

Proyecto de investigación e Incidencia en Alimentación y Salud Integral Comunitaria en 5 comunidades escolares de la Zona Centro del país. Alpuyeca, Morelos; Naucalpan, Estado de México; Iztapalapa, ciudad de México y Región Mazahua del Estado de México e Hidalgo (ANIMAH).



FOLLETO DE PRONTA ATENCIÓN CON HOMEOPATÍA Y DIGITOPRESIÓN

HOMEOPATÍA EN LA PRONTA ATENCIÓN

La homeopatía es un sistema que se emplea para el tratamiento de enfermedades, basado en el suministro de pequeñas dosis de aquellas sustancias que, en una cantidad mayor, generarían síntomas similares o idénticos a aquellos que se pretende combatir.

¿QUÉ DEBE CONTENER BOTIQUÍN HOMEOPÁTICO?

1. CAJA SÓLIDA

Debe contener medicamentos que nos ayuden con enfermedades básicas y diluciones bajas.
(6c)

4. TINTURAS HOMEOPÁTICAS

Es un medicamento homeopático que se elabora a partir de una fuente específica de origen vegetal o animal. Generalmente, la raíz, la corteza, las hojas o las flores de una planta se combinan con alcohol.

Curan diversos síntomas (p. ej.)

- Árnica
- Caléndula
- Euphrasia



3. VENDAS Y GASAS ESTÉRILES

Vendas en rollo, gasas estériles individuales que generalmente se usan para limpiar y cubrir heridas o detener sangrados.

2. GLÓBULOS

Incluir:

- Belladona atropa 6c (afecciones en garganta)
- Árnica montana 6c (golpe o caída)
- Nux vomica 6c (mala digestión)
- Podophyllum 6c (diarreas)
- Chamomilla 6c (dencición)
- Aconitum napellus 6c (gripe)
- Coccus 30 C (mareos)
- Apis Mellifica 6c (picaduras de insecto)

5-6. CREMAS Y UNGÜENTOS

Son formas de presentación de medicamentos consecuencia de la utilización de grasas o sustancias de propiedades similares para aplicación de principios activos en la piel. Su diferencia fundamental con las cremas es la ausencia de agua en su composición. (P. ej.)

- Caléndula (cortes y quemaduras)
- Árnica montana (desinflama)
- Hypericum (cortes más profundos y heridas infectadas)

VENTAJAS DE LA HOMEOPATÍA

- Tratamiento de acuerdo a cada persona
- Toma en cuenta el estado físico y emocional de cada persona
- Utiliza mínimas concentraciones sin llegar a lo tóxico haciendo seguro para todos
- Fortalece al cuerpo a que se cure así mismo

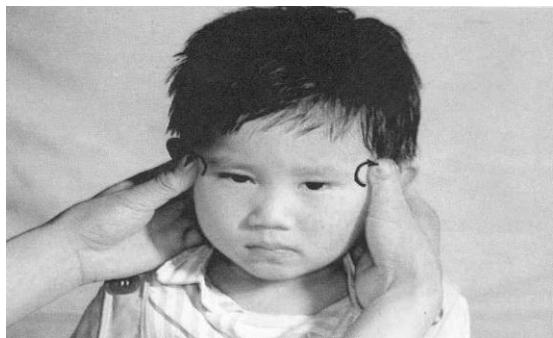


DIGITOPRESIÓN, COMO PRONTA ATENCIÓN EN ENFERMEDADES Y MALESTARES COMUNES

La digitopresión es una técnica, derivada de la Medicina Tradicional China, que consiste en activar la acción de los puntos, que corresponden al mapa de puntos de acupuntura, ejerciendo presión con los dedos.

Por ejemplo:

TAIYANG (Extra)



Se localiza a la altura de la sien, a un dedo donde termina la ceja



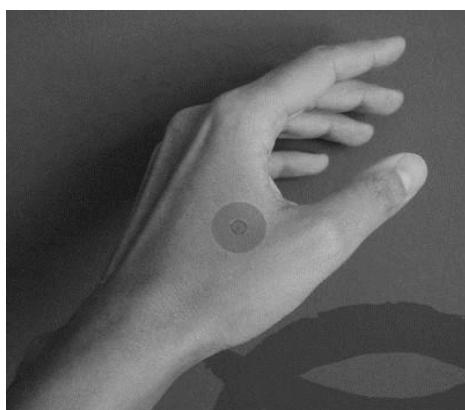
MANIPULACIÓN

Movimiento circular, con dedo pulgar 30 a 50 veces

INDICACIONES

Gripe
Fiebre
Dolor de cabeza

HEGU (IG4)



