan raspadores y que tienen una superficie ancha y rasposa carente de cerdas como puede tener un cepillo de dientes porque está especialmente diseñado para la limpieza de esa zona de la boca.

Si no se dispone de raspador lingual en ese momento puede utilizarse el cepillo de dientes, pero la suavidad de

## REMEDIOS CASEROS

sus cerdas no permiten la eliminación total de la placa acumulada sobre ella.

**La enfermedad de las encías** también conocida como gingivitis suele ser una causa frecuente del mal aliento y consiste en una inflamación provocada por la acumulación de residuos sobre la base del diente que fomenta el crecimiento de bacterias que destruyen el tejido progresivamente causando su retroceso.

La gingivitis se produce por no utilizar el hilo dental, pues como hemos comentado anteriormente este instrumento es el único que permite eliminar residuos entre los dientes y muelas evitando la placa bacteriana siendo incluso más importante que el cepillado.

Los síntomas característicos de gingivitis son ardor, inflamación y escozor de las encías además del sangrado eventual o constante durante el cepillado y uso del hilo dental.

Muchas personas temen usar el hilo dental porque erróneamente piensan que daña las encías si han sangrado cuando lo utilizaron. Pero una encía sana jamás sangrará con el uso del hilo dental y cuando esto sucede hay que acudir inmediatamente al dentista para que elimine la placa mecánicamente con instrumentos especializados (limpieza profesional).

**Periodontitis**, la periodontitis conocida vulgarmente como “piorrea” consiste en la pérdida progresiva del periodonto como consecuencia de la proliferación invasiva

## MUNDO ASISTENCIAL

de las bacterias que causan la gengivitis y que dejan al descubierto la base del diente destruyéndolo hasta la raíz.

Los síntomas de la piorrea son iguales a los de la gengivitis pero además suele presentar otras molestias como pinchazos en las raíces de los dientes (debajo de la encía) y sensación de "picazón en los dientes", síntoma inequívoco de afectación en la raíz.

Los tratamientos para la enfermedad periodontal dependen en gran medida de la pérdida ósea y compromiso de la raíz que se evaluarán mediante una radiografía y la introducción de una sonda en las encías para determinar la posible pérdida de hueso.

Si las raíces se conservan en buen estado se procederá a una limpieza de los tejidos mediante curetaje que deberá complementarse con una limpieza manual exhaustiva que deberá realizarse diariamente, pues cuando se pierde parte del periodonto suelen quedar huecos entre la base de los dientes que deben ser limpiados con cepillos interdentales.

**El tabaquismo** también contribuye en gran medida a la aparición del mal aliento y predispone a la enfermedad de las encías por la constante irritación de los tejidos ante los compuestos del tabaco, motivo por el que los fumadores deben cuidar al máximo su higiene para prevenir los daños.

**La caries** es otra causa recurrente de halitosis cuando la infección del diente o de la muela no se trata pudiendo

## REMEDIOS CASEROS

llegar al nervio ocasionando mal olor. Cuando la lesión se encuentra en sus etapas iniciales no suele provocar mal aliento y se puede solucionar con empastes, pero cuando el nervio se encuentra afectado sólo puede repararse mediante endodoncia o sustituir la pieza por otra artificial cuando fuese irrecuperable.

**Infecciones de garganta** también pueden favorecer el mal aliento especialmente cuando hay inflamación de las amígdalas pues las bacterias tienden a acumularse en esa zona formando placas de pus que desprenden mal olor sobre todo por la noche cuando se secan.

Las personas con tendencia a la amigdalitis pueden optar por remover las amígdalas con cirugía, las infecciones de garganta por lo general remiten espontáneamente y no requieren tratamiento.

**Los problemas estomacales** y del aparato digestivo en general pueden producir mal aliento e incluso cambiar la coloración de la lengua. Algunas enfermedades como la gastritis crónica o las úlceras de estómago producen mal aliento en las mañanas y sequedad excesiva de la boca que suele ir acompañada de una capa blanquecina sobre la lengua entre sus síntomas característicos.

Otros órganos del aparato digestivo también pueden producir mal aliento como el hígado cuando no está funcionando bien y también suele ser común el cambio de la apariencia de la lengua que en este caso adquiere una tonalidad amarillenta.

## MUNDO ASISTENCIAL

**Infecciones en los órganos internos del aparato respiratorio** como los pulmones también pueden producir halitosis cuando existe infección como la neumonía u otros trastornos y enfermedades.

**El estreñimiento** en casos graves puede producir mal aliento que se diferencia de la halitosis convencional en que el olor resulta extremadamente desagradable y suele ir acompañado de “sabor a podrido”.

# REMEDIOS CASEROS

## REMEDIOS CASEROS

Existen una serie de remedios caseros que pueden ayudar a tratar o reducir el mal aliento o halitosis, aunque resaltar que estos remedios no solucionan el problema, para ello habrá que acudir a un especialista y determinar la causa de ello para poder realizar un tratamiento correcto.

### 1. Infusión de Hierbabuena



La hierbabuena contiene propiedades que pueden ayudar a reducir el mal aliento. Haz un té de hierbabuena y tómalo después de la comida.

### 2. Infusión de menta



## MUNDO ASISTENCIAL

El té de menta también es reconocido para quitar el mal aliento, debido a que sus componentes ayudan a cubrir el aparato digestivo y por lo mismo ayuda a reducir el movimiento de los ácidos gástricos. Se recomienda tomarlo después de las comidas.

### 3. Enjuague bucal con bicarbonato



El enjuague bucal fue creado para eliminar el mal aliento, se debe resaltar que agregar una pizca de bicarbonato, ayuda a limpiar más las encías, dientes y con esto tener una mejor higiene bucal.

### 4. Pasta de dientes con clorofila



## REMEDIOS CASEROS

La clorofila produce un olor agradable a la vez que es antiséptico y ayudará a eliminar los agentes externos o bacterias que pueden producir este mal aliento.

### 5. Limón



Después de la comidas, mastica un trozito de limón con su cáscara durante unos minutos. Refrescará la boca y al ser un antiséptico natural, combatirá a los agentes externos que influyen en la producción del mal aliento.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. La higiene dental** completa puede evitar en gran medida la proliferación y el avance de las enfermedades bucodentales mencionadas anteriormente que se relacionan con la halitosis y el cepillado sólo no basta, pues deben utilizarse también el hilo dental y el raspador de lengua.
- 2. Visitar al dentista** una o dos veces al año nos ayudará a controlar y monitorizar la salud de los dientes y encías para poder solventar cualquier incidencia en sus etapas iniciales asegurando el máximo tiempo de vida útil en las piezas dentales.
- 3. Evitar los dulces**, caramelos y golosinas que contienen azúcares y sustancias gelatinosas que se pegan en los dientes y contribuyen a la fermentación alimentando a las bacterias que componen la placa bacteriana.
- 4. Acudir al médico** cuando la halitosis no remita espontáneamente y parezca no estar vinculada con problemas dentales, pues se deben realizar los análisis necesarios para descartar otros problemas de salud como los anteriormente citados.

REMEDIOS CASEROS



## MUNDO ASISTENCIAL

Los mareos se caracterizan por producir una sensación de inestabilidad que puede tener su origen en problemas físicos o psicológicos que podrán determinarse analizando la sintomatología complementaria y mediante pruebas clínicas puntuales.

En otras ocasiones los mareos obedecen a un estado de fatiga transitorio originado por un sobreesfuerzo o trabajo extenuante prolongado en el tiempo y remiten espontáneamente tras un tiempo de reposo.

## REMEDIOS CASEROS

---

### CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Fatiga**, la fatiga mental o física puede causar extenuación que se manifieste en forma de mareos y que pueden estar ocasionados por realizar una actividad demasiado pesada como levantar peso o correr durante un tiempo superior al que permiten las facultades físicas de la persona.

La fatiga mental aunque en menor medida también puede inducir mareos cuando se ejercita la mente durante mucho tiempo sin descanso como por ejemplo estudiar para un examen durante horas.

Estos mareos pueden producirse durante la actividad o una vez finalizada la misma, cuando el organismo retorna al estado normal de reposo y comienza a acusar los síntomas del sobreesfuerzo.

En estos casos no es preciso realizar ningún tratamiento porque suele remitir espontáneamente mediante el descanso y la reposición de líquidos en el caso de que se trate de fatiga física derivada de una intensa actividad.

**Algunos medicamentos o drogas** pueden inducir mareos en quienes los consumen y en esos casos de debe identificar la sustancia que la produce para cambiar el tratamiento previa consulta al especialista.

**Los problemas de tensión** también son causa recurrente en los mareos, tanto la tensión alta (hipertensión) como la baja (hipotensión) suelen producir

## MUNDO ASISTENCIAL

estas sensaciones cuando la frecuencia cardíaca se descompensa.

Otros problemas cardiovasculares como las arritmias incluyen los mareos entre su cuadro sintomático habitual agravando aún más el estado de alteración general que padecen estos pacientes.

**Problemas en el oído interno** producen también un mareo muy característico que se conoce como vértigo. Esto se debe a la obstrucción de los conductos del oído que regulan el equilibrio produciendo un desajuste en el movimiento.

Las personas que sufren de vértigo perciben que la habitación donde se encuentran se mueve a su alrededor de forma similar a como sucede en estados de embriaguez, pero estas sensaciones se minimizan o no suelen producirse en espacios abiertos o bien iluminados, por lo que una forma de aliviar este molesto síntoma es trasladarse de habitación, abrir las ventanas o encender las luces.

**El vértigo postural** es otro tipo de vértigo que afecta a las personas con malformaciones de columna (especialmente en las dorsales) cuando la desviación evita el correcto paso del flujo sanguíneo de la cabeza al resto del cuerpo y viceversa.

**La subida o bajada de azúcar** en la sangre es otra causa recurrente de los mareos convencionales,

## REMEDIOS CASEROS

especialmente en los diabéticos que se encuentran sometidos a constantes cambios bruscos de los niveles de glucosa en cuanto no se toman la medicación.

**Trastornos psicológicos** como pueden ser la ansiedad o los ataques de pánico pueden producir mareos durante los brotes por el estado de nerviosismo generalizado que somete a la persona a un alto grado de estrés mientras que estos se producen.

**Enfermedades que puedan predisponer a la deshidratación** como gastroenteritis, diarreas, etc. también pueden provocar mareos como consecuencia del desequilibrio electrolítico.

**Hemorragias internas** producen mareos en sus etapas iniciales ante la pérdida de flujo sanguíneo y pueden presentarse convulsiones si no se recibe asistencia inmediata.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para los mareos, son algo muy común y también de los más buscados en Internet, citamos algunos remedios que pueden ayudar a aliviar o quitar este malestar en algunos casos.

### **1. Comer chocolate**



El dulce, principalmente los chocolates, son ideales cuando tenemos un mareo, nos ayudarán a recuperar los azúcares que se han perdido. Tampoco, éste debe ser tomado en exceso.

### **2. Zumo de manzana**



Las propiedades de la manzana son muchas, entre una de ellas está que puede ayudarnos a quitar un mareo

## REMEDIOS CASEROS

repentino. Se necesita tomar 100 mililitros de zumo de manzana para después recostarnos. Si durante el día sientes el mareo, se sigue tomando el zumo hasta que ya no se sienta este malestar.

### 3. Menta con azúcar



Cuando empiezemos a sentir un mareo, deberemos cortar algunas hojas de menta y combinarlas con azúcar. Una vez que están combinadas, la empezaremos a comer y el mareo debe quitarse en un lapso de unos 5 minutos.

### 4. Jengibre



## MUNDO ASISTENCIAL

Principalmente se utiliza en mareos producidos en el viaje. En muchas culturas se ha usado este remedio casero. Toma una infusión al día (una taza de agua con una cucharada pequeña de la planta seca).

### 5. Frío y calor



Si los mareos son producidos por la cervicales, es bueno realizar tratamientos de frío y calor en la zona. Ponte durante 3 o 4 minutos una bolsa de hielo y luego realizas una ducha con agua caliente o aplicas una bolsa de agua caliente.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar los cambios bruscos de posición** o de postura es fundamental para las personas que padecen vértigo, pues el oído interno de estas personas no funciona adecuadamente y debe adaptarse progresivamente a los cambios posturales para que no se descompensen los líquidos de los canales semicirculares.
- 2. En los mareos en que se pueda intuir un posible desvanecimiento es de vital importancia que la persona se tumbe en el suelo antes de perder la conciencia** independientemente de donde esté, pues podría golpearse la cabeza al caer y lesionarse.
- 3. Levantar las piernas hacia arriba y respirar pausadamente** puede resultar de ayuda mientras llegan los servicios médicos si la persona todavía está consciente.
- 4. Tomar un caramelo** o llevar siempre uno en el bolsillo puede ser un remedio eficaz ante una inesperada bajada de azúcar.



## REMEDIOS CASEROS

La memoria es la capacidad de recordar sucesos o acontecimientos con exactitud y como el resto de capacidades del ser humano, no es igual en todos los individuos pero se puede potenciar dentro de las posibilidades naturales y también puede resultar afectada por diversas patologías o trastornos.

El funcionamiento de la memoria es muy similar al de un ordenador mediante el cual ejecuta las órdenes en el cerebro usando como punto de anclaje un referente que puede ser acústico, sensitivo recordatorio, sensorial y referencial, por lo que se distinguen diferentes tipos de memoria en función de este hecho.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# TIPOS DE MEMORIA POR ESTÍMULO

Como hemos mencionado anteriormente la memoria se ejecuta y ejercita mediante estímulos que pueden causar más impacto en unas personas que en otras dependiendo de su agudeza sensitiva y en base a ello la memoria se clasifica en:

**Memoria visual** cuando obedece a estímulos visuales como por ejemplo recordar la cara de una persona (resultando familiar) y también puede ser empleada en el recuerdo de contenedores más completos como una escena (lo que se conoce como memoria fotográfica), y consiste en la capacidad de recordar todo exactamente como estaba igual que sucede en una fotografía o imagen.

**La memoria sensorial** va un paso más allá y ancla los recuerdos en los estímulos percibidos durante los acontecimientos o hechos a recordar implicando más sentidos a parte de la vista, e influye en gran medida sobre la capacidad total de recordar hechos exactos en una persona y exige cierta sincronicidad en la percepción de los sentidos, pues en ocasiones una persona puede tener muy buena memoria visual pero no reconstructiva, por ejemplo, “recuerdo las caras pero no sus nombres” porque no se asociaron estímulos en el momento de la vinculación de ambos hechos en un mismo acontecimiento.

**La memoria reconstructiva** es capaz de atribuir

## REMEDIOS CASEROS

recuerdos a situaciones del pasado y la exactitud en la percepción de los mismos depende en gran medida de la capacidad de la persona para percibir o atribuir estímulos a sucesos vinculantes.

**La memoria auditiva** es la que relaciona los sonidos y articulaciones del lenguaje.

**La Memoria sensitiva** establece relación con los sentidos y su influencia sobre un determinado hecho o acontecimiento.

Todos estos tipos de memoria corresponden a la memoria explícita que induce las capacidades de las personas a establecer recuerdos y reconocerlos como tal. La memoria implícita por el contrario, es la capacidad innata del individuo de aprender y establecer pautas de comportamiento ante determinados hechos o situaciones.

Atendiendo a estos criterios y a su permanencia o mutabilidad en el tiempo, la memoria también puede considerarse a corto o largo plazo, por lo que llegados a este punto deduciremos que la cuestión es demasiado compleja como para tratarla de forma unilateral, pudiéndose potenciar o ejercitar fortaleciendo el estímulo de anclaje o desencadenante mediante repeticiones sucesivas, por ejemplo, visualizar imágenes durante un tiempo determinado y recordar los elementos que contiene.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# PROBLEMAS DE MEMORIA Y CAUSAS ASOCIADAS

**La edad** es el principal causante de la pérdida de facultades que interfieren en la memoria, pues durante el proceso de envejecimiento existe un deterioro progresivo que en algunos casos puede agravarse por enfermedades vinculantes (Alzhéimer) o no vinculantes (vasoconstricción sanguínea), pero en términos generales todas las personas están expuestas a una pérdida de memoria paulatina independientemente de su estado de salud.

**Ejercitación**, una de las causas complementarias al deterioro normal de envejecimiento que provocan la pérdida de la memoria es la falta de ejercicio, pues como cualquier otra parte del cuerpo requiere ser utilizada para el potenciamiento de sus capacidades.

Durante los primeros años de vida es cuando más empleamos las facultades memorísticas a causa del estudio, pero una vez que nos consolidamos laboralmente el uso de su ejercicio desciende notablemente, sobre todo en aquellas personas que se dedican a tareas mecánicas repetitivas que no implican necesidad de recordar más allá del esquema asignado por defecto.

**Trastornos psicológicos temporales** como el estrés o la ansiedad puede afectar a la capacidad de las personas para recordar acontecimientos y hechos. Otros trastornos que impliquen una mayor prolongación en el tiempo como

## REMEDIOS CASEROS

la depresión, también pueden somatizarse mediante una pérdida más o menos acusada en la capacidad para recordar hechos puntuales del presente o del pasado.

**Accidentes o lesiones traumáticas** que afecten al lóbulo temporal pueden afectar a la memoria a largo plazo de manera temporal o permanente. Este trastorno se conoce como amnesia retrógrada.

**Problemas cardiovasculares** pueden provocar una vasoconstricción en las venas y arterias dificultando el transporte de oxígeno al cerebro provocando la pérdida de facultades generalizada incluyendo la disminución en la capacidad de recordar.

**El Alzheimer**, es la principal enfermedad mental neurodegenerativa implicada en la pérdida progresiva e irreversible de la memoria que devuelve a los enfermos al punto cero de aprendizaje por la incapacidad de recordar los conocimientos adquiridos durante la vida, incluyendo los más básicos como alimentarse, bañarse o hacer sus necesidades entre otros, induciéndoles a estados vegetativos en las etapas avanzadas de la enfermedad.

Aunque la causa desencadenante de la enfermedad de Alzheimer no ha sido confirmada todavía por la ciencia, se le atribuye un origen priónico que afecta a la decodificación de las proteínas prion y se estima que ciertos comportamientos podrían inducir a los procedimientos erráticos que activan la autodestrucción.

**Los tumores cerebrales** deterioran progresivamente las

## MUNDO ASISTENCIAL

funciones habituales del cerebro incluyendo la capacidad de recordar y pudiéndose acusar en mayor o menor medida dependiendo de la zona donde se encuentre.

# REMEDIOS CASEROS

## REMEDIOS CASEROS

Hablando de los remedios caseros para la memoria, citamos algunos que pueden ayudar a reforzarla, recomendables en personas propensas a olvidar cosas.

### 1. Gingseng



Esta planta aporta componentes antiagregantes a la vez que tiene propiedades vasodilatadoras las cuales ayudan a mejorar la circulación de la sangre y a tener los capilares dilatados y limpios. Todo ello ayudará a tener una mejor memoria y mejorar nuestra actividad intelectual.

### 2. Ciruelas pasas



## MUNDO ASISTENCIAL

Se cree que las ciruelas pasas son ideales para estimular la memoria, es recomendado comer 3 ciruelas pasa al día. Se recomienda que se coman solas, para que todas sus propiedades rindan en nuestro organismo.

### 3. Comer chocolate



El chocolate sirve para fortalecer la memoria, debemos resaltar que el chocolate activa nuestra memoria y también la agiliza. En estos casos se recomienda comer un trozo de chocolate después del desayuno.

