

## IMPARTE

Inmaculada Navarro Navarro.

Es enfermera, especialista en Dietética y Nutrición y tiene una amplia formación en Medicina Natural, tanto a nivel académico (Universidad de Murcia y Autónoma de Barcelona) como a nivel práctico,

en su consulta y asesorando

en el Herbolario-Ecotienda "La Tienda Verde" en Torres de Cotillas (Murcia) que ella misma dirige.

Ha impartido/imparte formación en diferentes Universidades y Asociaciones Profesionales:

- Universidad de Murcia: Master de Envejecimiento (Fitoterapia en el envejecimiento), Master en Terapias Complementarias (Fitoterapia), Aula de Mayores (diferentes clases sobre Medicina Natural), Aulas del Mar (Fitoterapia). I Master en Enfermería Holística (Fitoterapia, cocina).
- Universidad Miguel Hernández, Elche. Facultad Psicología (Fitoterapia para el Sistema Nervioso).
- UCAM (Fitoterapia para Enfermería)
- Asociación de Matronas de Murcia (Hábitos dietético Naturistas para mujeres embarazadas, en período de lactancia y climaterio).
- Colegio de Enfermería de Murcia (Medicina Naturista par Enfermería, entre otros).

También ha impartido/imparte clases en diferentes Asociaciones (Majal Blanco, Asociaciones de Amas de Casa, ...).

Colabora con los medios de comunicación en diferentes periódicos y revistas, así como en emisoras de radio (Onda Cero, Onda 92), siempre difundiendo temas relacionados con la Medicina Natural.

## ORGANIZA: Sociedad Científica de Enfermería en Terapias Naturales (ADEATA)



Sociedad Científica de Enfermería  
en Terapias Naturales  
(ADEATA)

FECHA: 2, 3, 9, 10, 15 y 16 de noviembre 2016  
Mínimo 12 alumnos

HORARIO: De 16 a 20 horas

PRECIO: 100 Euros. 90 Euros socios de  
ADEATA



# CUIDADOS ENFERMEROS

# DESDE LA

# MEDICINA NATURAL

Nuestra profesión de enfermería cada día tiene nuevos retos, nuevas perspectivas se nos abren en torno a la bella tarea de administrar cuidados.

Dentro de estas nuevas (aunque en realidad, no son nuevas, son de siempre) posibilidades está el campo de los cuidados desde el punto de vista Naturista.

La Enfermería Naturista apoya la práctica enfermera desde un Modelo basado en el apoyo al proceso de sanación de la persona, facilitando que el propio organismo ponga en marcha los recursos necesarios para su curación, con la ayuda de diferentes terapias naturales. Las herramientas para ello son la potenciación de un estilo de vida saludable (educación para la salud), así como el uso de elementos naturales como son el agua (hidroterapia), plantas medicinales (fitoterapia), alimentos (dietoterapia), técnicas de relajación, terapias manuales como la reflexoterapia podal, tacto terapéutico, etc.

## PROGRAMA

### 1. Introducción a la Enfermería Naturista.

#### 2. Necesidad de respiración.

##### 2.a. Deterioro de la respiración

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para mejorar los procesos respiratorios. Uso de los alimentos, plantas medicinales y agua para mejorar la respiración.
- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para mejorar los procesos alérgicos. Uso de los alimentos y plantas medicinales para estos procesos alérgicos.

##### 2.b. Riesgo de disfunción cardiovascular

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para mejorar la hipertensión arterial y los niveles de colesterol en sangre. Uso de los alimentos y plantas medicinales. Técnicas de relajación para disminuir el estrés.

#### 3. Necesidad de Alimentación e hidratación

3.a. Desequilibrio nutricional por ingestión inadecuada de alimentos

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para mejorar los hábitos alimentarios. Introducción. Alimentación y equilibrio ácido-alcalino. Calorías, macronutrientes y micronutrientes. Calidad de los alimentos.. Fitoquímicos en los alimentos. “Nuevos Alimentos”. Tipos de dietas

##### 3.b. Náuseas

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para mejorar las náuseas tanto durante el embarazo como en los viajes.

#### 4. Necesidad de eliminación

##### 4.a. Estreñimiento

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para mejorar el estreñimiento. Uso de los alimentos, plantas medicinales y agua para favorecer la eliminación fecal.

##### 4.b. Diarrea

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para disminuir los procesos diarreicos. Uso de alimentos, plantas medicinales y agua.

##### 4.c. Acumulación de gases intestinales

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para mejorar los procesos digestivos y evitar la producción de gases. Uso de los alimentos y plantas medicinales para disminuir la producción de gases.

##### 4.d. Exceso de volumen de líquidos

- Cuidados de enfermería naturista para disminuir la retención de líquidos. Uso de alimentos y plantas medicinales para favorecer la diuresis.

##### 4.e. Riesgo de infección de vías urinarias

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para disminuir el riesgo de infecciones urinarias. Uso de los alimentos y plantas medicinales para ayudar en el control de las infecciones.

##### 4.f. Hemorroides

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para mejorar las hemorroides. Uso de los alimentos, plantas medicinales y agua.

#### 5. Necesidad de movilización

##### 5.a. Deterioro de la movilidad

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para facilitar la movilización y disminuir el dolor. Uso de los alimentos, plantas medicinales y agua para mejorar la movilidad.

##### 5.b. Deterioro del retorno venoso

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para mejorar el retorno venoso. Uso de los alimentos, plantas medicinales y agua para ayudar en caso de varices.

#### 6. Necesidad de reposo/sueño

##### 6.a. Deprivación de sueño

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para mejorar el descanso nocturno. Uso de los alimentos, plantas medicinales y agua para facilitar el sueño.

#### 7. Necesidad de higiene/piel

##### 7.a Deterioro de la integridad cutánea

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para mejorar el acné. Uso de los alimentos, plantas medicinales y arcilla para mejorar el acné.

#### 8. Necesidad de trabajar/realizarse

##### 8.a. Baja autoestima crónica

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para favorecer la autoestima. Uso de los alimentos y plantas medicinales que ayudan a mejorar el autoconcepto.

##### 8.b. Ansiedad.

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para mejorar la ansiedad. Uso de los alimentos, plantas medicinales y agua para ayudar a calmar la ansiedad.

##### 8.c. Deterioro de la memoria

- Cuidados de enfermería desde el punto de vista naturista para mejorar la memoria. Uso de los alimentos y plantas medicinales .

#### 9. Taller de aceites esenciales y remedios naturales

9.a. Introducción al mundo de los aceites esenciales.

9.b. Elaboración de diferentes remedios caseros (oleatos, pomadas, cremas, caramelos, ...) realizados con plantas medicinales y aceites esenciales para tratar diferentes patologías de las vistas en los apartados anteriores.