En el borde que se encuentra a la mitad, entre el dedo pulgar y el dedo índice

MANIPULACIÓN

Se hace presión y movimiento circular, con dedo pulgar e índice de la mano contraria

INDICACIONES

Gripe
Fiebre
Dolor de cabeza
Dolor de estómago

NEIGUAN (PC6)



Se localiza a 3 dedos del pliegue de la muñeca y a la mitad del antebrazo



MANIPULACIÓN

Movimiento circular, con dedo pulgar 30 a 50 veces

QUCHI (IG11)



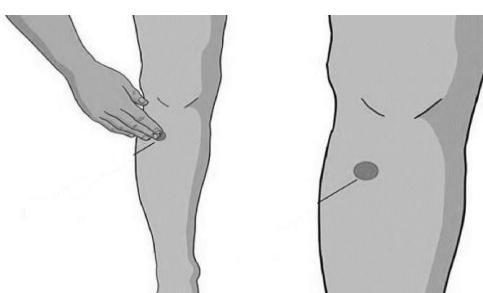
Se localiza en el extremo lateral del pliegue del codo



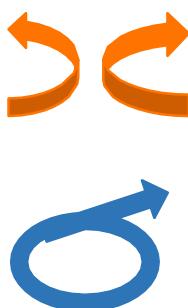
MANIPULACIÓN

Movimiento circular, ejerciendo presión, con el dedo pulgar de 30 a 50 veces

ZUSANLI (E36)



Se localiza a 4 dedos abajo del borde de la rótula y un dedo lateral



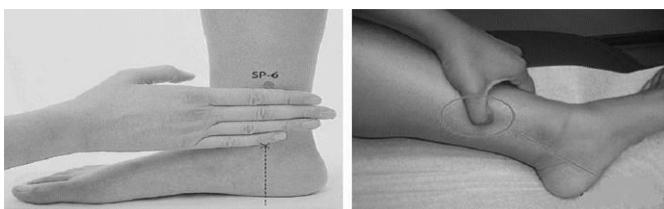
MANIPULACIÓN

Presión, barrido, movimiento circular y semicircular, con dedo pulgar 30 a 50 veces

INDICACIONES

- Dolor en estómago
- Diarrea
- Vómito
- Poco apetito
- Pesadez en la cabeza
- Dolor en rodilla

SANYINJIAO (B6)



Se localiza 4 dedos arriba de la parte media del tobillo, por la parte interna



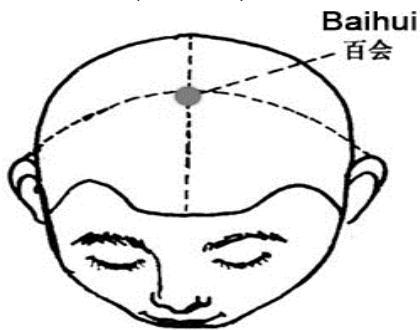
MANIPULACIÓN

Con presión, barrido, movimiento circular y semicircular, con dedo pulgar 30 a 50 veces

INDICACIONES

Distención abdominal
Piernas pesadas
Dolor en tobillo

BAIHUI (DM20)



Se localiza en el cruce de 2 líneas que van en forma de diadema, de las puntas de las orejas y la mitad de la cabeza



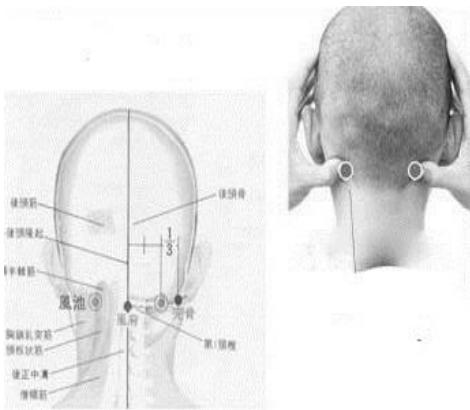
MANIPULACIÓN

Movimiento con presión circular, semicircular, barrido, con dedo pulgar 30 a 50 veces

INDICACIONES

Dolor de cabeza
Mareo
Ansiedad
Pánico

FENGCHI (VB20)



Se localiza, a la altura de la línea inferior de la protuberancia occipital

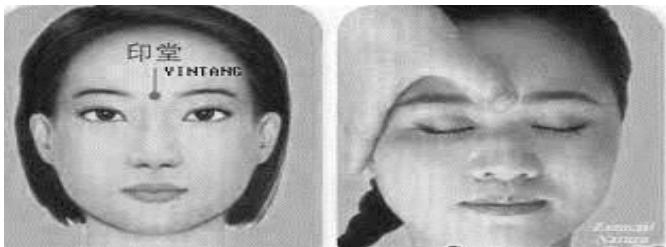
MANIPULACIÓN

Presión con movimiento circular, con dedo pulgar 30 a 50 veces

INDICACIONES

Rigidez y dolor en cuello
Fiebre
Dolor de cabeza
Parálisis facial
Vértigo

YITANG (Extra)