### 4. Ginkgo Biloba



## REMEDIOS CASEROS

Esta planta ayuda a mejorar la circulación de la sangre del cerebro, lo que ayudará a que las células cerebrales estén más oxigenadas. También previene derrames, migraña y demencia.

### 5. Infusión de salvia



Está infusión puede ayudar a reforzar nuestra memoria, debido a que algunos de sus componentes ayudan en el trabajo de nuestra memoria. Se recomienda poner en un litro de agua, salvia para después calentarla por un tiempo de 5 minutos. Esta infusión deberá tomarse diariamente por la mañana.

## RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA MEMORIA Y REDUCIR SU DETERIORO

- 1. Ejercitárla asiduamente** mediante actividades que requieran concentración y esfuerzo mental como crucigramas, sudokus etc.
- 2. Practicar ejercicio físico** también ayuda a mejorar la memoria indirectamente mediante la oxigenación de los tejidos.
- 3. Practicar alguna actividad relajante** como el Yoga o el pilates contribuye a evitar sensaciones angustiosas como el estrés y la ansiedad que pueden interferir en el correcto funcionamiento de la memoria.
- 4. Poner atención a los detalles** contribuirá a ampliar el espectro de memoria visual aumentando la capacidad de la memoria sensitiva.
- 5. Una dieta equilibrada** aportará todos los nutrientes necesarios para ralentizar el deterioro cognitivo producido por la edad manteniendo las facultades innatas durante el mayor tiempo posible.



## MUNDO ASISTENCIAL

La migraña se caracteriza por un dolor de cabeza intenso y continuado que en algunas personas puede manifestarse en su primera fase con síntomas característicos que se conocen como "aura" y pueden incluir cambios en la visión y palpitaciones que pueden manifestarse únicamente en un lado de la cabeza como aviso del dolor que irrumpirá posteriormente.

No existe una edad determinada para padecer migraña, aunque se ha percibido una mayor frecuencia en las mujeres y un aumento de casos a partir de los 45 años, aunque puede presentarse en todas las edades. La genética también parece desempeñar un papel determinante a la hora de padecer migraña, especialmente en aquellos casos con manifestaciones más tempranas.

La causa principal de la migraña se ha determinado como una respuesta cerebral anormal que puede estar promovida justificada o injustificadamente ante determinados estímulos como abstinencia de cafeína o determinas sustancias excitantes, exposición al humo del cigarrillo o fluctuaciones hormonales, sin que ninguna de estas causas haya sido identificada como razón o desencadenante de los cuadros de migraña.

Los síntomas característicos de la migraña pueden incluir vómitos, náuseas y fatiga, además del típico dolor de cabeza que también puede irradiarse a otras zonas como lo ojos y la frente.

## REMEDIOS CASEROS

Otros síntomas de la migraña incluyen cambios en la visión que suele tornarse borrosa durante las crisis o episodios precedentes (áureas), que también puede presentarse como pequeñas anomalías dentro del campo visual incluyendo líneas en zig, zag, puntos parpadeantes o el llamado punto ciego con el que se presenta una pérdida parcial transitoria de la visión.

### CAUSAS

**Edad**, aunque no se ha establecido un rango de edad para padecerla, estadísticamente se reportan más casos a edades más avanzadas (de 45 años en adelante), reduciéndose la tasa promedia en los grupos de personas jóvenes, por lo que se deduce que el deterioro cognitivo podría tener una influencia determinante en la aparición de nuevos casos sin antecedentes familiares.

**Problemas de visión no diagnosticados** como la miopía o el astigmatismo pueden causar migrañas como consecuencia del esfuerzo continuado.

**Sexo**, la migraña pueden padecerla igualmente hombres que mujeres, pero existe una cierta predilección por el sexo femenino especialmente en las edades de riesgo, por lo que se han asociado las fluctuaciones hormonales como posible desencadenante de los episodios de migraña y el descenso de hormonas sexuales durante la menopausia como una de las causas principales.

**Hormonas**, la mayoría de las mujeres que experimentan migrañas recurrentes suelen ir acompañadas de los síntomas característicos del SPM (Síndrome premenstrual), cuando se produce un descenso de estrógenos que actúa como desencadenante de la reacción ante la reducción de hormonas y su bajada en el organismo.

Otras féminas también reportan fuertes jaquecas y migrañas durante el descanso de la píldora

## REMEDIOS CASEROS

anticonceptiva, por lo que la bajada de estrógenos y su relación a la respuesta sensitiva parece tener una relación directa en este punto.

Aquellas mujeres que acostumbran a tener migrañas durante sus periodos menstruales serán más propensas a padecer ataques durante la menopausia.

**Vasoconstricción** es un problema cardiovascular que consiste en el estrechamiento y obstrucción de los vasos sanguíneos en el organismo dificultando el paso de oxígeno a los órganos y tejidos incluyendo el cerebro, motivo por el que también ha sido señalada como posible desencadenante de migrañas, acusándose en este caso más en los varones.

**Hipertensión** es otro problema cardiovascular que eleva la presión arterial y puede manifestarse en algunos casos con fuertes dolores de cabeza y migrañas.

**La exposición a determinadas sustancias** como un perfume fuerte o la ingesta de excitantes como el café, o el chocolate, actúan como desencadenante en las personas sensibles a sus componentes.

**La toma e ingesta de drogas, medicamentos o depresivos** como el alcohol afecta igualmente a personas con predisposición a las migrañas.

**El embarazo** produce un pequeño número de casos de migraña, pues no forma parte del cuadro de síntomas característicos, por lo que las fluctuaciones hormonales

## MUNDO ASISTENCIAL

serían nuevamente el desencadenante de los episodios de dolor.

**Pasar mucho tiempo sin comer o sin beber** puede actuar negativamente en la aparición espontánea de migrañas entre quienes son propensos a padecerlas.

## REMEDIOS CASEROS

---

## TRATAMIENTO Y DIAGNÓSTICO

Generalmente el diagnóstico de la migraña suele basarse en el análisis de la sintomatología asociada porque no existe una prueba diagnóstica específica a nivel clínico.

En algunos pacientes pueden prescribirse tomografías computerizadas o radiografías específicas para descartar daños o lesiones que pudieran estar ocasionando los brotes de migraña.

Los tratamientos para mitigar los síntomas varían en función de la intensidad de los mismos, pudiéndose utilizar desde analgésicos sin receta hasta antiinflamatorios no esteroideos, antidepresivos o anticonvulsivos para las crisis más severas.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## REMEDIOS CASEROS

Existen diversos remedios caseros para la migraña que pueden ayudar a aliviar su dolor. Te citamos 5 de ellos.

### 1. Cáscara de plátano



Se necesitará una cáscara de plátano limpia y se deberá colocar un poco de alcohol sobre está, una vez esto, se pondrá sobre nuestra frente, amarrada con una gasa y dejarla por 30 minutos. Se dice que la cáscara absorbe las toxinas acumuladas y reduce el dolor de cabeza de manera natural. Reiteramos que esta debe ser una cáscara de plátano limpio, seguramente al quitarlo este se pondrá negro pero es por el tiempo y también por las toxinas absorbidas.

### 2. Comer almendras



## REMEDIOS CASEROS

Comer 100 gramos de almendras puede ayudar a relajar nuestra mente y por lo mismo, liberar endorfinas que ayudarán a que nuestro dolor de cabeza empiece a desaparecer. Estas deben ser naturales, es decir, sin picante ni nada por el estilo. Se recomienda comer almendras diariamente para relajar el cuerpo y también prevenir el dolor de cabeza/migraña.

### **3. Infusión de manzanilla**



Esta puede servir para calmar la migraña, al ser un relajante, ayudará a reducir el malestar de migraña.

### **4. Cafeína**



## MUNDO ASISTENCIAL

La cafeína es un vasodilatador, puede ayudar a aliviar este dolor cuando se está produciendo. Toma una taza de café bien cargado (sin azúcar este podría acentuar la migraña).

### 5. Compresas de agua fría y caliente



En el área que te produce dolor, aplícate durante 10 minutos compresas de agua caliente, esto ayudará a relajar los músculos de esa zona. Luego, de seguido, aplícate compresas frías las cuales ayudarán a mejorar la circulación sanguínea de esa zona.

Al finalizar es aconsejable tumbarse y relajarse en un cuarto oscuro y en completo silencio.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar tomar sustancias vasoconstrictoras** como la cafeína, especialmente en personas propensas o si se padecen enfermedades cardiovasculares.
- 2. Tomar los medicamentos para la tensión a las horas y en las dosis indicadas** para evitar la subida de presión que pudiese actuar como desencadenante de brotes.
- 3. Establecer pautas ordenadas de comidas y mantenerse hidratado todo el día**, pues en personas que no son sensibles a los estímulos de sed, la deshidratación puede manifestarse en forma de migraña.
- 4. Acudir al médico cuando los síntomas no presenten mejorías con los tratamientos generalizados** para solicitar pruebas diagnósticas que descarten patologías asociadas que pudieran estar ocasionando los brotes de migraña.
- 5. Visitar al oftalmólogo para descartar problemas de visión** o corregirlos si existieran para frenar el deterioro visual.

# MORETONES, GOLPES o HEMATOMAS



## REMEDIOS CASEROS

Los moretones también denominados hematomas son lesiones que se producen por la microrotura de pequeños vasos sanguíneos durante un trauma como puede ser un golpe, contusión o una caída.

Estas lesiones pueden adquirir una tonalidad violácea en sus comienzos por la acumulación de sangre en los tejidos que se va aclarando a medida que ésta se disipa hasta desaparecer por completo, lo cual suele suceder en pocos días dependiendo de las dimensiones del hematoma y el traumatismo causado.

Existen algunas enfermedades que pueden producir moretones espontáneos sin que exista un traumatismo aparente ni se haya producido ningún golpe o caída que lo justifique, pero estos casos ocupan un porcentaje muy reducido a nivel general aunque conviene conocer las causas porque se trata de patologías graves.

En otras ocasiones la falta de vitaminas también puede propiciar una mayor sensibilidad a los moretones ante cualquier estímulo sin que exista ninguna enfermedad o trastorno aparente, pues el origen se debe a la falta de nutrientes que mantienen firmes los tejidos de venas y arterias produciendo pequeños derrames al menor impacto.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

### CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Los golpes y caídas** son la primera causa que produce estas pequeñas lesiones, en algunos casos pueden estar acompañadas de raspaduras y cortes cuando se daña la superficie de la piel durante el impacto, pero el moretón puede aparecer igualmente aunque la piel no resulte dañada porque se trata de un traumatismo interno, mientras que los daños epiteliales corresponden a un traumatismo externo.

Ambos traumatismos son muy comunes al caer sobre una superficie irregular o con bordes punzantes y suele ser muy frecuentes entre los niños cuando se caen al jugar.

Si la piel resulta afectada es necesario desinfectar la herida con alcohol o agua oxigenada, los moretones que no vayan acompañados con heridas no requieren desinfectarse al tratarse de un traumatismo interno, sólo en casos que se presenten molestias excesivas a causa de la inflamación podría administrarse un antiinflamatorio como el ibuprofeno o una crema sin esteroides.

Los moretones en niños no deben ser tratados con ningún tipo de medicamentos sin supervisión médica, pues como hemos mencionado anteriormente éstos suelen desaparecer espontáneamente sin que requieran tratamiento médico.

**Sexo**, las mujeres parecen ser más susceptibles a la aparición de moretones que los hombres y aunque no existe un motivo que se haya determinado como causa,

## REMEDIOS CASEROS

podría explicarse por la falta de musculatura de la anatomía femenina respecto a la masculina que le otorga menos resistencia a los impactos.

**La edad** es otro factor que contribuye a la aparición de moratones con el paso del tiempo, pues a medida que se envejece las fibras de los tejidos se van volviendo más frágiles y propensas a las roturas con estímulos más livianos.

**La falta de nutrientes** en una alimentación inadecuada que no porte todas las vitaminas y minerales necesarios para mantener un correcto estado de salud también puede contribuir a que aparezcan un mayor número de hematomas.

Las vitaminas que tienen una mayor implicación en este caso, son la B12 que interviene en la formación de glóbulos rojos que transportan el oxígeno a todas las partes del cuerpo, la vitamina C, que interviene en la formación de colágeno necesario para la reconstitución de los tejidos y la vitamina K, que es responsable de la coagulación sanguínea.

**Las enfermedades que afectan a la coagulación sanguínea** pueden estar originadas por una anemia o por un número reducido de plaquetas, que al mismo tiempo puede estar inducida por otra enfermedad o trastorno subyacente.

## MUNDO ASISTENCIAL

En estos casos la falta de coagulación también se refleja en otros síntomas además de los moretones que requieren ser analizados y tenidos en cuenta para solicitar pruebas diagnósticas que descarten otras posibles patologías relacionadas con ellos.

Algunos síntomas recurrentes ante la falta de coagulación incluyen sangrado en otras zonas del cuerpo como las encías, la nariz, púrpuras o petequias.

Las petequias son pequeños traumatismos con forma de pecas o manchas de aproximadamente un cm que suelen aparecer especialmente en las extremidades inferiores, cuando los traumatismos adquieren mayores dimensiones se les denominan púrpuras y pueden adquirir tonalidades azuladas o violáceas sin que se haya producido un traumatismo aparente.

**Enfermedades de la coagulación sanguínea, vasculitis e enfermedades infecciosas** como la rubeola pueden incluir las púrpuras en cuadro sintomático.

**Cáncer de sangre (Leucemia o Mieloma)** corresponde a un número reducido de casos en los que se producen moretones espontáneos y que pueden ir acompañados por la sintomatología expuesta anteriormente.

Los moretones causados por leucemia pueden adquirir grandes dimensiones y presentar dolor, sin que parezcan estar originados por ningún traumatismo o lesión

## REMEDIOS CASEROS

accidental, pues corresponden a hemorragias internas promovidas por el cáncer.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Existen una serie de remedios caseros para los moretones, que pueden ser de ayuda para quitar estas marcas.

### **1. Bistec sobre el moratón**



Seguramente hemos visto en televisión que cuando una persona recibe un golpe, se coloca un bistec para que se reduzca el moratón. Debemos decir que el bistec ayuda en la absorción de la marca que tendremos en nuestro cuerpo. Se recomienda que se ponga inmediatamente cuando hemos recibido el golpe para de esta forma reducir la marca e intentar evitar la salida del moratón.

### **2. Hielo**



## REMEDIOS CASEROS

Cuando sufrimos un moratón, se recomienda que inmediatamente de recibir el golpe aplicar una bolsa de hielo. Ayuda a disminuir la inflamación, dolor y reducir el moratón. Si hay herida no se aplica hielo. 24 horas más tarde de aplicar el hielo, aplicar compresas de agua caliente con sal, las cuales provocarán la dilatación de los vasos sanguíneos y mejorarán la circulación.

### 3. Zumo de limón y sal



Sobre un paño deberemos agregar zumo de limón y sal para colocarlo inmediatamente en el moratón. Una vez esto, deberemos dejarlo por un lapso de 30 minutos y se colocará antes de ir a dormir.

### 4. Vinagre de manzana



## MUNDO ASISTENCIAL

Este vinagre si lo diluyes con agua fría y lo frotas sobre el moratón, ayudará a que la sangre estancada se disipe y circule, haciendo que este desaparezca en un menor tiempo.

### 5. Masaje y sol



El día siguiente de producirse el moratón, masajea varias veces al día el moratón, sin presionar fuerte, si duele bastante no lo realices. Esto ayudará en el proceso linfático de tu cuerpo a eliminarlo.

También es bueno combinarlo con el sol, has que la zona del moratón le toque unos 10 minutos al día la luz solar, sus rayos ultravioletas descompondrán la bilirrubina que es la causante de que el moratón pueda tener un color amarillento.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Levantar las piernas o mantener la zona del traumatismo elevada** ayudará a mitigar el dolor y la presión en el momento del impacto.
- 2. Aplicar frío** en la zona afectada mediante compresas empapadas en agua o cubitos de hielo también contribuirá a desinflamar la zona y aliviar el malestar.
- 3. Mantener la zona en reposo** resulta indispensable especialmente en los primeros días para contribuir a la recuperación de los tejidos y que el hematoma desaparezca lo antes posible.
- 4. Observar los moretones y la evolución** controlando las nuevas lesiones espontáneas que no se hayan producido por traumatismos accidentales y acudir al médico para descartar posibles enfermedades que los causen.



## REMEDIOS CASEROS

**E**l estado de nerviosismo también conocido como nervios se caracteriza por un estado de excitación en el que pueden interferir distintos estados anímicos característicos de trastornos psicológicos temporales o permanentes como la ansiedad, el estrés o incluso la depresión.

La persona que padece nervios se encuentra en un constante estado de agitación mental o física que presenta una sintomatología muy característica, como sudoración, taquicardias, sequedad en la boca, falta de apetito (o aumento de él), irritabilidad etc.

Todas las personas no manifiestan el mismo compilado de síntomas ni con la misma intensidad, pues ello depende en gran medida del suceso o desencadenante que haya producido el estado de nerviosismo, que puede presentarse de manera aislada o como un estado anímico permanente.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Estrés**, como mencionábamos anteriormente el estrés promovido por situaciones límites, conflictivas o que supongan un desgaste para la persona que puede ser físico o intelectual, es capaz de inducir un estado de nerviosismo a corto o largo plazo, todo dependerá de la resistencia del sujeto a la fatiga y de lo estresante que le resulte la situación.

El nerviosismo que deriva de situaciones como esta, puede remitir espontáneamente cuando se modifican los factores desencadenantes o puede prolongarse en el tiempo como resultado de alternaciones en el estado anímico que pueden requerir o no tratamiento en función de la severidad de las reacciones.

Los tratamientos convencionales para el nerviosismo suelen incluir tranquilizantes y ansiolíticos prescritos bajo supervisión médica. En algunos casos puede requerirse también asistencia especialista complementaria para restaurar el equilibrio emocional.

**Las pruebas, retos y desafíos** también se plantean a menudo como una de las principales causas que pueden inducir el estado de nerviosismo en una persona en situaciones cotidianas como presentarse a un examen, sacarse el carné de conducir, hacer un viaje etc.

Estas situaciones o hechos puntuales se caracterizan por presentar un desafío para la persona que los afronta e implican un riesgo vinculado a la superación de los

## REMEDIOS CASEROS

mismos ( por ejemplo, aprobado o suspenso). En otras ocasiones las expectativas que conllevan tales situaciones son el verdadero motivo desencadenante de los nervios, como puede pasar durante la planificación de un viaje o la concertación de una cita.

El nerviosismo en tales casos es completamente normal y lo experimentan todo tipo de personas en algún momento de sus vidas sin que ello suponga ningún problema, pues se extiende únicamente a la durabilidad del acontecimiento retornando al estado normal tras su finalización.

**La inseguridad** es otro factor clave entre los desencadenantes habituales de los estados nerviosos y suelen presentarse con más asiduidad en personas con baja autoestima que ponen en duda sus capacidades a la hora de hacer algo o abordar determinada situación.

**Algunos excitantes** como el té o el café pueden provocar nerviosismo en personas sensibles a sus componentes sin que exista ningún motivo para ello y se soluciona reduciendo la ingesta de estos productos o suprimiéndolos en su totalidad según el caso.

**El recuerdo de algunas situaciones traumáticas o estresantes** también pueden interferir en la aparición de síntomas, pues al enfrentarse de nuevo a los hechos o acontecimientos que desencadenaron esa situación, los sentimientos negativos asociados a ella pueden propiciar de nuevo el mismo estado.

## MUNDO ASISTENCIAL

**No dormir adecuadamente** o no hacerlo en las franjas de tiempo dedicadas para ello puede contribuir a incrementar el estado de nerviosismo de una persona y dificultar sus tareas cotidianas.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Existen diversos tipos de remedios caseros para los nervios y estos pueden llegar a ayudar a controlarlos y sentirnos más tranquilos. Espero que algunos de estos remedios caseros puedan serte útiles.

### 1. Té de manzanilla



La infusión o té de manzanilla, es uno de los más remedios más populares para los nervios, debido a que las propiedades de la manzanilla, causan una relajación en nuestro organismo y por lo mismo, se reduce el riesgo de que este problema se haga mayor. Se recomienda tomar una taza de té de manzanilla antes de irse a dormir, tampoco se recomienda que este se ingiera en exceso.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Infusión de tila



El té de tila es otra de las infusiones recomendadas para las personas que padecen problemas nerviosos. Este tipo de infusión provoca una relajación en nuestro cuerpo, incluso cuando las personas tienen problema de ansiedad por el nerviosismo, la tila puede llegar a calmarlo.

### 3. La infusión de valeriana



Esta vez nos hemos dado a la tarea de enfocarnos a base de infusiones debido a que son más naturales. La valeriana es un relajante por naturaleza y por lo mismo, es recomendado para este tipo de problemas. Muchas

## REMEDIOS CASEROS

personas suelen ingerirla cuando tienen ataques severos de nervios.

### 4. Lechuga



Tomar todos los días ensalada de hojas de lechuga nos ayudará a tranquilizar los nervios y dormir mejor. La lechuga contiene sustancias naturales de acción sedante y somnífera.

### 5. Pasiflora o pasionaria



Las hojas de esta planta contienen un sedante natural que combate los síntomas de nervios suaves. Para su preparación, colocar agua en una recipiente y cuando

## MUNDO ASISTENCIAL

comience a hervir, agregar algunas hojas de pasionaria. Dejar hervir unos 5 a 10 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar. Se puede endulzar con miel o azúcar.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Practicar alguna actividad relajante** como el Yoga o el Pilates puede ayudar a mitigar los síntomas derivados del estado de nerviosismo.
- 2. La autoconfianza** es importante en situaciones que produzcan nerviosismo por la falta de ella, como por ejemplo al tener que hablar en público y en estos casos, también puede resultar de ayuda realizar algún ensayo previo para aliviar tensiones en el momento de realizar la actividad.
- 3. Evitar bebidas excitantes** especialmente por la noche y procurar descansar adecuadamente antes de los acontecimientos importantes, reducirá exponencialmente las posibilidades de que aparezca el nerviosismo.
- 4. Visualizar la actividad antes de llevarla a cabo** es otro consejo que ofrecen los psicoterapeutas para aliviar la tensión antes de un determinado acontecimiento, con el objetivo de fomentar las sensaciones positivas y disipar las emociones que generan el nerviosismo.
- 5. Buscar asistencia profesional** en los casos en que el nerviosismo no se ajuste a las situaciones anteriormente descritas o se extienda de forma prolongada en el tiempo sin causa aparente para desechar otras posibilidades que pudieran estar afectando al estado anímico.



## REMEDIOS CASEROS

Las ojeras son unos surcos que aparecen en el párpado inferior tornando la zona de una coloración oscura que puede ser marrón, violácea o azul casi negro dependiendo de cada caso.

La causa más frecuente de las ojeras es la falta de flujo sanguíneo en la zona que puede estar promovido por la mala circulación. Cuando las ojeras están acompañadas de bolsas suelen estar causadas por las retenciones de líquidos que pueden ser temporales debido a cambios transitorios del organismo (como desarreglos menstruales) o permanentes por mal funcionamiento del riñón.

En otras ocasiones la falta de vitaminas y minerales favorecen la aparición de ojeras, pudiendo afectar en la misma forma a mujeres que a hombres, pues las ojeras no tienen preferencia por ningún sexo.

Las ojeras suponen principalmente un problema estético para quien las padece sin que ello suponga ningún riesgo para la salud, aunque como hemos visto la aparición de ellas sí puede estar relacionada con el mal funcionamiento de algún órgano o trastorno subyacente.

### CAUSAS

**La mala circulación** es la causa más frecuente que incide en la aparición de ojeras y por lo general afecta más a un ojo que al otro en las personas que duermen de lado, pues la parte del rostro comprimida contra la almohada recibe menor flujo sanguíneo durante la noche percibiéndose más en las mañanas.

Los masajes en la zona pueden ayudar a drenarla e incrementar el flujo sanguíneo reduciendo la inflamación y atenuando la coloración oscura característica.

**Edad**, la circulación va reduciéndose a medida que envejecemos influyendo negativamente en la cantidad de oxígeno que reciben los tejidos y que se refleja en la coloración de la piel.

**La retención de líquidos** también contribuye en gran medida a la aparición de las ojeras y en estos casos se acompañan los surcos con la aparición de unas antiestéticas bolsas bajo los ojos que envejecen visualmente la mirada otorgándole un aspecto de cansancio.

Estas retenciones pueden ser de carácter puntual debido a trastornos pasajeros o manifestarse por otros problemas de salud en los que el organismo no es capaz de eliminar los líquidos de forma correcta y debería estudiarse la causa para determinar el problema.

**Las fluctuaciones hormonales** también influyen en las retenciones del líquidos favoreciendo las ojeras y suelen

## REMEDIOS CASEROS

ser muy común en las mujeres, quienes suelen experimentarlas los días previos a su periodo menstrual y remiten en pocos días sin necesidad de hacer nada.

**El cansancio** y la falta de descanso son dos poderosos precursores de ojeras, pues las principales funciones que intervienen en la renovación de los tejidos se llevan a cabo por la noche y los ojos son uno de los primeros puntos en acusar los síntomas de fatiga.

**La genética** también parece influir en determinados tipos de ojeras, especialmente en las que son extremadamente oscuras y ocupan grandes dimensiones de forma permanente. Por lo general las ojeras de origen genético suelen expresarse a edades muy tempranas y se mantienen permanentemente sin que ello represente un problema de salud.

**Ciertos productos** que contribuyen a la deshidratación del organismo como el café, el alcohol y el tabaco contribuyen a la aparición de ojeras. El tabaco roba oxígeno al organismo y el café, alcohol etc. favorecen la deshidratación, por lo que reducir la ingesta o exposición a estos componentes contribuirá a reducir las ojeras y a evitar su aparición.

### TRATAMIENTOS

Los tratamientos para las ojeras se enfocan en el aspecto estético de las mismas, pues como hemos mencionado anteriormente no suponen ningún peligro para la salud.

**El drenaje linfático** profesional consiste en un masaje realizado por profesional que usan una técnica no invasiva para evitar al máximo posible la inflamación de los párpados y funcionan muy bien en quienes padecen de retenciones de líquidos.

El tratamiento se lleva a cabo en consultorios especializados y cabinas estéticas pudiendo requerir de varias sesiones hasta apreciar los resultados.

**Los peelings** químicos son exfoliaciones de ácidos que pretenden descamar las capas superiores de la piel para mejorar la tonalidad.

**El láser** es el tratamiento más invasivo que se recomienda para casos en los que existan formaciones de bolsas con exceso de grasa y retenciones de líquidos que no respondan a los tratamientos anteriores.

**La carboxiterapia** es un tratamiento relativamente nuevo especialmente indicado para la falta de riego sanguíneo en la zona y consiste en unas micropunciones que se realizan en toda la superficie de la ojera para infiltrar pequeñas cantidades de CO<sub>2</sub> y favorecer el drenaje.

## REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para las ojeras suelen estar muy buscados. Aquí te citamos algunos de los más conocidos y utilizados que pueden ayudar a reducir su visibilidad o aparición y en algunos casos incluso ayudar a quitarlas.

### **1. Bolsitas de manzanilla**



El té de manzanilla se encuentra generalmente en bolsas que con tan sólo ponerlas en agua caliente, su infusión se extrae. En este caso haremos algo similar para nuestras ojeras.

Dentro de un vaso con agua tibia pondremos 2 bolsas de té de manzanilla para después ponerla sobre nuestros ojos. Se deberán dejar por un lapso de 5 a 10 minutos y después con agua lavaremos esa zona. Es recomendable que se haga 3 horas antes de irse a dormir y por un lapso de 2 semanas.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Pepinos crudos



El pepino además de que se usa como un tratamiento de belleza, es perfecto para las ojeras. Debemos colocar 2 rodajas de pepino sobre las ojeras y dejarlas por un lapso de 10 minutos, después de esto deberemos limpiar nuestro rostro. Este tratamiento, debe hacerse por un lapso máximo de un mes 3 veces por semana.

### 3. Cucharas frías



Aunque suene extraño, es necesario colocar 2 cucharas en nuestro congelador por un tiempo de 24 horas y una vez esto, se pondrán sobre nuestros párpados y empezaremos a mover las cucharas sin abrir nuestros

## REMEDIOS CASEROS

ojos. Esto debe hacerse por 2 minutos y se hará 4 veces por semana.

### 4. Leche



Para que el contorno de tu mirada se vea blanca, sólo deberás remojar dos almohadillas dentro de leche muy fría y ponerla por 15 minutos debajo de tus ojos, su efecto blanqueador hará que la oscuridad se aleje de tu mirada.

### 5. Agua fría



Si tienes esa zona muy delicada para aplicarte algún tipo de aceite, verdura o fruta, puedes mojar un algodón con

## MUNDO ASISTENCIAL

agua muy fría y aplicar encima de la zona de las ojeras durante 5 minutos. Ayudará a disminuir el efecto de las ojeras.

## REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Llevar una dieta saludable** que pueda aportar las cantidades correctas de vitamina y minerales.
- 2. No fumar y reducir el consumo de alcohol**, café y bebidas similares lo máximo posible.
- 3. Evitar las retenciones de líquidos** bebiendo abundante agua a lo largo del día.
- 4. Evitar la retención del flujo sanguíneo** en el área de los ojos al dormir.



## REMEDIOS CASEROS

Los picores también denominados purito consisten en una sensación de hormigueo que puede estar localizada en una sola zona o extendida por varias áreas del cuerpo.

El picor suele estar causado por una irritación ante la exposición de algún producto o agente irritante que no es tolerado por la piel, pero también puede estar originado por infecciones micóticas de diversa índole.

En un porcentaje reducido de casos el picor o purito generalizado esconde problemas subyacentes de salud que pueden pasar desapercibidos a simple vista y se debe estudiar la sintomatología que lo acompaña para solicitar las pruebas diagnosticas pertinentes para el descarte de enfermedades.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**La irritación** es la principal causas que produce picor en la piel y está relacionada con la exposición a un agente irritante como puede ser un gel de ducha u otro producto cosmético cuya formulación no es bien tolerada.

**La sequedad de la piel** es causa frecuente de irritación en la aparición de los picores y puede deberse a malos hábitos alimenticios, genética o la utilización de productos demasiado abrasivos.

**La dermatitis** de contacto es una patología de la piel que se expresa mediante una sensibilidad extrema ante la exposición de estos agentes y las personas que la padecen deben utilizar productos especializados que no contengan elementos irritantes en su formulación.

**Las alergias** también son causa recurrente de picores, en este caso la exposición al alérgeno puede producirse de manera externa al entrar en contacto con la piel o también interna si se come, se bebe o entra en contacto con mucosas. Muchas personas desconocen su alergia a un determinado producto y lo terminan descubriendo por las reacciones adversas que se producen.

**Algunas drogas y medicamentos** pueden producir picores entre sus efectos secundarios debido a los componentes de su formulación.

## REMEDIOS CASEROS

**La exposición al agua** se ha señalado como una causa frecuente en la aparición de los picores especialmente tras la ducha, este tipo de picor se ha denominado como acuagénico y posiblemente estaría relacionado con el tratamiento de potabilización que incluye elementos irritantes como el cloro al que muchas personas son sensibles.

**Infecciones de la piel**, el número de infecciones cutáneas que pueden producir infecciones en la piel es casi interminable, desde la clásica picadura de mosquito pasando por dermatitis, psoriasis, folliculitis etc. y el tratamiento en este punto estará enfocado al tipo de patógeno que la cause, además de los clásicos paliativos como corticoides en crema y antiinflamatorios no esteroideos.

**Los problemas de coagulación sanguínea** pueden producir picores ante la falta de riego en una zona determinada y suelen acusarse más en las extremidades inferiores que en otra parte del cuerpo.

**Patologías hepáticas**, cualquier enfermedad o trastorno del hígado que dificulte su actividad de expulsar toxinas del cuerpo puede conllevar la aparición de purito generalizado como consecuencia de la acumulación de sustancias nocivas en el organismo.

**La ictericia** es una hepatopatología detectable por el aumento de la bilirrubina en sangre y que se caracteriza por presentar intensos picores en todo el cuerpo.

## MUNDO ASISTENCIAL

**La insuficiencia renal** también puede incluir picores generalizados entre su cuadro sintomático por la acumulación de deshechos en el organismo que no hayan sido eliminados por la orina.

**La diabetes mellitus** por sí misma no produce picores, pero puede ocasionarlos por complicaciones derivadas del proceso de cicatrización normal de la piel que se ocasiona comúnmente en el transcurso de la enfermedad. El pie diabético es una complicación muy frecuente de la diabetes que se caracteriza por producir ulceraciones de gran tamaño sobre el tejido que producen mucho dolor, escozor y picor.

**Alteraciones neurológicas** del sistema nervioso periférico también han sido señaladas como posibles desencadenantes de purito.

**Algunos cánceres** como la leucemia pueden incluir el purito generalizado entre sus síntomas frecuentes e incluso mucho antes de manifestarse los primeros síntomas de la enfermedad.

## REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

El picor puede resultar muy molesto y por eso mismo, se busca la manera de quitar esta sensación de rascarse. Existen una serie de remedios caseros para los picores que pueden ayudar a quitar esta la sensación y malestar. Indicar que si tenemos comezón en exceso y no se quita con los remedios caseros es necesario acudir a un dermatólogo.

### **1. Limón con pasta de dientes**



Debemos agregar unas gotas de limón a la pasta de dientes, y lo aplicamos en la zona de los picores. Cabe señalar que no debemos rascarnos, debemos dejar esto aproximadamente 3 minutos para luego lavar con agua fría.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Bicarbonato



El bicarbonato puede resultar perfecto para aliviar la sensación de hormigueo y con esto reducir las ganas de rascarse. Debemos de extender un poco de bicarbonato en la zona de los picores. Se le puede agregar un poco de agua para que se haga una especie de pasta y ayude en su aplicación, pero esto es opcional. Dejaremos actuar unos minutos y la sensación de picor tendría que desaparecer.

### 3. Untarse jabón



El jabón resulta un excelente antiséptico cuando sufrimos picores de insectos, nos untamos un poco de jabón de

## REMEDIOS CASEROS

manos en la zona que nos produce picor y dejamos que se seque. La comezón tendría que desaparecer o reducirse.

### 4. Aloe Vera



Aplicar gel o crema de Aloe Vera en la zona que nos produce picor puede ayudar a aliviarnos.

### 5. Arcilla verde



La arcilla verde ayudará a reparar y cauterizar la piel, haciendo que se vaya la picor, comezón e incluso a reducir la inflamación en caso que la tuviéramos. Moja la arcilla verde con agua hasta que queda una pasta que no

## MUNDO ASISTENCIAL

sea muy líquida. Aplica esta pasta en la zona que te produce la picor y deja que se seque. Una vez que haya quedado seca límpiala. Si usas un poco de manzanilla o crema de sábila en su limpieza mucho mejor, te ayudará aún más.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. No rascarse** para evitar lesiones y daños en los tejidos ni facilitar la invasión de microorganismos patógenos.
- 2. Beber** suficientes líquidos para mantener la hidratación de la piel.
- 3. Utilizar productos antialérgicos o cosmética especializada** en caso de sensibilidad a los componentes tradicionales.
- 4. Mantener la piel hidratada** por fuera mediante preparados vía tópica, como cremas hidratantes con formulación antialérgica o aceites naturales.

# PIOJOS



## REMEDIOS CASEROS

**L**a pediculosis es una infestación que se produce por unos parásitos llamados piojos que pueden afectar a la cabeza, la ropa y los genitales (ladillas). Se alimentan exclusivamente de sangre humana y se transmiten por el contacto de persona a persona o por compartir objetos y prendas infectadas.

### CAUSAS

Los piojos de la cabeza son los más comunes y se contagian principalmente entre los niños cuando juntan sus cabezas al jugar o comparten utensilios que pasen por sus pelos, pues los piojos como en ocasiones se piensa erróneamente no saltan, por lo que no pueden contagiarse si no existe un mínimo contacto que facilite el paso del parásito de un pelo a otro.

En algunos casos también se ha creído que la falta de higiene podría tener relación con las infecciones de piojos, pero no es necesario que se produzca una falta de ella para que ésta se produzca, pues muchas personas son infectadas cada día en todos los lugares del planeta aún cuando sus hábitos higiénicos son correctos, pero en ciertos casos la falta de higiene sí puede favorecer las infecciones especialmente cuando existe confinamiento entre las personas infectadas, como pueden ser los albergues u hospitales de países subdesarrollados donde una cama está prácticamente pegada a la siguiente o no existe espacio suficiente para colocar las cosas.

**Los piojos genitales** son conocidos popularmente como ladillas y se transmiten únicamente por contacto sexual mediante la fricción de una piel infectada con otra que no lo está y que en ocasiones también pueden extenderse a la zona anal produciendo un intenso picor.

**Los piojos de la ropa** son los únicos que viven fuera del ser humano pudiendo pasar incluso dos días sin entrar en contacto con el cuerpo, pues únicamente se traspasan a

## REMEDIOS CASEROS

él para alimentarse de sangre permaneciendo en la ropa durante todo el tiempo especialmente entre los pliegues, que es donde se concentra la mayor cantidad de ellos.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# SÍNTOMAS Y TRATAMIENTOS

Los síntomas característicos de una infección de piojos o de pediculosis es un intenso rascado que se concentra en el área específica de la infección o puede diseminarse por toda la extensión como sucede con los piojos capilares cuando han aumentando en número.

El diminuto tamaño de los piojos y su coloración clara similar a la de la piel hace difícil su identificación, por lo que se deben buscar síntomas alternativos a los picores. En el caso de la pediculosis capilar existen cepillos especiales con las cerdas extremadamente juntas para capturar las liendres al pasarlo por el pelo.

Las liendres son los huevos de los piojos y se sitúan a unos dos milímetros de la base del pelo o en la ropa cuando la pediculosis afecta al resto del cuerpo y es de vital importancia eliminarlas en su totalidad para evitar que se vuelvan a reproducir una vez erradicada la infección porque los piojos tienen un rápido ciclo de crecimiento.

Los tratamientos para tratar la pediculosis abarcan diversos preparados antiparasitarios de uso tópico como champús y lociones especiales que se pueden adquirir sin receta médica, son de fácil aplicación y por lo general suelen ser suficiente para erradicarlos por completo.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para los piojos eran muy utilizados por nuestros abuelos y muchos de ellos muy útiles para tratar este problema, aquí te citamos 5 buenos remedios sobre ello.

### 1. Aceite de oliva y lavanda



Cuando combinamos el aceite de oliva y la esencia de lavanda, haremos que sea una sustancia demasiado fuerte para los piojos. Deberemos untar la sustancia en nuestro cuero cabelludo y dejarla por un lapso máximo de 20 minutos, después de esto será necesario lavar nuestro cabello con abundante jabón.