Se localiza a la altura del entrecejo



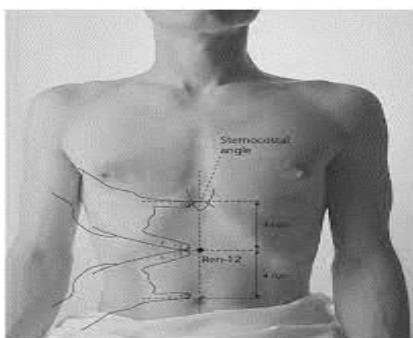
MANIPULACIÓN

Presión con movimiento circular, barrido con dedo pulgar 30 a 50 veces

INDICACIONES

Ansiedad
Insomnio
Miedo
Congestión nasal
Secreción nasal
Sangrado nasal

ZHONGWAN (RM12)



Se localiza al centro y a la mitad de una línea que va de la punta del esternón al ombligo



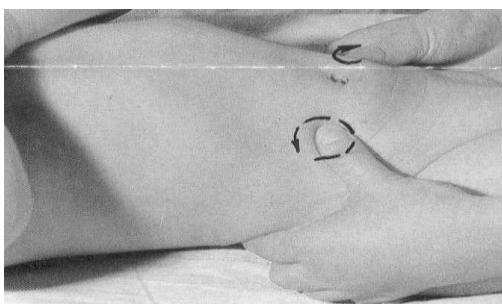
MANIPULACIÓN

Movimiento circular, con dedo pulgar

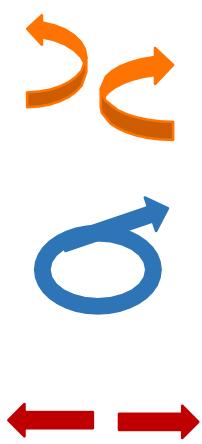
INDICACIONES

Cansancio
Fatiga
Falta de apetito
Pesadez
Náusea
Reflujo
Vómito

TIANSHU (E25)



Se localiza 3 dedos a lado del ombligo



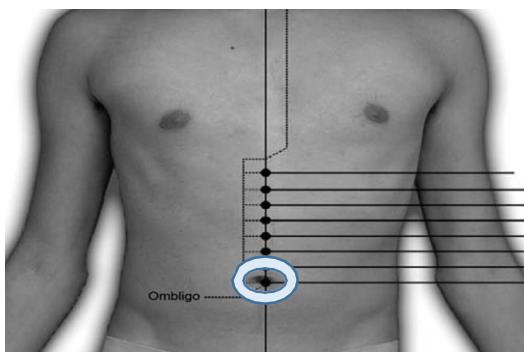
MANIPULACIÓN

Movimiento circular y semicircular, barrido, con dedo pulgar 30 a 50 veces

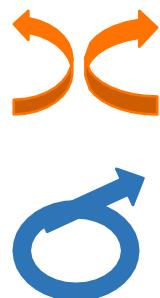
INDICACIONES

Diarrea
Inflamación abdominal
Estreñimiento

SHENQUE (RM8)



Se localiza en el centro del ombligo



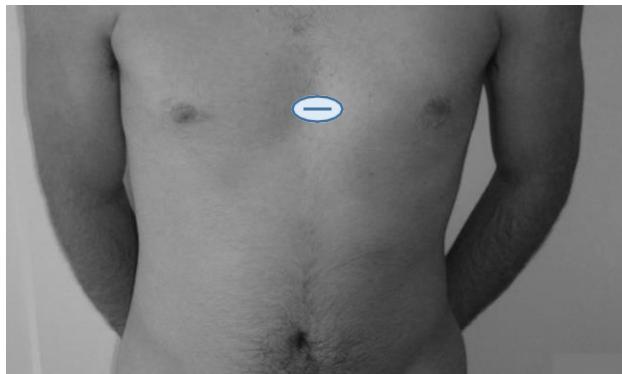
MANIPULACIÓN

Movimiento circular, semicircular con dedo pulgar o con 4 dedos 30 a 50 veces

INDICACIONES

Diarrea
Dolor en abdomen
Debilidad

SHANZHONG (RM 17)



Se localiza a la mitad del pecho, entre los pezones



MANIPULACIÓN

Movimiento circular, con dedo pulgar 30 a 50 veces

INDICACIONES

Tos
Presión en el pecho
Dolor en pecho
Sensación de falta de aire