### 2. Aceite de Citronella



## MUNDO ASISTENCIAL

En nuestro shampoo o jabón que utilizamos diariamente, se recomienda agregar de 5 a 10 gotas de aceite de Cintronella, una vez esto lo revolveremos para que se pasen todas sus propiedades y lo empezaremos a usar. Deberemos dejar reposar nuestro cabello con jabón por un lapso de 5 minutos, para después lavar.

### 3. Hojas de eucalipto



En un recipiente con agua deberemos agregar hojas de eucalipto y calentar para que se extiendan las propiedades y sustancias que se segregan del eucalipto. Debemos mencionar que una vez esto, echaremos el agua sobre nuestro cabello y haremos una serie de masajes capilares para eliminar los piojos.

### 4. Vinagre de manzana



## REMEDIOS CASEROS

Es uno de los remedios más usados, mezcla el vinagre con agua caliente y aplícalo sobre el cabello seco. Es muy eficaz sobretodo contra los huevos de los piojos y las liendres. Cepilla el pelo con un cepillo que apenas tenga púas entre su espacio para poder retirar las liendres.

### 5. Estafisagria



Es un remedio muy antiguo que se usaba contra los piojos. A esta hierba también se la conoce como la hierba piojera, la puedes encontrar en herbolarios. Aplica 10 gotas de esta hierba en el pelo seco cada noche durante 7 días. También se puede usar para prevenir.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar compartir utensilios** como peines cepillos y toallas con las personas infectadas.
- 2. Seguir las instrucciones del fabricante** en la aplicación de los productos antiparasitarios y repetir el tratamiento en los plazos indicados y una semana o diez días después de terminar el tratamiento para matar las posibles liendres residuales que pudieran haber quedado.
- 3. Lavar toda la ropa y objetos de contacto** utilizados durante la infección con agua caliente para evitar la reinfección por la supervivencia de los parásitos.  
En el caso de los piojos capilares pueden sobrevivir unos dos días fuera del organismo y en el caso de los piojos de la ropa este plazo se extiende hasta las dos semanas.
- 4. Congelar algunas prendas u objetos** como los peluches también contribuye a destruir a los parásitos más resistentes y en este punto hay que recordar el mínimo de plazos para cada tipo de parásito especificado en el punto anterior.
- 5. Evitar el contacto sexual** con la persona infectada hasta la remisión de la infección y en estos casos, el rasurado del vello púbico puede acelerar el proceso reduciendo las posibilidades de supervivencia de las liendres.

## REMEDIOS CASEROS

**6. Consultar al médico** en caso de embarazo o lactancia antes de utilizar los preparados antiparasitarios porque la mayoría de ellos está contraindicados en dichas circunstancias y en este punto, pueden utilizarse los medios mecánicos (peine antipiojos) o remedios naturales para su eliminación.

# QUEMADURAS



## REMEDIOS CASEROS

Las quemaduras son abrasiones de la piel que tienen lugar cuando ésta se expone a un elemento abrasivo como el fuego o productos químicos y su gravedad depende de la profundidad y superficie de la zona afectada.

La piel está compuesta de capas y en función de las capas afectadas por las quemaduras se clasifican en tres grupos:

**Quemaduras de primer grado:** Cuando sólo afectan a la epidermis que es la capa más superficial de la piel. Estas quemaduras producen enrojecimiento, dolor y tirantez pero no causan lesiones y cicatrizan rápidamente sin tratamiento.

**Quemaduras de segundo grado:** Afectan a capas intermedias de la piel y además de los síntomas anteriormente mencionados suelen formarse ampollas dolorosas que revientan y se pelan pudiéndose producir también una descamación en la zona que desprenda las capas superficiales.

Este tipo de quemaduras también suele cicatrizar bien y consiguen restaurarse por completo aunque necesitan algo más de tiempo y la sintomatología es más acusada que en el caso anterior.

**Las quemaduras de tercer grado:** Afectan a las capas más internas de la piel y están consideradas como graves pudiendo poner en peligro la vida de la persona cuando

## MUNDO ASISTENCIAL

se producen en grandes extensiones requiriendo tratamientos y cuidados especiales.

En estos casos la recuperación suele dejar cicatrices o áreas de piel insensibilizadas donde se haya producido la lesión.

### CAUSAS

**La exposición al fuego** es la común y la mayoría de las quemaduras se producen en accidentes domésticos, por lo que es necesario tomar las debidas precauciones en el hogar para evitar que se produzcan y alertar a los niños sobre los peligros del fuego u objetos peligrosos.

**Los productos o sustancias químicas** también son causantes de quemaduras cuando se vierten accidentalmente sobre la piel y tal como se ha expuesto en el punto anterior, la mayoría de casos producidos están vinculados con accidentes domésticos o laborales, por lo que extremar las precauciones cuando se manejen productos peligrosos es lo más importante para su prevención.

**El contacto accidental con superficies calientes** como los utensilios de cocina también pueden producir quemaduras que tienden a ser superficiales en la mayoría de los casos, pero también pueden evitarse al tomar las precauciones adecuadas en el hogar.

**Las quemaduras eléctricas** son el tipo menos frecuente de quemaduras y se producen por entrar en contacto con un circuito defectuoso o una chispa. Revisar el estado de las instalaciones y dispositivos de corriente en el hogar puede contribuir a prevenir este tipo de accidentes y las quemaduras producidas por la electricidad.

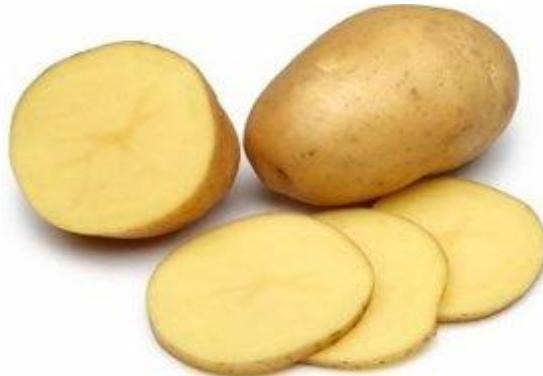
## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Existen diversos remedios caseros para las quemaduras, pero se debe tomar atención que estos remedios son para las quemaduras leves y de primer grado.

### 1. Patata



Las patatas cuando se sufre una quemadura pueden ir muy bien para aliviar el dolor. Pelamos una patatas, la lavamos bien y la rayamos en trozos muy pequeños. Estos trozos los aplicamos encima de la zona de la quemadura y los dejamos por un tiempo de 4 minutos. Aplicar 2 veces al día.

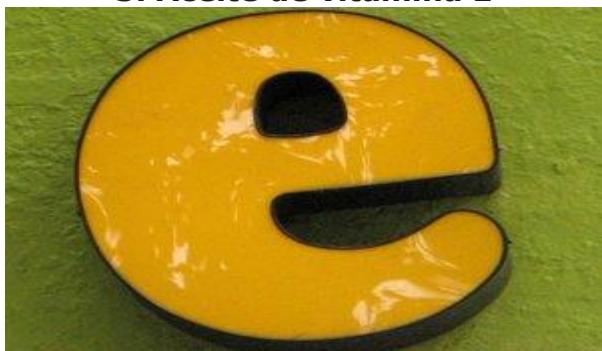
### 2. Miel



## REMEDIOS CASEROS

La miel es ideal para las quemaduras, debido a que es un antihistamínico y ayuda a controlar y prevenir la infección y acelerar su curación. Se recomienda cubrir con miel la zona donde se encuentra la quemadura. Aplicar miel nueva como mínimo dos veces al día y lavar suavemente con agua tibia.

### 3. Aceite de vitamina E



La vitamina E, sirve para las quemaduras gracias a sus propiedades antioxidantes que ayudan a suavizar la zona quemada, a la vez que tiene algunas propiedades antibióticas que ayudarán a prevenir posibles infecciones. Aplicar unas gotas encima de la zona quemada y frotar suavemente para que se absorba bien en la piel. Aplicar este tratamiento dos veces al día.

### 4. Aloe vera



## MUNDO ASISTENCIAL

Su jugo viscoso y baboso dentro de la planta ayuda a calmar el dolor y la picazón, y ayuda en la curación. Aplicar dos veces al día y lavar con agua tibia.

### 5. Cebolla



Es un antiséptico natural muy potente a la vez que ayudará a hidratar la piel. Corta una cebolla por su mitad y aplica en la zona.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. No reventar las ampollas** durante el proceso de cicatrización independientemente de si se trata de quemaduras leves o quemaduras graves, pues se podrían producir infecciones.
- 2. No despegar la piel** durante el proceso de pelado ni la que se sujeta a las ampollas cuando se están abriendo.
- 3. No aplicar hielo ni ungüentos** sobre la quemadura especialmente si esta es grave y todavía se encuentra en proceso de cicatrización.
- 4. Envolver a la persona en llamas** en una manta o sábana para apagar el fuego hasta que lleguen los servicios de emergencia.
- 5. Aplicar agua** sobre la zona quemada o sumergirla por completo si no existen heridas abiertas y la piel no es está desprendiendo.
- 6. Para las quemaduras leves** puede utilizarse el paracetamol o el ibuprofeno para frenar las molestias de los procesos inflamatorios. No utilizar aspirina.
- 7. No quitar las ropas ni despegar** los pedazos de tejidos que pudieran quedarse adheridos a la piel.
- 8. Levantar la zona quemada** por encima del corazón para facilitar el riego sanguíneo.

## MUNDO ASISTENCIAL

**9. Proteger la zona quemada** de raspaduras y presiones colocando una apósito estéril si fuese necesario.

## REMEDIOS CASEROS



## MUNDO ASISTENCIAL

La resaca abarca un conjunto de síntomas asociados a la intoxicación etílica por la deshidratación que incluyen mareos, náuseas, dolor de cabeza, fatiga, boca seca y un amplio etcétera que puede manifestarse con mayor o menor intensidad dependiendo de la persona y de la cantidad de alcohol que haya ingerido.

Existen mucha leyenda urbana entorno a la resaca con diversos tipos de remedios para que desaparezca totalmente, pero lo cierto es que no se puede acelerar el metabolismo para eliminar el alcohol, aunque existen ciertas pautas que lo ayudan y otras que lo dificultan.

El único secreto para evitar la resaca es beber en la medida que el cuerpo es capaz de eliminarlo y en este punto, ingerir alimentos grasos antes de beber ayuda a ralentizar la absorción del alcohol y por tanto ofrece más tiempo para metabolizar el alcohol y disminuir los síntomas de la resaca e incluso evitar que éstos aparezcan.

En ocasiones los componentes de las bebidas alcohólicas son incluso más contraproducentes que el mismo alcohol, por lo que otra forma de evitar la resaca es consumir bebidas de alta calidad o que no hayan sido adulteradas (lo que habitualmente se denomina como garrafón).

Las gaseosas y refrescos con los que suelen mezclarse las bebidas alcohólicas también interfieren negativamente en la aparición de la resaca, potencian los efectos del alcohol y contribuyen en la deshidratación del organismo incrementando los síntomas de la resaca, además de ser

## REMEDIOS CASEROS

muy irritantes para las mucosas estomacales, un efecto que se multiplica exponencialmente si las mezclas de bebidas se realizan con otros productos que llevan cafeína u otros excitantes como suele ser habitual entre las bebidas energéticas.

En cuanto a la resistencia al alcohol hay que tener en cuenta la complejión y el sexo de la persona, pues por norma general los hombres tienen mayor resistencia y menor índice de resaca con síntomas más atenuados que las mujeres por la misma cantidad del alcohol ingerido.

Esta diferencia en la resistencia del alcohol entre hombres y mujeres se explica por un lado en el porcentaje de grasa y masa corporal que suele ser superior en los varones retardando la intoxicación alcohólica y por el otro, las hormonas presentes en el sexo femenino responden en mayor medida a la presencia del alcohol induciendo la inhibición de la vasopresina, que es la hormona encargada de activar la diuresis y expulsión de sustancias tóxicas a través de los riñones.

### **¿Cuál sería entonces la cantidad de alcohol segura para evitar la resaca?**

Como hemos descrito en los puntos anteriores, la aparición de la resaca está sujeta a muchos condicionantes pero existe una cantidad máxima recomendada o susceptible de ser tolerada como "segura" por no alterar el estado de conciencia del individuo ni alterar las funciones metabólicas implicadas en el proceso de resaca.

## MUNDO ASISTENCIAL

En el caso de los hombres podrían consumir dos copas de vino (118 ml) al día y las mujeres sólo una, todo lo que supere esas cantidades o graduación podría producir efectos adversos en el organismo como la resaca en mayor o menor medida dependiendo de la persona.

## REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Siempre hemos escuchado remedios caseros para la resaca, y suelen estar muy buscados y solicitados. Aquí te citamos algunos de los más conocidos y utilizados, pero indicar que estos no pueden hacer que la resaca desaparezca totalmente dado que no se puede acelerar el metabolismo del cuerpo para eliminar el alcohol. Si que pueden ayudar a disminuir sus síntomas.

### 1. Suero casero



Al levantarse y sentir la sensación de resaca es necesario preparar un vaso de 300 a 600 mililitros con agua para agregar una cucharadita de sal, otra de bicarbonato y otra con azúcar, además también se recomienda agregar limón. Una vez esto, la batiremos y la ingeriremos. Se recomienda tomarse un máximo de hasta 2 vasos de esta sustancia y luego remplazarlo con agua natural.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Zumo de naranja, mandarina y manzana



Dentro de una licuadora agregaremos una manzana picada, 2 naranjas y mandarina. Deberemos hacer que se licue lo mejor posible para después tomarlo. Muchas personas, principalmente los deportistas toman este licuado o zumo donde el principal objetivo es recobrar su estado físico, gracias a su aporte de vitaminas y minerales.

### 3. Zumo de limón



El limón tiene propiedades laxantes, ayuda a depurar el hígado y nos aportará minerales que hemos perdido a causa del alcohol. Al levantarte toma zumo de limón con

## REMEDIOS CASEROS

agua, puedes añadirle miel para que su sabor no sea tan ácido a la vez que la miel también ayudará a combatir la resaca.

### 4. Vitamina B6 y B1



Algún estudio ha indicado que el piritinol (vitamina B6) si se toma durante la fiesta, a la mañana siguiente se tiene menos resaca. Lo puedes tomar en suplementos o los garbanzos son ricos en vitamina B6. La vitamina B1 también podría ayudar, se puede encontrar en los espárragos.

### 5. Menta



## MUNDO ASISTENCIAL

La menta ayudará a aliviar el dolor de cabeza, a activar el proceso de rehidratación y a relajar los intestinos haciendo que las toxinas pueda ser expulsadas. Prepara un té de hojas de menta, deja reposar durante unos 15 minutos y colarlo. Puedes añadirle una cucharadita de miel para potenciar su efecto.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Beber abundante agua.** Incrementar el consumo de agua no acelera la disminución del alcohol en el organismo pero ayuda a eliminar toxinas y mantener el cuerpo hidratado.
- 2. Los zumos naturales** también ayudan en la misma medida que el punto anterior y además aportan vitaminas y minerales necesarios restituyendo los que se perdieron por el alcohol.
- 3. El ibuprofeno** puede contribuir a reducir el malestar típico de la resaca y no debe emplearse paracetamol para contrarrestarlos, pues se han efectuado diversos estudios al respecto que apuntan a que puede interferir negativamente en las funciones hepáticas que intervienen en la metabolización del alcohol.
- 4. Descansar lo suficiente** es sin lugar a dudas el mejor remedio para la resaca, pues durante el descanso se llevan a cabo las principales tareas de desintoxicación y regeneración celular facilitando los procesos de recuperación.
- 5. Beber con el estómago lleno** y de preferencia ingerir alimentos con elevado contenido graso antes de la toma de alcohol, ralentizan su absorción y ofrecen suficiente tiempo al organismo para que lo metabolice.
- 6. La glucosa** también ha demostrado ser altamente

## MUNDO ASISTENCIAL

efectiva contrarrestando y mitigando los síntomas de la resaca, pero se recomienda obtenerla de alimentos naturales como la fruta en lugar de azúcares refinados.

**7. Evitar las comidas grasas después de haber bebido** porque irritan la mucosa gástrica y acentúan más las sensaciones de fatiga asociadas a la resaca.

**8. Mezclar el alcohol con bebidas no carbonatadas o gaseosas** como los zumos naturales, sintéticos o simplemente agua, retardan la absorción del mismo, lo que también ayuda a metabolizar el alcohol reduciendo o evitando los síntomas de la resaca.

# RESFRIADO



## MUNDO ASISTENCIAL

El resfriado es una de las infecciones respiratorias más comunes en todas las personas y se producen millones de infecciones al cabo del año sin mayores complicaciones, pues esta enfermedad por lo general no requiere tratamiento médico y desaparece espontáneamente al cabo de unos días. Tan sólo en los casos que exista inmunodeficiencia podría prolongarse en el tiempo o presentar mayores complicaciones.

En el desarrollo del resfriado existen más de doscientos virus implicados que pueden ocasionar la enfermedad, aunque el RINOVIRUS es la variante típica que originan un mayor número de casos en todo el mundo tanto en niños como en personas mayores.

El contagio se produce principalmente vía inhalatoria en ambientes contaminados o por contacto con fluidos infectados que se encuentran en las mucosas y salpicaduras de saliva.

El tiempo que transcurre desde que se produce el contagio hasta que se presentan los primeros síntomas es de unos tres días, las molestias ocasionadas pueden variar de una persona a otra y depender de la resistencia de su sistema inmunológico, pero en general el resfriado presenta un cuadro clínico sintomatológico característico que suele afectar principalmente a las vías respiratorias.

# REMEDIOS CASEROS

---

## PRINCIPALES SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

Fiebre, que rara vez se sitúa por encima de los treinta y ocho grados.

- Estornudos
- Tos
- Dolor de garganta
- Picazón
- Dificultad para tragar
- Mucosidad abundante
- Congestión nasal
- Lagrimeo
- Dolores musculares

Estos síntomas son de carácter leve y no requieren atención médica en la mayoría de los casos, para atenuar las molestias ocasionadas se puede recurrir a los medicamentos sin receta o de venta libre como los anticatarrales, analgésicos, antigripales etc. La vitamina C también ha demostrado ser eficaz en la recuperación del resfriado acortando los plazos de remisión de la enfermedad e incluso se incluye en diversas formulaciones farmacéuticas como coadyuvante a los principios activos del tratamiento y favorecer su asimilación.

### **Posibles complicaciones del resfriado**

El resfriado por lo general suele acontecer sin ninguna complicación o síntoma adverso que altere o ponga en

## MUNDO ASISTENCIAL

riesgo la salud del enfermo, no obstante, existen grupos de riesgo en los cuales puede complicarse derivando en otras enfermedades respiratorias más graves como la gripe, rinofaringitis, bronquitis o neumonía.

### **Síntomas agravantes del resfriado**

Cuando el resfriado se agrava también se intensifican los síntomas adversos y pueden extenderse a otras áreas internas del aparato respiratorio indicando que la infección ha proliferado de las vías externas características del resfriado como la nariz y la garganta, pudiendo llegar a los pulmones y complicar el estado de salud del individuo.

Algunos síntomas de alerta que presentan las complicaciones del resfriado son:

- Fiebre por encima de los treinta y ocho grados.
- Dolor intenso que se irradia a todas las partes del cuerpo.
- Presión torácica y dificultad para respirar.
- Síntomas persistentes que no remitan al cabo de diez días como máximo.
- Síntomas que no se alivien con la utilización de los fármacos habituales descritos anteriormente.
- Náuseas, vómitos o dificultad para comer.

### **Grupos de Riesgo en las complicaciones del resfriado**

El resfriado no suele presentar complicaciones en la mayoría de personas, no obstante, existen grupos de

## REMEDIOS CASEROS

riesgo en los que sí puede agravarse y conviene avisar al médico ante los primeros síntomas adversos.

Estos grupos están formados por:

- Niños.
- Ancianos.
- Enfermedades que presenten inmunodeficiencia como el Cáncer o el Sida.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Te citamos algunos de los mejores remedios caseros para tratar el resfriado común o catarro.

### 1. Miel i limón



Es uno de los remedios más clásicos y conocidos y no por ello menos eficaz. Tomar una infusión caliente de miel y limón ayuda a aliviar los síntomas del resfriado. El limón nos aportará vitamina C y la miel ayudará a luchar contra las infecciones gracias a que es un antibiótico natural.

### 2. Jengibre



## REMEDIOS CASEROS

El jengibre tiene propiedades antibacteriales, analgésicas y antipiréticas. Tomar una infusión de ello nos ayudará a recuperarnos del resfriado. Mezcla una cucharadita de jengibre fresco en una taza de agua hirviendo.

### 3. Ajo y equinácea



El ajo aporta propiedades antibacterianas y antibióticas. La equinácea es un antiséptico natural. Tomar un jarabe de ello nos reforzará nuestro sistema inmunológico y a aliviar los síntomas que nos produce el resfriado. Hierve una taza de agua con un diente de ajo triturado, cuélalo y añádele un cucharadita de tintura de equinácea. Tomar este jarabe te ayudará mucho para tratar tu catarro. También se le puede añadir un poco de zumo de naranja para potenciar sus efectos.

### 4. Vapor de eucalipto



## MUNDO ASISTENCIAL

Si tenemos nuestras fosas nasales tapadas por culpa del resfriado, respirar el vapor de eucalipto nos ayudará. El eucalipto tiene propiedades expectorantes, ayuda a aliviar las irritaciones de garganta y a abrir las vías respiratorias. En una olla, hierve agua con hojas de eucalipto, espera que se vayan soltando los aromas y con cuidado acércate y respira sus vapores, antes de ello apaga el fuego.

### 5. Sopa de pollo



Tomar líquidos calientes nos ayudará a mejorar y sanar más rápido. Uno de los mejores que podemos tomar para ello es la sopa o caldo de pollo. Ayudará a lubricar nuestras garganta y reducir la congestión.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

Se recomienda en el tratamiento del resfriado no emplear antibióticos sin receta o sin consultar al médico previamente, pues estos medicamentos son empleados para las infecciones bacterianas y el resfriado es una infección viral, por lo tanto no son efectivos y pueden resultar contraproducentes porque favorece la resistencia de las bacterias que componen otros tipos de infecciones.

Las personas fumadoras pueden presentar síntomas más acusados y prolongados en el tiempo por la inflamación generalizada de las vías respiratorias cuando se exponen al humo del cigarrillo de manera consecutiva, en estos casos, resulta de vital importancia suspender el uso de tabaco para favorecer el proceso de recuperación e incrementar las dosis de vitamina C, pues los fumadores presentan más requerimientos de esta vitamina que las personas que no fuman y además contribuye a eliminar los radicales libres derivado de los componentes tóxicos del tabaco.

Los suplementos de Zinc también pueden contribuir a que se acorte el proceso de recuperación en personas fumadoras.

### **Otras recomendaciones generales para el tratamiento del resfriado**

- 1. No compartir objetos ni elementos susceptibles de contagio como pañuelos, toallas, cubiertos etc.**

## MUNDO ASISTENCIAL

- 2.** No permanecer en la misma habitación que las personas afectadas en la medida de lo posible.
- 3.** Situarse a una distancia prudencial de las personas enfermas para evitar contagios mediante la exposición a pequeñas partículas de saliva que se expulsan al hablar.
- 4.** Evitar alimentos grasosos o excesivamente procesados mientras dura la infección.
- 5.** Mantener una minuciosa higiene en las manos.
- 6.** Beber abundantes líquidos para diluir la mucosidad y favorecer su eliminación.
- 7.** Evitar los cambios bruscos de temperatura tanto como sea posible.
- 8.** El agua con limón y los zumos de naranja resultan útiles por su alto contenido en vitamina C.
- 9.** Realizar inhalaciones de vapor de agua con aceite de eucalipto o menta contribuye a limpiar las fosas nasales y las vías respiratorias.
- 10.** Las infusiones de menta, tomillo, eucalipto y orégano incluyen principios activos que refuerzan el sistema inmunológico para luchar activamente contra la infección.

REMEDIOS CASEROS

# RONQUIDOS



## MUNDO ASISTENCIAL

Los ronquidos son sonidos que se emiten durante el sueño y que tienen mayor intensidad que los procedentes de una respiración normal mientras se duerme. Todas las personas emiten o han emitido algún tipo de ronquito sin que esto suponga ningún problema, aunque en ocasiones los ronquidos pueden estar vinculados con algunos trastornos de salud como la apnea del sueño.

La apnea del sueño es una interrupción prolongada de la respiración que se produce mientras se duerme con una media de treinta veces por hora afectando a la calidad del descanso, por lo que al levantarse la persona puede sentirse sin fuerzas o manifestar somnolencia a lo largo del día.

Este trastorno se produce por una obstrucción de las vías respiratorias que se estrechan durante el sueño impidiendo que el aire pase correctamente durante la respiración y ralentizando su proceso.

Cuando el cerebro percibe que no le llega suficiente aire a los pulmones envía las señales necesarias para interrumpir el sueño y activar los músculos implicados para abrir las vías respiratorias.

En apnea central del sueño el cerebro no es capaz de emitir esas señales y la persona permanece por breves lapsos de tiempo sin respirar. Este tipo de apnea es menos común que la anterior y a diferencia de ésta, no produce ronquidos y es típico entre quienes padecen

## REMEDIOS CASEROS

algunas enfermedades o consumen determinados medicamentos.

Padecer apnea del sueño condiciona a quien la padece a sufrir enfermedades cardiovasculares como arritmias, hipertensión, insuficiencia cardiaca, infarto de miocardio etc. Al tratarse de un problema crónico requiere tratamiento a largo plazo.

Los ronquidos también pueden producirse por otras causas sin que ello suponga un problema de salud, pero conocer estos condicionantes puede ayudar a prevenirlos porque supone un problema muy molesto para las personas que comparten cama o habitación con alguien que ronca interfiriendo negativamente en la calidad del sueño de los acompañantes.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

### CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Dormir boca arriba** facilita el cierre de las vías respiratorias aunque no se padezca apnea del sueño y aumenta las posibilidades de roncar mientras se duerme.

**La obesidad** también contribuye negativamente en los ronquidos y exige un mayor esfuerzo durante la respiración para llevarla a cabo.

**Los problemas de mandíbula** también son causa recurrente entre quienes roncan durante el sueño y para evitarlo existen correctores que mantienen fija la lengua evitando que se vaya hacia atrás produciendo los ronquidos.

**Una lengua de proporciones anormales** en comparación al tamaño de la boca también puede condicionar en la aparición de los ronquidos al formar pliegues por los que pasa el aire durante la respiración emitiendo los sonidos característicos.

**Anomalías en las fosas nasales** como las vegetaciones o la desviación del tabique entre otros, impiden el correcto paso del aire por las vías respiratorias promoviendo la aparición de ronquidos.

**La hinchazón en las amígdalas y las congestiones** típicas del resfriado o de la gripe influyen en la aparición de los ronquidos de forma temporal hasta su remisión.

## REMEDIOS CASEROS

**La hinchazón de los tejidos** que se produce en el embarazo especialmente en el último trimestre puede inducir a algunas mujeres a roncar.

**El alcohol y el tabaco** han demostrado tener una influencia muy negativa entre los ronquidos que suelen presentarse con mayor intensidad después de haberlos consumido.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Hablando de los remedios caseros para los ronquidos, encontraremos una serie de remedios, que en algunos casos podrían ayudar a quitar o reducir este problema. De no solucionarse y/o tener dificultad para respirar será necesario dejar estos remedios y asistir a un médico.

### **1. Cebolla con sal**



Deberemos partir por la mitad una cebolla y bañarla con sal todo su alrededor al igual que dentro del plato donde la colocaremos. El plato con la cebolla se colocará y la dejaremos aun lado de donde dormimos. El fuerte olor que provoca la cebolla puede mejorar la respiración de nuestra nariz y así ayudar a reducir los ronquidos.

### **2. Agua de mar**



## REMEDIOS CASEROS

Seguramente alguna vez escucharon hablar de este producto. Para hacerlo caseramente, podemos hacerlo mezclando una taza de agua a temperatura ambiente con media cucharadita de sal y una pizca de bicarbonato de sodio. Luego, con un cuentagotas, aplicar unas gotitas de esta agua salada en cada una de nuestras fosas nasales y respirar profundamente.

Esta solución ayuda a limpiar, destapar la nariz y abrir los orificios nasales, evitando así abrir la boca y la tendencia a roncar.

### 3. Dormir de lado



Si se duerme de lado o boca abajo, el estrechamiento del fondo de la boca es menos pronunciado, reduciendo así la posibilidad de roncar. Se debe resaltar que para dormir en esta posición debemos ir acostumbrando nuestro cuerpo y al acostarnos, relajarnos en esta posición.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 4. Eucalipto



Si se tiene la nariz congestionada, es muy bueno respirar vapor de eucalipto la cual facilitará que la respiración por la vía nasal esté libre, combatiendo los ronquidos. Para prepararlo poner hojas de eucalipto en una olla con agua, hervir, cubrirte la cabeza con una toalla e inspirar profundamente su vapor.

### 5. Ruda y aceite de oliva



Mezcla en un recipiente hermético un vaso de aceite de oliva con 50 gr. de ruda. Ciérralo y déjalo macerar durante 2 semanas. Luego aplícalo antes de ir a dormir en el puente de la nariz, nunca y cuello.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar el alcohol y el tabaco** todo lo posible o suprimirlo completamente para reducir los episodios de ronquidos.
- 2. Las tiras nasales** que se comercializan en farmacias pueden ser útiles en algunos casos y se pueden adquirir libremente sin receta.
- 3. Bajar de peso** en los casos de sobrepeso u obesidad contribuirá positivamente a reducir los ronquidos en la mayoría de personas que los padecen por esta causa.
- 4. Evitar dormir boca arriba** todo lo posible, pudiéndose colocar algún elemento sobre la espalda como recordatorio para adquirir el hábito.
- 5. Consultar con el médico** en los casos que también se presenten excesiva somnolencia y cansancio durante el día, o si los ronquidos también se acompañan de otros síntomas como pautas inusuales en la respiración o interrupción de esta durante el sueño.



## REMEDIOS CASEROS

**E**l Sarampión es una enfermedad vírica típica de la infancia que se caracteriza por presentar pequeñas manchitas (petequias) sobre la piel y hasta la década de los sesenta que se presentó la primera vacuna era una de las enfermedades más frecuentes entre los niños, aunque en los últimos años ha experimentado un aumento considerable de casos a nivel mundial, especialmente entre las poblaciones no vacunadas.

La edad media proclive para la aparición del Sarampión es hasta los tres años, siendo esta enfermedad una de las primeras causas de muerte infantil entre los uno y cinco años en los países que se encuentran en vías de desarrollo y no cuentan con la asistencia sanitaria regulada.

Los niños o personas con sarampión con el sistema inmunitario deprimido o que dispongan de otros problemas de salud también pueden resultar seriamente afectadas por esta enfermedad. Cabe destacar que esta enfermedad es típicamente infantil y cuando se contrae en la edad adulta suele presentar un pronóstico más grave con peores expectativas para el enfermo, aunque con la asistencia adecuada se puede llegar a la recuperación total sin secuelas.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CAUSAS Y SÍNTOMAS

El sarampión se contagia mediante el aire y especialmente con el contacto de los fluidos corporales como las pequeñas partículas que se desprenden al toser.

Esta enfermedad es extremadamente contagiosa y su periodo de incubación es de catorce días.

**Durante la primera fase** de la enfermedad aparecen los primeros síntomas que en un principio podrían confundirse con los de un resfriado común o una gripe, los cuales incluyen tos, secreciones nasales y fiebre.

**El segundo periodo o fase** del sarampión se caracteriza también por fiebre de moderada a intensa y la aparición de las llamadas manchas de Koplik de textura eritomatosa y coloración blanquecino que se ubican tras las muelas y desaparecen espontáneamente a los pocos días.

**La última fase** de la enfermedad incluye las típicas manchas rojas características del Sarampión que comienzan a aparecer en la cabeza y se extienden paulatinamente al resto del cuerpo.

# REMEDIOS CASEROS

---

## DIAGNÓSTICO, RECOMENDACIONES Y TRATAMIENTO

Para el diagnóstico del Sarampión generalmente se utilizan como referencia los síntomas clínicos anteriormente mencionados y el tratamiento está orientado a atenuar los síntomas adversos producidos por la enfermedad, pues esta tiende a desaparecer en unos días sin presentar mayores complicaciones, aunque como hemos visto anteriormente, en algunos casos podría complicarse por infecciones secundarias debido a un mal funcionamiento del sistema inmune o en situaciones en las que el enfermo no dispusiese de las condiciones sanitarias o higiénicas adecuadas.

En casos de complicaciones o riesgo de ellas por las condiciones descritas anteriormente suelen recetarse altas dosis de vitamina A como preventivo para reducir las posibilidades de infección por otros agentes patógenos que pudieran agravar el estado del paciente, pero en condiciones normales y países desarrollados no se ha determinado la utilidad de estas medidas y no suelen implementarse.

La recomendación médica principal para el tratamiento del sarampión es el reposo, que puede complementarse con la administración de fármacos atenuantes como el paracetamol para disminuir la intensidad de los síntomas asociados, pudiendo adquirirse sin receta.

## MUNDO ASISTENCIAL

### Complicaciones en el transcurso del Sarampión

Suelen ser poco frecuentes y en condiciones específicas como se ha detallado con anterioridad, algunas de estas complicaciones dan lugar a:

**Otitis**, infección que afecta al oído, el cual no se encuentra comprometido normalmente en el transcurso normal de la infección por sarampión.

**Bronquitis** cuando la infección afecta a los bronquios dificultando el acceso de aire a los pulmones.

**Neumonía** cuando la infección se extiende más allá de los bronquios afectando a los pulmones.

**Encefalitis** es la más infrecuente de todas y consiste en una inflamación generalizada del cerebro por la infección.

El tratamiento generalizado para la prevención del Sarampión consiste en la vacuna triple vírica que se administra desde los 12 meses a los cuatro años de edad y que protege contra el Sarampión, la Rubeola y la parotiditis.

Esta vacuna no puede ser administrada a mujeres embarazadas ni a personas con sistemas inmunitarios deprimidos u otras enfermedades de curso grave como el Cáncer.

En los casos de pandemia, aquellas personas que no puedan ser vacunadas por ninguna de las razones expuestas en el punto anterior podrán recibir un tratamiento preventivo a base de anticuerpos

## REMEDIOS CASEROS

denominado immunoglobulinas, que deberá suministrarse en los seis días siguientes a la exposición del virus.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Existen una serie de remedios caseros para el sarampión, estos pueden ayudar a controlar los picores, la sensación de la misma y pueden reducir la fiebre que se pueda parecer, pero cabe señalar que no son una cura para esta enfermedad, la cual necesita de sus días de reposo y en algunos casos administración de fármacos previa consulta con el doctor.

### **1. Jengibre**



Es uno de los remedios más populares, aplicar compresas empapadas de cocción de raíz de jengibre. Ayudará a calmar el dolor y la picazón.

### **2. Infusión de manzanilla**



## REMEDIOS CASEROS

En estos casos es recomendable usar unas cuantas ramas de manzanilla para colocar en agua caliente. Una vez esto, conforme se tengan en una temperatura templada, deberemos pasarla sobre las manchas de nuestro cuerpo. Esto debe hacerse cada vez que se tenga una sensación de picores o ardor.

### 3. Cebolla caliente



Se deberá poner una cebolla sobre fuego para que esta se pueda quemar un poco, debemos resaltar que una vez esto, deberemos esperar a que se encuentre tibia para no quemarnos. Conforme esto empezaremos a frotarla sobre todo nuestro cuerpo y esto aliviara el malestar del sarampión.

### 4. Aceite de Onagra, Rosa Mosqueta o Aloe vera



## MUNDO ASISTENCIAL

Si aplicas alguno de estos productos en los granitos, ayudará a prevenir la cicatrices que se puedan producir por la erupción cutánea.

### 5. Avena



Mezclar 2 tazas de harina de avena con el agua de la bañera. Permanecer dentro de ella 20 minutos, ello ayudará a calmar y relajar los picores y las erupciones que te tengan.

## REMEDIOS CASEROS



## MUNDO ASISTENCIAL

La timidez es un estado de nerviosismo que se caracteriza por un miedo injustificado a la interacción con otras personas, este trastorno puede adquirirse mediante hábitos de aprendizaje asimilados durante el crecimiento o producirse a raíz de una situación traumática.

Existe cierta confrontación entre los expertos sobre si la timidez puede venir predefinida desde el nacimiento y aunque no se han llegado a conclusiones determinantes en este asunto, queda claro que los hábitos de aprendizaje y las experiencias adquiridas durante la vida tienen más importancia a la hora de desarrollar este hábito hasta convertirse en una fobia social que precise tratamiento.

La timidez se evalúa en función del grado de interacción que el sujeto es capaz de experimentar con otras personas sin que aparezca la sintomatología adversa asociada como el nerviosismo y el miedo al rechazo entre otros síntomas característicos.

Todas las personas pueden experimentar la timidez en algún momento de sus vidas o ante situaciones determinadas sin que esto suponga ningún problema de conducta, pero en los casos en que se dificulten las relaciones sociales normales puede interferir en la calidad de vida de la persona y por ello es necesario recibir asistencia especialista.

La timidez innata o de nacimiento debe ser combatida con técnicas específicas desde la infancia para reducirla lo

## REMEDIOS CASEROS

máximo posible y por lo general tiene muy buen pronóstico si se enfoca desde una perspectiva adecuada.

Los niños más tímidos de lo normal deben ser educados evitando la represión y los castigos en relación a su conducta lo máximo posible, pues si el niño percibe sensaciones negativas por su comportamiento o forma de actuar lo más probable es que termine cerrándose todavía más evitando todo tipo de contacto.

En cambio, cuando los niños tímidos son escuchados, se dialoga con ellos y se tiene en cuenta su opinión suelen reaccionar positivamente ante estos estímulos modificando su comportamiento de manera progresiva.

También debemos tener en cuenta que cada persona tiene su propio ritmo a la hora de relacionarse con los demás y hay quienes en un principio prefieren desempeñar un papel pasivo observando el entorno y las reacciones de los otros y en estos casos, es normal que la persona se muestre tímida al principio porque actúa de forma cautelosa y se suelta a medida que va cogiendo confianza sorprendiendo habitualmente a quienes creían haberla conocido.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

### CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**Experiencias traumáticas**, como hemos indicado anteriormente, las personas que durante su niñez no habían sido tímidas, pueden desarrollar fobias sociales más adelante como consecuencia de hechos traumáticos o vergonzosos y en estos casos, puede requerirse la asistencia de un profesional especializado cuando el paciente no sabe o no puede identificar la causa del problema, cuya resolución es básica para restaurar la normalidad en sus relaciones personales.

**El bullying o acoso escolar** es causa frecuente de timidez en niños, adolescentes y personas adultas que soportaron las burlas y maltrato de sus compañeros durante años y en este punto, resulta imprescindible la implicación de los padres, tutores y maestros para identificar el problema porque muchas veces el menor se siente amenazado y desprotegido por su entorno, por lo que suele ocultar la situación provocándole graves secuelas psicológicas.

**La inseguridad** suele ser uno de los condicionantes principales que inducen a las personas a la timidez y esas sensaciones pueden estar justificadas en su mente por una limitación real o tratarse de un complejo imaginario y de igual forma que en los casos anteriores, se puede requerir asistencia profesional para identificarlo.

# REMEDIOS CASEROS

## REMEDIOS CASEROS

Se pueden encontrar algunos remedios caseros para la timidez, aunque hay que indicar que estos pueden ser de ayuda y complemento, pero por si solos no pueden quitar la timidez, donde en algunos casos puede requerir la asistencia de un profesional como se ha citado anteriormente.

### **1. Flores de Bach**



Las flores de Bach ayudan a que uno tenga más autoestima en sí mismo. Tomando infusión de estas flores lograremos tener más confianza y autoestima en nosotros haciendo que la timidez se reduzca al sentirnos más seguros.

### **2. Valeriana con flores de tila**



## MUNDO ASISTENCIAL

Este tipo de infusiones es recomendada para la timidez. Cuando una persona, se encuentra relajada es cuando tiene más oportunidad de ser sociable. Se recomienda preparar esta infusión un día antes, para que se tome con agua fría antes del desayuno y un vaso antes de irse a dormir.

### **3. Mini ensalada**



Se necesitará una zanahoria, apio y espárragos pelados y partidos ayudarán para animar a las personas que tienden a sufrir timidez. Esto es debido a que los componentes de estas verduras, hacen que se alegre el día. Se recomienda comer este tipo de ensalada 3 veces por semana.

### **4. Infusión de menta**



## REMEDIOS CASEROS

La menta es una de las ramas que más se utilizan en los remedios caseros, esta también puede ser ideal para las personas que sufren timidez. Al igual que otras infusiones es un relajante y también se puede decir, que esta pueden ayudar para que la persona tiendan a animarse un poco más.

### 5. Suplementos de Triptófano



Un estudio indicó que la toma de triptófano puede hacer que la persona se sienta con más autoconfianza en situaciones sociales al ayudar a producir más serotonina (hormona ayuda a relajar y subir autoestima) en el cerebro. Según el estudio la mejora se percibe en dos semanas. La cantidad recomendada es de 1 gramo de triptófano tres veces al día.

El triptófano es un aminoácido esencial que abunda en la leche, huevos, cereales integrales, chocolate, avena, cacahuetes, garbanzos, pipas de girasol y calabaza.

# MUNDO ASISTENCIAL

---

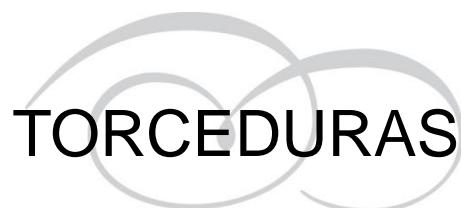
## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Analizar las situaciones que producen más cohibición** y el porqué de esos sentimientos, pues aunque la persona sea tímida en términos generales no experimenta la misma intensidad en todas las situaciones a las que se expone.
- 2. Evitar gestos nerviosos o tics** como acariciarse el pelo constantemente, mover las piernas etc. Tampoco son recomendables los gestos o actitudes que aparenten incomodidad como tener los brazos cruzados, siendo aconsejable mantener una actitud calmada y serena durante toda la conversación, pudiendo ensayar estas pautas si fuese necesario.
- 3. Enfocarse en la persona con la que se habla** puede ayudar a eludir el resto del entorno para concentrarse en la conversación evitando los sentimientos negativos.
- 4. Realizar preguntas abiertas que se presten al diálogo** (las que no son resueltas con un sí o con un no) también contribuye a fluidificar las conversaciones.
- 5. Admitir la timidez** en las situaciones que no se puedan controlar las reacciones mediante los consejos implementados en los puntos anteriores, condicionará a los demás para que empaticen con el estado de ánimo de su interlocutor.
- 6. Visualizar lo negativo.** El principal miedo de las

## REMEDIOS CASEROS

personas tímidas es el rechazo y para superarlo un truco muy efectivo es imaginarlo previamente tratando de visualizar y experimentar mentalmente todas las emociones negativas que produce para restarle importancia durante las relaciones personales.

**7. Asumir pequeños retos** progresivamente mejorará notablemente las relaciones con el entorno haciéndoles partícipes de los logros conseguidos.



# TORCEDURAS



## REMEDIOS CASEROS

Las torceduras también llamadas esguinces son traumatismos que afectan a los ligamentos y articulaciones que se caracterizan por presentar una inflamación en la zona afectada generalmente acompañada de dolor y en algunos casos hematomas.

Las torceduras suelen ser consecuencia de los golpes y caídas, siendo las zonas de las muñecas y los tobillos los puntos más propensos a padecer estas lesiones, pues son los que están más expuestos durante las actividades cotidianas.

Cuando la torcedura afecta a un ligamento quebrándolo o rompiéndolo se le llama distensión e incurre en una mayor gravedad del traumatismo, siendo necesaria la rehabilitación mediante ejercicios para recobrar la movilidad.

El diagnóstico de las torceduras suele basarse en la sintomatología relacionada y en los casos que se sospeche de una posible fractura de huesos o ligamentos se prescribirá también una resonancia magnética para su descarte.

Un esguince simple puede recuperarse en unas dos semanas tras el correspondiente reposo, pero si la torcedura es de carácter grave puede requerir hasta tres meses para conseguir el total restablecimiento de la lesión, dependiendo también de la importancia del miembro afectado.

### CAUSAS

**Las caídas y traumatismos** como comentábamos anteriormente son la principal causa de las torceduras y la gravedad de éstas dependerá en gran medida de la intensidad del impacto.

**El sobreesfuerzo** también se postula como otra causa recurrente en el desarrollo de las torceduras y este puede llevarse a cabo por realizar una actividad que supera las facultades físicas de la persona, o por mantener dicha actividad durante demasiado tiempo.

**El deporte** también puede producir torceduras derivadas del esfuerzo o por no realizar el correspondiente calentamiento antes de empezar, haciendo más susceptible de lesión a las articulaciones.

# REMEDIOS CASEROS

## REMEDIOS CASEROS

Entre los remedios caseros para las torceduras, debemos resaltar que este tipo de remedios no son ingeridos, al contrario, deben colocarse en la zona donde tuvimos la torcedura y con esto, se intentará reducir el malestar y ayudar en su recuperación.

### **1. Hielo, elevación, compresión y reposo**



Posiblemente el mejor remedio casero para las torceduras. Aplicando hielo en la zona de la torcedura ayudará a reducir esta inflamación. Aplica hielo durante 15 minutos, luego eleva el pie, preferiblemente por encima de tu corazón, esto ayudará a reducir la inflamación dado que si tenemos el pie en el suelo la sangre se acumula en esa zona.

Aplica una compresión con una venda elástica (nunca tiene que quedar apretada que corte la circulación) y reposar. Este remedio hay que aplicarlo dentro de las 24 primeras horas donde se ha producido la lesión.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Venda elástica



Envolver con una venda elástica la zona de la articulación que tenemos lesionada. Esto hará que se acumulen menos fluidos en esos tejido. Resaltar que la venda no debe quedar apretada que haga que se pueda cortar la circulación. Firme pero no apretada. Realizar este remedio en las primeras 24 horas en las cuales se ha producido la lesión.

### 3. Agua con sal y hierbas



Aplicar cuando descienda la inflamación, agua caliente, agregándole sal, menta y hierba buena. Ayudará a nuestra torcedura a sanar. Esto se debe a que al

## REMEDIOS CASEROS

combinar la sal con las hierbas, hará que se disminuya la hinchazón que se tenga en la región de la torcedura. Este remedio es para esguinces o torceduras leves y hay que aplicarlo a partir de las 24 horas después que se haya producido la lesión.

### 4. Compresas calientes



Cuando empiece a descender la inflamación, aplicar compresas calientes en la zona de la articulación donde tenemos la lesión. Esto hará aumentar el flujo de sangre en esa zona, lo cual estimula su curación. No aplicar este remedio en las primeras 24 horas en las cuales se haya producido la lesión.

### 5. Arcilla verde



## MUNDO ASISTENCIAL

La arcilla verde tiene propiedades curativas para las torceduras y esguinces. Cada día al irse a dormir aplicar una mezcla de arcilla verde con agua (que quede una pasta) en la zona y poner una venda o media para que aguante. Al día siguiente al levantarse quítate esta pasta de arcilla verde, lavándote con agua (a ratos agua fría, y a ratos agua caliente).

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. El reposo** es la principal recomendación para las torceduras, debiendo mantener inmóvil el área afectada el máximo de tiempo posible para facilitar el proceso de recuperación.
- 2. Aplicar compresas frías en la zona afectada y hielo** puede ayudar a mitigar el dolor y rebajar la inflamación.
- 3. Los antiinflamatorios** como el ibuprofeno son los fármacos habituales que contribuyen a mejorar los síntomas y pueden adquirirse sin receta médica.
- 4. Los vendajes para inmovilizar la zona** son parte habitual para el tratamiento de las torceduras, pues evitan el desplazamiento de la zona afectada y la preserva de nuevas lesiones, roces o rasguños. En los casos de rotura es necesario escayolar el miembro afectado por un tiempo superior al vendaje que se emplea para las torceduras simples.
- 5. La rehabilitación** puede ser necesaria en los casos en que el traumatismo haya sido severo y suele realizarse en centros especializados por fisioterapeutas y personal cualificado. En los casos menos graves se pueden prescribir tablas de ejercicio que el propio paciente realizará en su casa por sus propios medios.
- 6. Colocar el miembro afectado lo más alto posible** o

## MUNDO ASISTENCIAL

la altura del corazón ayuda a detener el traumatismo en el momento del impacto hasta que sea inmovilizado con las herramientas adecuadas procurando moverlo lo menos posible.

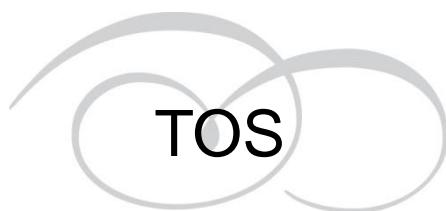
**7. Las intervenciones quirúrgicas** están reservadas para los casos más graves cuando el traumatismo ha sido de carácter tan severo que producirá secuelas permanentes afectando a la movilidad.

**8. Realizar ejercicios de calentamiento antes de una sesión deportiva** reducirá significativamente el riesgo de lesiones y torceduras durante su práctica.

**9. Los estiramientos al concluir el entrenamiento deportivo** contribuirá en la misma medida que el punto anterior evitando la congestión de las articulaciones tras el esfuerzo.

**10. Utilizar la indumentaria deportiva adecuada** salvaguardará las zonas susceptibles de lesiones protegiéndola de los impactos.

## REMEDIOS CASEROS



## MUNDO ASISTENCIAL

La tos es una acto reflejo del organismo en el intento de mantener las vías respiratorias despejadas de elementos extraños o gérmenes patógenos, pues la primera causa de la tos son las infecciones respiratorias que pueden estar originadas por virus o bacterias.

En función de la durabilidad de la tos y la gravedad de la infección puede prolongarse en el tiempo e incluso requerir atención médica para evitar la propagación de la infección a los órganos internos.

La tos también puede ser seca y aparecer súbitamente (tos aguda) o producir expectoraciones (esputos) de mucosidad más propios de infecciones bacterianas, bronquitis o tos crónica que es aquella que no remite de forma natural o se presenta por periodos superiores a diez días.

### CAUSAS

**El resfriado** suele ser la causa más frecuente de tos y por lo general remite espontáneamente dentro de unos días sin que sea preciso seguir ningún tipo de tratamiento.

**La gripe** al igual que el punto anterior, también causa tos entre sus síntomas habituales.

**Las alergias** son causa recurrente de tos y se produce por la irritación de las vías respiratorias cuando se exponen al elemento irritante.

**El tabaco** es uno de los principales irritantes de las vías respiratorias y puede afectarlas severamente incluyendo la tos entre el extenso compilado de síntomas asociados al tabaquismo.

**La bronquitis** es una irritación de los bronquios que puede ocasionarse por infecciones de las vías respiratorias o por hábitos como el fumar a causa de la irritación del humo del cigarrillo.

**Enfermedades de las vías respiratorias** más graves como la neumonía también pueden ocasionar tos entre sus múltiples efectos colaterales.

**La tuberculosis** es una infección de los pulmones que se caracteriza por esputos sanguinolentos acompañados de fiebre y dificultad para respirar.

## MUNDO ASISTENCIAL

**El cáncer de pulmón** es otra de patología grave que incluye la tos entre sus síntomas habituales desde sus etapas más tempranas.

En el diagnóstico para determinar la causa de las tos se suelen incluir desde tomografías computarizadas hasta analíticas específicas para detectar patógenos que pudieran estar causando la infección en los casos en que esta no remita espontáneamente en los plazos normales.

Los medicamentos que se recetan en algunas enfermedades cardiovasculares como la hipertensión o la insuficiencia cardíaca pueden incluir la tos entre sus efectos secundarios.

## REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Existen diversos tipos de remedios caseros para la tos, estos remedios pueden ser ideales para cuando se empieza a padecerla. En otros casos, cuando la tos es demasiado fuerte, puede ser que este tipo de remedios puedan ayudar a controlarla, pero no la eliminará en su totalidad.

### 1. Cebolla, miel y limón



La cebolla tiene propiedades contra la tos y expectorantes. Pela y corta a trozos pequeños una cebolla. La añades a un recipiente donde le podrás un poco de miel y el zumo de un limón. Déjalo reposar durante 5 horas.

Con ello tendrás un excelente jarabe para la tos, tendrás que tomarlo 3 veces al día con 3 cucharadas.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Gárgaras con sal



El agua con sal, puede ayudar a lavar nuestras vías respiratorias y es que al hacer este tipo de gárgaras, se limpia y no sé lastima tanto la garganta al toser.

Se recomienda que esto se haga 10 minutos antes de irse a dormir, debido a que si se ingieren alimentos, se perderá los resultados que pueden provocar este tipo de remedios caseros para la tos.

### 3. Miel con limón



Se debe colocar en un vaso con leche una cucharada de miel y tan sólo unas cuantas gotas de limón y se deberá

## REMEDIOS CASEROS

tomar tibio, para que de esta forma, nuestra garganta pueda relajarse y también la miel al ser un antihistamínico, ayudará a eliminar la infección que se pudiera tener en la garganta.

### 4. Zumo de naranja con limón



Tomar un zumo de naranja antes de desayunar, además de agregarle un poco de limón, ayuda a fortalecer la garganta. Cuando se está padeciendo mucha la tos, es recomendado ingerirlo, debido a que este zumo cuenta con una gran fuente de vitaminas y minerales, que fortalecerán nuestro organismo.

### 5. Baño caliente y eucalipto



## MUNDO ASISTENCIAL

Si te aplicas un baño de agua caliente, su vapor ayudará a combatir la tos suavizando las vías respiratorias y las flemas en tus pulmones y gargantas. Si en ese baño aplicas hojas de eucalipto potenciarás su efecto.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Los caramelos refrescantes** pueden calmar las molestias ocasionadas de la tos como el cosquilleo y los picores.
- 2. Mantener las ventanas cerradas** en los casos de alergias estacionales (como la alergia al polen) y usar ventiladores o aire acondicionado para refrescar el ambiente.
- 3. No fumar y evitar la proximidad con fumadores** cuando están fumado para evitar aspirar el humo que desprenden. Esta condición se denomina fumador pasivo y diversos estudios apuntan a que los efectos que produce son tan perniciosos como el propio hecho de fumar.
- 4. Los vaporizadores** pueden ayudar a aliviar algunos síntomas propios de la tos seca como la picazón e irritación en la garganta.
- 5. Beber abundantes líquidos** contribuye a diluir la mucosidad y facilitar su expulsión reduciendo los síntomas asociados inclusive la tos.
- 6. Los jarabes antitusivos y los inhaladores nasales** pueden aliviar las molestias en las enfermedades de curso leve como el resfriado y pueden conseguirse sin receta.

## MUNDO ASISTENCIAL

**7. Acudir al médico en los casos que la tos no remita** de forma espontánea en unos días o se acompaña de otros síntomas adversos como los descritos anteriormente que pudieran asociarse a enfermedades graves.

Cuando la tos se produzca en niños menores de seis meses también es recomendable acudir al especialista para descargar posibles infecciones y complicaciones derivadas.

# ÚLCERAS



## MUNDO ASISTENCIAL

**L**as úlceras o llagas son lesiones con forma de cráter que se originan mediante la corrosión de los tejidos que puede deberse a procesos infecciosos o lesiones.

Las úlceras pueden ser externas cuando aparecen en la piel y están vinculadas con enfermedades de curso crónico e inflamatorio como la enfermedad intestinal, pero también pueden producirse internamente como consecuencia de infecciones u otras enfermedades.

# REMEDIOS CASEROS

---

## TIPOS, CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**La úlcera de estómago** es la más frecuente de todas y está causada por un aumento en la secreción de los ácidos de estómago que deterioran la mucosa dañando el tejido.

Esta lesión se caracteriza por presentar fuertes dolores y ardor en la parte alta del estómago que puede presentarse con el estómago vacío o después de las comidas. La mayor parte de las úlceras de estómago (+80%) están causadas por una bacteria que se denomina Helicobácter Pylori que también causa úlceras en el duodeno.

Esta bacteria se encuentra normalmente en agua y alimentos pudiéndose hallar en personas que no presentan sintomatología adversa. El tratamiento para la úlcera incluye una combinación de antibióticos triples durante 14 días y en algunas personas puede ser necesario repetir los tratamientos.

Si la úlcera no se trata puede lugar a hemorragias internas que se manifiestan mediante vómitos o defecaciones sanguinolentas pudiendo afectar gravemente la salud de la persona.

Las personas que padecen úlceras de estómago tienen más probabilidades de padecer cáncer de estómago en el futuro, por lo que deberán abstenerse de consumir alimentos y bebidas que agraven esta afección como el café, picantes, alcohol etc.

## MUNDO ASISTENCIAL

**Las úlceras de la piel** se producen por fricción, infecciones, mala circulación, resequedad o inmovilidad entre otros muchos factores y dependiendo de su gravedad pueden ser más o menos profundas.

El tratamiento para las úlceras de la piel dependerá del grado de infección que se mide por las capas comprometidas y la enfermedad o tipo de patógeno que pudiera estar originando esta condición.

**Algunas enfermedades de transmisión sexual** como la sífilis también incluyen las úlceras dentro de su sintomatología habitual. Estas úlceras se producen principalmente en los genitales y deben evitarse todo tipo de contacto hasta haber tratado la infección porque resulta extremadamente contagiosa y en algunos casos, la no aparición de síntomas característicos no significa que no exista infección que puede estar en el periodo de incubación o latencia.

**Las úlceras bucales** también son un tipo frecuente en ambos sexos y existen diversos tipos de enfermedades e infecciones que pueden causar los síntomas como el herpes simple, la candidiasis bucal, la gingivitis o inflamación de las encías y el cáncer de boca entre otros.

Si las úlceras no remiten espontáneamente al cabo de unos días se debe acudir al médico para realizar las pruebas oportunas que permitan descartar las enfermedades anteriores.

**Los problemas cardiovasculares** pueden producir úlceras varicosas comprometiendo la salud de los vasos sanguíneos y suelen producirse en la zona inferior de las

## REMEDIOS CASEROS

piernas.

La existencia de **varices**, la **mala circulación**, los **malos hábitos como el tabaquismo** o el **sedentarismo** además de la **edad avanzada** pueden condicionar a la aparición de estas lesiones.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para la úlcera, es recomendable que se ingieran cuando empezamos a tener los primeros síntomas.

### **1. Zumo de apio**



Es recomendable tomar 300 mililitros de zumo de apio 3 veces al día, es decir, desayuno, comida y cena. Ayuda a tranquilizar el malestar que se pueda tener cuando ingerimos algún alimento ya sea grasoso o irritante. Debe acompañarse con un poco de sal y limón, debido a que el sabor puede ser demasiado fuerte.

### **2. Col repollo**



## REMEDIOS CASEROS

El zumo de col de repollo alivia el dolor de las úlceras gracias a que contiene glutamina y esto ayudará a que se regeneren las células estomacales a la vez que estimulará una mucoproteína que protege el revestimiento del estómago. Puedes usar una licuadora para extraer el zumo, siempre usando coles de repollo frescas. Tomarlo antes de cada comida.

### 3. Comer manzanas



La fibra que nos ofrecen las manzanas, pueden resultar perfectas para cuidar nuestra úlcera y flora intestinal. Comiendo 2 manzanas al día, el dolor de la úlcera puede reducirse y por lo mismo, podemos llevar una alimentación más normal.

### 4. Raíz de regaliz



## MUNDO ASISTENCIAL

Es un remedio muy antiguo usado para tratar las úlceras gástricas y duodenales. Hay diversos tipos de raíz como la de malvavisco que servirá para calmar la membrana que reviste el estómago. En tu tienda de dietética encontrarás diversos tipos de raíces y en sus instrucciones te indicarán para qué tipo de dolencia sirve: gástricas, inflamación, irritación, ... .

### **5. Cucharadita de limón o bicarbonato de sodio**



Si el dolor es producido porque se padece de menos ácido estomacal, tomar una cuharadita de zumo de limón y el dolor se irá. Si por lo contrario es por un exceso de ácido en el estómago, mezclar un vaso de agua con una cuchadarita de bicarbonato de sodio.

## REMEDIOS CASEROS

---

### CONSIDERACIONES GENERALES

Como se puede apreciar la principal causa de todos los tipos de ulceraciones son los procesos infecciosos que las originan y en algunos casos pueden ser difíciles de identificar, como es el caso de las úlceras de estómago, que al tratarse de una lesión interna no se puede apreciar a simple vista y sus síntomas pueden ser confundidos con otras alteraciones gástricas, por lo que se recomienda acudir al médico si se manifiestan cualquiera de los síntomas anteriormente mencionados para actuar lo antes posible evitando la propagación de la infección.

Algunas infecciones como la *Helicobacter Pylori* no aparecen en los análisis convencionales y se requieren pruebas diagnósticas específicas para su identificación como la prueba de aliento con úrea o la endoscopia.

De la dimensión y profundidad de la úlcera depende en gran medida la recuperación de la misma, pues cuanto más tejido abarque la lesión y más profundidad presente más posibilidades existen de complicaciones derivadas como el cáncer en cualquiera de las manifestaciones ulcerosas anteriormente descritas.

A graphic element consisting of two light gray circles that intersect to form an infinity symbol.

VARICELA



## REMEDIOS CASEROS

**L**a varicela es una enfermedad de origen vírico que se presenta principalmente en niños hasta los diez años de edad y es extremadamente contagiosa porque se transmite por el aire a través de las pequeñas partículas de saliva que se sueltan al hablar o al entrar en contacto con objetos que hayan sido tocados por personas infectadas.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# CAUSAS Y SÍNTOMAS

El virus Zoster es el causante de la varicela y es una enfermedad típicamente infantil que suele presentarse en niños de todas las edades y en todo el mundo en cualquier época del año, aunque las temporadas más propicias son el Otoño y la Primavera.

Las vacuna para la Varicela se administra a niños desde los doce hasta los dieciocho meses, siendo efectiva hasta en el 80% de los casos. Aquellas personas que no hayan sido vacunadas adquieren inmunidad una vez que hayan pasado la enfermedad.

Las personas que hayan enfermado de varicela en su niñez pueden presentar una reactivación del virus en su edad adulta, provocando una infección secundaria que se conoce como culebrina y que se presenta frecuentemente en ancianos o personas con el sistema inmunológico deprimido.

En estos casos el virus se encuentra latente en el organismo, pero un mal funcionamiento del sistema inmunológico u otra enfermedad de origen infeccioso puede provocar su reactivación, presentando brotes eritomatosos que se ubican principalmente sobre la espalda pudiendo ocasionar graves complicaciones en la salud.

La varicela infantil no suele presentar complicaciones añadidas, salvo las molestias derivadas de su sintomatología adversa que se caracteriza principalmente

## REMEDIOS CASEROS

por presentar erosiones purginosas sobre la epidermis de color rosado o rojizo que desaparecen espontáneamente al cabo de unos días.

Otros síntomas asociados a la varicela en su infección primaria son la fiebre, el dolor de cabeza, las sudoraciones y agotamiento general, que pueden manifestarse en mayor o menor medida dependiendo de la etapa en que se encuentre la infección.

Los primeros síntomas de la infección comienzan a manifestarse en el transcurso de veintiún días desde el contagio, pero la infección sólo es posible transmitirse durante un par de días previos a la aparición de las lesiones y mientras que éstas permanezcan activas, desapareciendo cuando se hayan formado las costras y se empiezan a caer.

Durante el transcurso de la Varicela pueden presentarse unas cinco mil lesiones que en casos graves pueden dejar secuela e incluso provocar llagas en la boca y los párpados.

---

## MUNDO ASISTENCIAL

---

### DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Para el diagnóstico de la varicela por lo general tan sólo se toman como referencia los síntomas anteriormente descritos y en especial sus erupciones rojizas características, no obstante, en algunos casos pueden solicitarse muestras de sangre adicionales para evaluar el nivel de anticuerpos establecido.

La terapia o tratamiento para la varicela se utiliza únicamente con fines paliativos y consiste en la administración de analgésicos y antihistamínicos para disminuir la intensidad de las molestias asociadas. También se emplean diversos preparados farmacológicos por vía tópica con el objetivo de disminuir la sensación de picor que producen las erupciones.

Los antivirales para combatir activamente el virus de la Varicela pueden recetarse a personas que se encuentren dentro de los grupos de riesgo como los descritos anteriormente, pero no todas las personas son candidatas al tratamiento y deberá administrarse en las veinticuatro horas siguientes al contagio para que resulte efectivo.

En los grupos de riesgo la Varicela puede causar complicaciones de curso grave que afecten a la salud cardiovascular como la miocarditis y la artritis temporal o respiratoria, como la neumonía. Los niños cuyas madres no han tenido la varicela tienen más posibilidades de padecerla y cuando la infección se produce en el embarazo puede causar malformaciones en el feto.

# REMEDIOS CASEROS

---

## REMEDIOS CASEROS

Los remedios caseros para la varicela pueden ayudar a calmar la sensación de los picores, pero en casos que surgiera un aumento en la sensación de picazón y las marcas rojas aparecieran en mayor cantidad, entonces es necesario dejar de utilizarlos.

### **1. Avena**



Un buen remedio para calmar la picazón es la Avena. Muele dos tazas de avena hasta que quede completamente en polvo. Prepara un baño con agua tibia, vierte y mezcla esta avena molida en ella y luego la persona afectada podrá introducirse durante unos 20 minutos.

Sino se dispone de bañera, puede humedecerse una esponja o algodón con esta avena y agua y pasar suavemente sobre las zonas infectadas.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 2. Baño de bicarbonato



Dentro de una tina con agua tibia, debemos agregar media taza de bicarbonato y meternos sobre el agua. Un punto para señalar es que este tipo de baño, nos ayudará a quitar la sensación de comezón. Una vez que terminamos de utilizarlo debemos meternos con agua caliente y jabón.

### 3. Gárgaras de sal

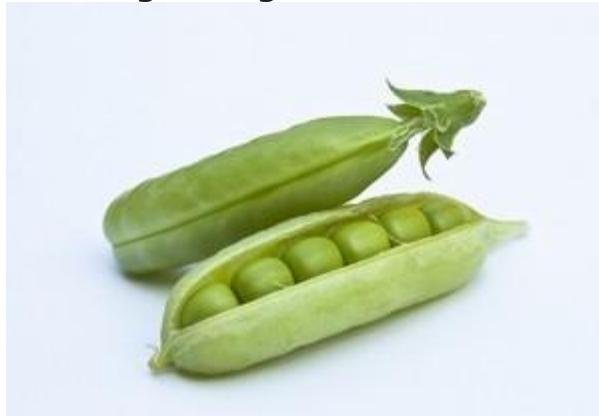


Para las personas que tengan granos o puntos de varicela en la zona de la boca, se recomienda hacer gárgaras con sal, es decir, dentro de un vaso con agua agregar una cucharadita de sal y cada vez que se sienta picazón, es

## REMEDIOS CASEROS

necesario hacer una serie de gárgaras para limpiar esa zona y relajarla.

### 4. Agua de guisantes verdes



Los guisantes pueden resultar ideales para quitar la sensación de hormigueo en las personas con varicela. Es necesario poner dentro de una cubeta agua y guisantes para que de esta manera, se dejen calentar por un lapso de 15 minutos. Después de esto, será necesario echarla sobre el cuerpo y dejarla reposar por 5 minutos para luego secarse y con esto se reducirá la picazón.

### 5. Leche de magnesia



## MUNDO ASISTENCIAL

Ayudará a reducir la picazón. Compra leche de magnesia en formato líquido, humedecer un algodón con esta leche y aplícalo en las zonas infectadas.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar rascarse a toda costa.** Las erupciones que produce la varicela resultan muy molestas por el intenso purito que ocasionan, pero se debe evitar rascarse a toda costa para que no se produzcan cicatrices una vez que la lesión se ha curado.
- 2. Mantener aislada a las persona infectada.** Puesto que la Varicela se transmite por el aire y el contacto con objetos infectados, resulta de vital importancia mantenerse aislada de las personas infectadas para no contraer la enfermedad, especialmente mientras las lesiones permanezcan activas que es cuando existe mayor riesgo de contacto.
- 3. Las compresas de agua fría** sobre las heridas pueden ayudar a aliviar los picores y atenuar los síntomas molestos que producen.
- 4. No utilizar el fármaco Ibuprofeno y el Ácido acetil Salicílico** (Aspirina) en ningún enfermo de varicela porque su consumo durante el transcurso de la enfermedad se ha asociado con infecciones secundarias de curso grave como el Síndrome de Raye. El paracetamol en cambio se ha catalogado como seguro para utilizar en tratamiento paliativo de la Varicela.
- 5. Los baños de agua tibia** también pueden ayudar a incrementar la sensación de bienestar y reducir las molestias en la piel.

## MUNDO ASISTENCIAL

**6. Utilizar ungüentos hidratantes o calmantes** a base de preparados farmacológicos por vía tópica o aceites naturales para suavizar la piel, reducir las molestias y mantenerla humectada.

**7. Mantener las uñas cortas** especialmente en niños para evitar que se rasquen y compliquen sus lesiones.

**8. Utilizar ropas sueltas y de materiales que sean transpirables** como el algodón para evitar fricciones.

# VARICES



## MUNDO ASISTENCIAL

Las varices son una obstrucción de los vasos sanguíneos que pueden afectar a venas y arterias en mayor o menor medida dependiendo del grado de afectación y por lo general no suele causar complicaciones, excepto por la apariencia desagradable que originan cuando se producen malformaciones que sobresalen de la piel.

Las varices se originan por problemas circulatorios que impiden el correcto retorno de la sangre del corazón a los vasos sanguíneos y viceversa, por lo que la sangre se queda estancada y produce la dilatación de las paredes venosas produciendo malformaciones.

### CAUSAS

**El tabaco** es un vasoconstrictor que reduce el flujo sanguíneo dificultando el paso el paso de oxígeno y aumentando las posibilidades de producir varices.

**La mala alimentación** en la que se consuman abundantes alimentos con grasas saturadas incrementan el colesterol malo en sangre obstruyendo como resultado de venas y arterias.

**El sobrepeso** también es otra causa frecuente de la varices cuando la estructura corporal debe soportar un peso por encima de sus posibilidades incrementando la presión sobre las venas (especialmente en las piernas).

**El estreñimiento** también influye negativamente sobre las varices especialmente sobre las venas de la región anal provocando su inflamación o salida al exterior causando malformaciones conocidas como hemorroides.

**El calzado y la ropa inadecuada** que dificulten la circulación y el retorno de la sangre en las venas también puede contribuir a la aparición de varices.

**Permanecer mucho tiempo sentado o de pie** dificulta igualmente el flujo sanguíneo saturando las paredes de las venas y capilares.

**Las altas temperaturas** que se pueden alcanzar al tomar un baño caliente, exponerse al sol o una fuente

## MUNDO ASISTENCIAL

artificial de calor como una estufa, han demostrado afectar negativamente en la insuficiencia venosa.

**El embarazo** también puede producir varices de forma temporal o permanente por el aumento de peso y retención de líquidos asociada.

**El sedentarismo** resulta nefasto para las varices porque impide el correcto funcionamiento del flujo sanguíneo.

## REMEDIOS CASEROS

---

### TRATAMIENTOS

El tratamiento de las varices por lo general **suele ser paliativo** para aliviar las molestias que se producen como los pinchazos, pesadez, piernas cansadas etc. En aquellos casos en los que las malformaciones causadas en la piel originen problemas estéticos se puede recurrir a la cirugía.

Los **medicamentos específicos** para tratar el problema de varices consisten en corticoides, analgésicos, antiinflamatorios y diuréticos. En ocasiones cuando la obstrucción es considerable puede ocasionar rotura de los vasos y producir úlceras varicosas que pueden infectarse y cuando esto se produce, se recetan antibióticos para evitar la propagación de la infección a otras áreas del cuerpo.

Dependiendo de la severidad de la infección pueden emplearse diversos **procedimientos quirúrgicos** con el objeto de reducir las molestias y suavizar la apariencia estética de las lesiones como el *stipping*, que es el método que se emplea generalmente para eliminar las venas obstruidas mediante tracción al seccionar ambos extremos de la vena para extraerla.

Este proceso no está exento de complicaciones, pues al tratarse de una cirugía invasiva se producen una serie de efectos secundarios adversos como hematomas, hinchazón y dolor.

## MUNDO ASISTENCIAL

La eliminación de varices mediante este método no impide la aparición de nuevas varices en la zona afectada y en algunos casos pueden dañarse los nervios safenos colindantes evitando la utilización de los vasos sanguíneos afectados en otros tipos de intervenciones quirúrgicas como el bypass.

La **microcirugía** es un procedimiento que reduce significativamente los traumatismos y complicaciones vinculadas a la cirugía porque tan sólo interviene el tramo afectado y a diferencia del procedimiento anterior, tan sólo utiliza anestesia local reduciendo también los riesgos asociados de la intervención.

La **esclerosis** es otro tratamiento que como su nombre bien indica, dejan la vena inutilizada impidiendo el paso del flujo sanguíneo mediante la irritación del endotelio.

Para llevar a cabo esta técnica se inyectan en la vena determinados productos químicos que inducen la esclerosis.

La **crioesclerosis** es el mismo procedimiento descrito en el paso anterior pero se somete a temperaturas bajo cero las sustancias esclerosantes antes de inyectarlas con el objetivo de incrementar sus propiedades irritantes para obtener mejores resultados.

La **laserterapia** también denominada esclerosis física se usa para conseguir los mismos resultados que en los procedimientos anteriormente mencionados mediante distintos tipos de láser dependiendo de la severidad de la lesión.

## REMEDIOS CASEROS

El láser superficial se emplea para las pequeñas arañas vasculares y varices superficiales.

El láser interno o endoláser se emplea en las venas visibles de mayor tamaño actuando en las capas más internas de la piel sin producir daños.

El láser interno se utiliza para las venas más problemáticas y de mayor tamaño ofreciendo resultados tan buenos como la cirugía convencional.

La **radiofrecuencia** es otra técnica médica-estética que trata de inducir la esclerosis venosa con ondas de radio mediante la introducción de un catéter que pretende irritar el endotelio elevando la temperatura mediante las ondas transmitidas.

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Te traemos algunos de los remedios caseros para las varices más conocidos y utilizados.

### 1. Árnica



El árnica es una planta medicinal que puede ayudar a quitar las varices. Aplicar compresas humedecidas con agua y infusión de árnica sobre las zonas de las varices y piernas. La árnica ayuda en la circulación de la sangre.

### 2. Castaña de indias



La cortaza de castaño de indias ayuda a mejorar la circulación sanguínea y por ello es perfecto para prevenir

## REMEDIOS CASEROS

la aparición de las varices y mejorar el estado de las que tengamos. Hierve en un litro de agua, 40 gramos de corteza de castaño de indias durante 8 minutos. Al finalizar cuélalo y tomarse esta preparación.

### 3. Cola de caballo



El té o infusión de cola de caballo tiene muchas propiedades, entre una de ellas es que si aplicamos cataplasmas de cola de caballo sobre la zona afectada, nos ayudará a reducir la inflamación producida en los vasos sanguíneos.

### 4. Arcilla verde



## MUNDO ASISTENCIAL

Diluir cuatro cucharadas de arcilla verde en una taza de agua hasta lograr que se forme una pasta. Aplicar cada noche sobre la zona afectada en forma de compresa dejándola hasta que se seque. Finalmente lavar con agua tibia y un jabón neutro.

### 5. Aloe vera



Es uno de los mejores remedios y más comunes para tratar las varices. Aplicar el tallo de la planta sobre las varices haciendo masajes y círculos sobre la zona afectada.

Otra muy buena opción y remedio es mezclar el gel de la aloe vera con vinagre de manzana y zumo zanahoria, el cual lo untarás con unas compresas sobre la zona afectada y dejarás actuar toda la noche para retirarlas cuando te levantes con agua fría.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar el rascado** especialmente cuando las venas estén inflamadas y abultadas para evitar la aparición de infecciones.
- 2. Los masajes** pueden contribuir a mejorar el flujo sanguíneo reduciendo las molestias asociadas a las varices.
- 3. Extremar las medidas de higiene** especialmente cuando existen ulceraciones varicosas y heridas asociadas.
- 4. Alternar corrientes de agua fría y caliente** también contribuye positivamente a reactivar la circulación siendo preferible evitar los baños o duchas con agua muy caliente y prefiriéndolos templados.
- 5. Tratar de descansar** cuando se deba estar durante mucho tiempo de pie y caminar o moverse un poco cuando se deba permanecer mucho tiempo sentado.
- 6. Practicar ejercicio regularmente** mantiene en correcto funcionamiento la salud cardiovascular y por tanto reduce las posibilidades de tener varices.
- 7. Mantener un peso saludable** evita la aparición de varices por sobre esfuerzo de la estructura ósea.

MUNDO ASISTENCIAL



VERRUGAS

## REMEDIOS CASEROS

**L**as verrugas son tumoraciones de la piel causadas por el virus del papiloma humano, del cual existen más de sesenta variantes y son lesiones benignas, que generalmente no duelen y no producen complicaciones aunque son contagiosas.

La vía de contagio para las verrugas es mediante la toma de contacto con otra persona infectada y para su transmisión debe existir un intercambio de flujo sanguíneo como por ejemplo, el que fluye de una cortada en la zona de la lesión.

Existen varios tipos de verrugas dependiendo de la zona afectada y la forma presentada, pero todas ellas están causadas por una infección de papiloma aunque pueden tratarse de cepas diferentes.

### TIPOS

La **verruga común** es la que aparece normalmente en las manos y dedos, suele ser pequeña y presentarse aislada o con forma de racimo.

Las **verrugas plantares** que también se denominan papilomas, se producen en la planta del pie ocupando en ocasiones grandes extensiones de piel provocando dolor y molestias al caminar.

Las **verrugas de agua** suelen aparecer comúnmente en niños y tienen un color claro que se mezcla con la tonalidad base de la piel haciendo más difícil su identificación.

Las **verrugas planas** también se mimetizan con la textura de la piel porque ocupan muy poco grosor y son menos rugosas que las verrugas convencionales. También son muy frecuentes en los niños aunque pueden aparecer en las lesiones del afeitado.

Las **verrugas lisas** de igual forma que en el caso anterior ocupan muy poco espacio al elevarse sobre la piel, pero se identifican más fácilmente porque presentan un color característico.

Las **verrugas filiformes** se presentan principalmente sobre los labios y párpados, pudiendo confundirse habitualmente con lunares y deben ser eliminadas y tratadas por un especialista.

## REMEDIOS CASEROS

Las **verrugas en mosaicos** son agrupaciones de verrugas convencionales que pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo.

Los **nevos** son lunares verrugosos en sí mismos no presentan riesgos, pero conviene tenerlos vigilados porque dichas lesiones son más susceptibles a las radiaciones ultravioletas que producen el Cáncer de piel.

Las **verrugas genitales** se contagian exclusivamente por contacto sexual y se extienden por los labios mayores y menores de la vagina de la mujer y por el pene y los testículos del hombre, además del ano en ambos sexos.

Estas verrugas pueden aparecer aisladamente o agruparse en forma racimo y suelen ser muy incómodas y dolorosas. Estas lesiones deben ser tratadas y vigiladas por un especialista porque están vinculadas con el cáncer de cuello uterino en las mujeres.

### CAUSAS

Como hemos indicado anteriormente las verrugas se producen por una infección del Papiloma Virus que se introduce en el organismo al entrar en contacto con personas afectadas.

Las personas más propensas a la infección son los ancianos, los niños y las personas con el sistema inmunitario deprimido por enfermedades o consumo de drogas y medicamentos.

El primer síntoma de la aparición de una verruga es un crecimiento en la piel que puede presentar una textura lisa o rugosa y una forma plana, redondeada o alargada que puede continuar creciendo progresivamente o no hacerlo.

Las verrugas también pueden contagiarse dentro del mismo cuerpo, por lo que resulta vital no manipularlas porque podrían extenderse a otras áreas no infectadas.

En los niños las verrugas suelen remitir espontáneamente al cabo del tiempo, aunque esto no siempre sucede o pueden requerirse varios años para que la verruga se caiga sin intervención externa.

En los adultos la aparición de las verrugas suele ser de carácter más persistente, siendo requeridos tratamientos específicos para eliminarlas.

## REMEDIOS CASEROS

---

### TRATAMIENTOS

Para las verrugas de pequeño tamaño existen preparados por vía tópica que incluyen el ácido salicílico en su composición que se adquieren sin receta y pueden requerir aplicaciones prolongadas durante cierto tiempo.

La **crioterapia** o **criogenización** es una técnica que consiste en aplicar nitrógeno líquido a la verruga para congelarla y provocar su desprendimiento. Si la verruga no es demasiado grande existen en el mercado productos para la aplicación casera que no precisan receta, pero para verrugas importantes es recomendable que la técnica sea aplicada por un profesional porque dispone de dispositivos y concentraciones más efectivas para su eliminación

Para los papilomas o verrugas plantares suelen emplearse concentraciones de **formaldehído al 3%** y por tratarse de un producto altamente corrosivo también requiere asistencia especialista

La **electrocirugía** es un procedimiento que consiste en eliminar el flujo sanguíneo de la verruga mediante coagulación, es más invasivo que los anteriores, requiere mayor tiempo de curación y en ocasiones deja cicatriz sin que ello suponga una garantía del 100% de que la verruga no reaparecerá al cabo del tiempo pues en este punto, ningún tratamiento de los anteriormente descritos es totalmente efectivo.

# MUNDO ASISTENCIAL

## REMEDIOS CASEROS

Para eliminar las verrugas se pueden encontrar una serie de remedios caseros para ello, pero resaltar que requieren constancia y no siempre van a funcionar, sobretodo si está muy desarrollada. La opción ideal para ello es acudir a un dermatólogo.

### 1. Frotar un ajo



El ajo puede ayudar a eliminar las verrugas, se debe cortar una rodaja de ajo y colocársela en la zona donde se encuentra la verruga. Esto debe hacer por un lapso de 3 minutos diariamente, antes y después de darse un baño o ducha.

### 2. Bicarbonato de sodio



## REMEDIOS CASEROS

Mezcla agua con bicarbonato de sodio y aplica esta mezcla sobre la verruga y deje seque naturalmente. Ir aplicando esta solución a diario hasta que la verruga seque y desaparezca.

### 3. Rodaja de limón



Se dice que colocándose una rodaja de limón y apretándola un poco para sacar el jugo de limón, este ayuda a desintoxicar el tejido de la piel en la que está la verruga. No se tiene un tiempo fijo para la eliminación de la verruga, pero puede llegar a tardar hasta 2 meses. Este tratamiento debe hacerse diariamente después de bañarse.

### 4. Leche de higo fresco



## MUNDO ASISTENCIAL

Es un buen remedio para quitar verrugas del cuello. Hay que mojar una venda con leche de higo y aplicarla encima de la verruga durante 7-8 horas. Hacerlo cada día durante una semana.

### **5. Aceite de ricino o de hojas de caléndula**



Aplicar uno de estos aceites encima de la verruga. Hay que aplicarlo unas 15-20 veces al día para que la verruga se vaya secando y al final acabe cayendo.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Cubrir la zona afectada** con una gasa o apósito para evitar el contagio a otras personas o su expansión a otras áreas del cuerpo.
- 2. No tocar las verrugas** propias ni de otra persona porque es la principal causa de contagio.
- 3. Utilizar calzado, guantes y protectores que sean apropiados** en las zonas susceptibles de contagio y uso común como baños públicos, piscinas y gimnasios.
- 4. Utilizar preservativo en los contactos sexuales,** especialmente en los encuentros esporádicos.
- 5. No compartir** objetos o utensilios de uso personal como toallas o prendas de ropa con personas infectadas.



## REMEDIOS CASEROS

**E**l vértigo es una sensación de inestabilidad y mareo en la que se percibe una falsa sensación de movimiento que puede inducir a la fatiga en quienes lo padecen e incluso producir náuseas.

Son muchas causas las que pueden provocar vértigo pudiéndose acusar de forma aislada, puntual, o de manera permanente y repetitiva. Atendiendo a la severidad de la condición e intensidad de los ataques se prescribirá el tratamiento preciso para atenuar los síntomas.

### TIPOS

**Periférico** Se caracteriza por una manifestación intensa que se reduce al evitar fijar la mirada en un punto y suele ir acompañado de una pérdida de audición. Generalmente este tipo de vértigo se asocia con daños en el nervio del nistagmo.

**El vértigo central** produce episodios de menor intensidad aunque con mayor continuidad en el tiempo sin que se asocie pérdida de audición.

**La enfermedad de Ménière** es un tipo de vértigo que se presenta tanto en hombres como en mujeres entre 40 y 50 años de edad. Su origen es desconocido y se caracteriza por presentar fuertes episodios de vértigo con una sintomatología muy persistente incluyendo los vómitos y pérdida de audición que se va incrementando con el paso del tiempo.

Los ataques de vértigo producidos en la enfermedad de Menière pueden durar desde pocos minutos a varias horas. El tratamiento primario de la enfermedad consiste en erradicar de la dieta el tabaco, el alcohol y la cafeína, además de limitar el sodio todo lo posible.

Los casos que no remitan con las recomendaciones anteriores se emplea gentamicina transtimpánica, que tiene un amplio margen de efectividad hasta el 90% de los casos, pero también presenta efectos secundarios pudiendo acelerar la pérdida de audición en los pacientes.

## REMEDIOS CASEROS

**El vértigo postural paroxístico benigno abreviado VPPB**, puede aparecer en periodos puntuales durante algunos minutos o en ocasiones durante horas, pero suele remitir espontáneamente durante meses sin necesidad de tratamiento.

En este tipo de vértigo no existe pérdida de audición y se produce al cambiar de postura principalmente por la noche al girar la cabeza de un lado a otro, aunque también puede suceder al levantar la cabeza cuando se está recostado o viceversa.

La sensación de vértigo es muy similar a la que se produce en los estados de embriaguez ofreciendo la sensación de que todo se mueve, causando mareos y en algunas ocasiones náuseas.

Las sensaciones de mareo y malestar suelen atenuarse en ambientes bien iluminados y fijando la vista al frente o un punto fijo. Para este tipo de vértigo existen ejercicios terapéuticos basados en la repetición de ciertas posturas para evitar los mareos en los cambios de posición, pero no resultan efectivos en la totalidad de personas afectadas.

Los tratamientos paliativos para el vértigo son el diacepán, el clonacepán, prometacina, meclicina, sulprida y Ondansertrón. Los casos que no respondan a la farmacología y tratamientos habituales pueden considerar la cirugía cuando se encuentre comprometida la actividad diaria del paciente.

### CAUSAS

**Problemas en la columna vertebral o cervicales.**

**Traumatismo craneal** que pudiera haber causado una lesión en el cerebro.

**Infecciones auditivas** que afecten a los canales que regulan el equilibrio o traumatismos y lesiones sobre los mismos.

**Ingesta de medicamentos o drogas** recreativas.

**Enfermedades cardiovasculares** como la hipertensión, hipotensión, cardiopatías, esclerosis múltiple etc.

**Tumores cerebrales** benignos o cancerosos.

# REMEDIOS CASEROS

## REMEDIOS CASEROS

Hablando de los remedios caseros para el vértigo, encontramos una serie de remedios que pueden ayudarnos a controlar y calmar los síntomas de vértigo.

### **1. Un paño de alcohol en la frente**



Si tenemos vértigo, para estabilizar nuestro organismo podemos poner sobre nuestra frente un trapo con alcohol y dejarlo por unos minutos. El olor que tiene el alcohol, provocará que el cuerpo se estabilice.

### **2. Apretar la mano**



## MUNDO ASISTENCIAL

Se dice que apretar con fuerza nuestra mano izquierda, principalmente su centro y también los nudillos por un lapso de 2 minutos puede ayudar a estabilizar a la persona. Ayuda a fluir la sangre desde nuestro cerebro a todo nuestro organismo. Un punto a señalar es que este remedio viene de la acupuntura.

### 3. Vinagre



Colocar un poco de vinagre sobre la frente y las cienes, es una manera de equilibrar nuestro cuerpo. De igual forma, si el vértigo persiste, deberemos frotar un poco de vinagre sobre la nariz.

### 4. Ejercicios de Brandt y Daroff



## REMEDIOS CASEROS

Son unos ejercicios muy efectivos que recomiendan mucho médicos para tratar el vértigo desde tu casa. Hay que realizar estos ejercicios durante dos semanas cada día. Se pueden realizar en una cama o sofá.

Si te explico con palabras los ejercicios será un poco complicado que los puedas interpretar bien, te cito un vídeo donde se explica el ejercicio:

<https://www.youtube.com/watch?v=N3mJ1y6pVw4>

### 5. Maniobra de Epley



Son unos excelentes ejercicios para aliviar el vértigo posicional (mareos al mover la cabeza). En muchos casos el vértigo puede ser causado por cristales de calcio y fluido que se acumulan en el oído interno. Esta maniobra ayuda a recolar la zona donde aparecen.

Como en el caso anterior de los ejercicios de Brandy-Daroff, será complicado explicar e interpretar la maniobra con palabras, te cito un vídeo donde se explica y puedes visualizar los procesos de ésta:

<https://www.youtube.com/watch?v=LYYa9sVhcL8>

## MUNDO ASISTENCIAL

---

### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. Evitar la toma de cafeína y otras sustancias vasoconstrictoras** como la nicotina y el alcohol o reducir su consumo lo máximo posible.
- 2. Tumbarse en el suelo** ante la pérdida de estabilidad para evitar caídas y lesiones.
- 3. Abrir las ventanas, encender las luces o trasladarse** a una habitación bien iluminada para reducir la sensación de movimiento.
- 4. Controlar la presión arterial** durante los episodios de vértigo para descartar problemas cardiovasculares asociados.
- 5. Acudir al médico** si los mareos vienen acompañados de otros síntomas adversos como convulsiones y pérdida de visión o no remiten espontáneamente en poco tiempo.

# VÓMITOS



## MUNDO ASISTENCIAL

Los vómitos consisten en una regurgitación del contenido estomacal que pueden ir precedidos de náuseas y arcadas, incluso cuando no se ha comido nada.

Generalmente los vómitos están causados por indigestiones o infecciones gastrointestinales, pero en algunos casos también pueden ser una señal de otros trastornos o enfermedades más graves.

Las náuseas consisten en una sensación de malestar estomacal que puede extenderse por toda la cavidad o acentuarse únicamente en la boca e incluir gases, pinchazos, ardores y arcadas entre otros síntomas.

Las arcadas son un movimiento involuntario del diafragma que impulsa el contenido del estómago al esófago antes de producir el vómito, pero no siempre que se tienen náuseas y arcadas se termina vomitando.

El tratamiento para los vómitos incluyen la administración de fármacos antivomitivos que pueden ser administrados por vía oral o intravenosa.

En los casos más graves pueden requerirse también la administración de suero intravenoso para recuperar el equilibrio electrolítico por la deshidratación.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CAUSAS Y TRATAMIENTOS

**La indigestión** suele ser una de las causas más comunes que producen vómitos en personas de todas las edades.

Esto se produce cuando se ingieren alimentos incompatibles, se come en exceso o a horas no habituales en las costumbres normales de comida, pudiendo causar malestar general y en algunos casos vómitos.

Estos casos remiten espontáneamente y suelen limitarse a la expulsión de la última comida que hubiese causado el malestar y por lo general se vuelve a la normalidad en pocas horas sin necesidad de seguir ningún tratamiento.

**Las intoxicaciones alimentarias.** Las intoxicaciones alimentarias producen vómitos la mayoría de las veces por la introducción de toxinas en el organismo.

Una intoxicación puede producirse de manera accidental como cuando se consumen alimentos en mal estado, o por la ingesta incontrolada de sustancias tóxicas como el alcohol.

Dependiendo de la severidad de la intoxicación es posible que se requiera tratamiento reconstituyente que acelere la desintoxicación del organismo, como por ejemplo la vitamina B1 que se administra en estados graves de embriaguez.

**Las alergias alimentarias** también son causa frecuente de vómitos y normalmente se producen de manera

## MUNDO ASISTENCIAL

accidental o por desconocimiento de la persona que es alérgica a ese producto.

**Durante el embarazo**, especialmente en el primer trimestre suelen ser frecuentes las náuseas matutinas que pueden venir acompañadas de vómitos, pudiéndose repetir a lo largo del día.

Los vómitos del embarazo no se producen en todas las mujeres, pero la severidad de algunos casos puede incluso afectar la salud del feto y requerir control especialista.

**Infecciones** como la gastroenteritis se caracterizan por producir vómitos repetitivos que pueden llegar incluso a deshidratar a la persona, requiriendo asistencia sanitaria para recuperar el equilibrio electrolítico.

**Las úlceras** de estómago o del intestino delgado pueden causar vómitos haciendo requerible la asistencia sanitaria cuando éstos vengan acompañados de sangre o deposiciones sanguinolentas porque son indicativos de hemorragia interna.

**Otras enfermedades graves** como la apendicitis pueden incluir los vómitos en su sintomatología adversa, y si éstos vienen acompañados de distensión y dolores abdominales conviene acudir a emergencias lo antes posible.

**Algunos fármacos** como la quimioterapia que se administra en pacientes oncológicos incluyen los vómitos

## REMEDIOS CASEROS

entre sus efectos secundarios causando grandes estragos en el estado anímico del paciente.

**El cáncer** también puede producir vómitos especialmente los tumores ligados al aparato digestivo como el cáncer de estómago o intestinal.

---

## MUNDO ASISTENCIAL

---

# REMEDIOS CASEROS

Existen una serie de remedios caseros para el vómito, donde sino se tiene alguna afección seria, pueden ayudar a tratar este problema.

### **1. Suero casero**



Para recuperar los minerales perdidos durante el vómito, es interesante tomar suero; se puede crear de manera rápida. Tan sólo es necesario poner en un vaso de agua un poco de sal, azúcar y bicarbonato para después si se desea agregar un poco de limón.

Este debe tomarse durante el día para recuperar los minerales perdidos durante el vómito. Se recomienda beberlo poco a poco, a sorbitos pequeños.

## REMEDIOS CASEROS

### 2. Chupar hielo



Chupar un poco de hielo puede ayudara a evitar las ansias de querer vomitar. Es recomendable chupar el hielo durante un lapso de 3 minutos y si regresan las ganas del vómito volver a hacerlo.

### 3. Compresas de agua



Cuando tenemos vómito, se recomienda mojar una serie de compresas con agua fría para colocarlos en nuestro vientre, de esta forma se reducen las ganas de tener que vomitar.

## MUNDO ASISTENCIAL

### 4. Zanahoria y patata



Ayuda a combatir la gastroenteritis. Pasa por una licuadora un poco de agua con una zanahoria y dos patatas lavadas y peladas. Tómate este zumo dos veces al día.

### 5. Jengibre y anís verde



Las propiedades de la raíz de esta planta son muchas entre una de ellas es que te ayudará a combatir la gastroenteritis y reducir las náuseas. Tómate una infusión de jengibre y anís verde dos veces al día y te sentirás mejor.

# REMEDIOS CASEROS

---

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- 1. No comer** nada durante al menos una hora después de haber vomitado.
- 2. Ingerir alimentos ligeros** en las comidas posteriores a los vómitos evitando todo tipo de alimentos pesados y de contenido graso.
- 3. Controlar la deshidratación**, especialmente en los niños pequeños, pues cuanto más pequeño sea el niño, mayor riesgo incurre en la deshidratación.
- 4. Comer galletitas saladas o trozos de pan** resulta útil para mitigar las náuseas, especialmente en el embarazo.
- 5. Realizar varias comidas ligeras al día** en lugar de pocas comidas copiosas para evitar indigestiones.
- 6. Beber abundantes líquidos** que sean bien tolerados por el organismo como suero isotónico para evitar la deshidratación.
- 7. No utilizar medicamentos en los niños**, al no ser que hayan sido específicamente prescritos por el especialista, ni tampoco administrarle bebidas artificiales ni preparados caseros.
- 8. Administrar los líquidos** paulatinamente y de forma

## MUNDO ASISTENCIAL

progresiva para que se asimilen bien reduciendo el riesgo de que se vomiten.

**9. Acudir a urgencias** cuando el niño o la persona adulta no admita los líquidos y continúe vomitando aunque no coma nada, o si se presentan síntomas adversos como la fiebre o el sangrado. Si el niño presenta calambres, sudoraciones, lengua blanca y ojos hundidos acudir inmediatamente al médico.

**10. Preferir las comidas a temperatura ambiente** en lugar de las frías o demasiado calientes.

**11. Mantenerse en reposo** todo el tiempo posible evitando los movimientos bruscos.

## REMEDIOS CASEROS

*"Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento"*

**Hipócrates**