

**UDS**

**ANTOLOGÍA**

# ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

## *LICENCIATURA EN ENFERMERÍA*

### *OCTAVO CUATRIMESTRE*

---

## Marco Estratégico de Referencia

---

### ANTECEDENTES HISTORICOS

Nuestra Universidad tiene sus antecedentes de formación en el año de 1979 con el inicio de actividades de la normal de educadoras “Edgar Robledo Santiago”, que en su momento marcó un nuevo rumbo para la educación de Comitán y del estado de Chiapas. Nuestra escuela fue fundada por el Profesor de Primaria Manuel Albores Salazar con la idea de traer Educación a Comitán, ya que esto representaba una forma de apoyar a muchas familias de la región para que siguieran estudiando.

En el año 1984 inicia actividades el CBTiS Moctezuma Ilhuicamina, que fue el primer bachillerato tecnológico particular del estado de Chiapas, manteniendo con esto la visión en grande de traer Educación a nuestro municipio, esta institución fue creada para que la gente que trabajaba por la mañana tuviera la opción de estudiar por las tarde.

La Maestra Martha Ruth Alcázar Mellanes es la madre de los tres integrantes de la familia Albores Alcázar que se fueron integrando poco a poco a la escuela formada por su padre, el Profesor Manuel Albores Salazar; Víctor Manuel Albores Alcázar en septiembre de 1996 como chofer de transporte escolar, Karla Fabiola Albores Alcázar se integró como Profesora en 1998, Martha Patricia Albores Alcázar en el departamento de finanzas en 1999.

En el año 2002, Víctor Manuel Albores Alcázar formó el Grupo Educativo Albores Alcázar S.C. para darle un nuevo rumbo y sentido empresarial al negocio familiar y en el año 2004 funda la Universidad Del Sureste.

La formación de nuestra Universidad se da principalmente porque en Comitán y en toda la región no existía una verdadera oferta Educativa, por lo que se veía urgente la creación de una institución de Educación superior, pero que estuviera a la altura de las exigencias de los jóvenes que tenían intención de seguir estudiando o de los profesionistas para seguir preparándose a través de estudios de posgrado.

Nuestra Universidad inició sus actividades el 18 de agosto del 2004 en las instalaciones de la 4ª avenida oriente sur no. 24, con la licenciatura en Puericultura, contando con dos grupos de cuarenta alumnos cada uno. En el año 2005 nos trasladamos a nuestras propias instalaciones en la carretera Comitán – Tzimol km. 57 donde actualmente se encuentra el campus Comitán y el Corporativo UDS, este último, es el encargado de estandarizar y controlar todos los procesos operativos y Educativos de los diferentes Campus, Sedes y Centros de Enlace Educativo, así como de crear los diferentes planes estratégicos de expansión de la marca a nivel nacional e internacional.

Nuestra Universidad inició sus actividades el 18 de agosto del 2004 en las instalaciones de la 4ª avenida oriente sur no. 24, con la licenciatura en Puericultura, contando con dos grupos de cuarenta alumnos cada uno. En el año 2005 nos trasladamos a nuestras propias instalaciones en la carretera Comitán – Tzimol km. 57 donde actualmente se encuentra el campus Comitán y el corporativo UDS, este último, es el encargado de estandarizar y controlar todos los procesos operativos y educativos de los diferentes campus, así como de crear los diferentes planes estratégicos de expansión de la marca.

## **MISIÓN**

Satisfacer la necesidad de Educación que promueva el espíritu emprendedor, aplicando altos estándares de calidad Académica, que propicien el desarrollo de nuestros alumnos, Profesores, colaboradores y la sociedad, a través de la incorporación de tecnologías en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## **VISIÓN**

Ser la mejor oferta académica en cada región de influencia, y a través de nuestra Plataforma Virtual tener una cobertura Global, con un crecimiento sostenible y las ofertas académicas innovadoras con pertinencia para la sociedad.

## VALORES

- Disciplina
- Honestidad
- Equidad
- Libertad

## ESCUDO



El escudo de la UDS, está constituido por tres líneas curvas que nacen de izquierda a derecha formando los escalones al éxito. En la parte superior está situado un cuadro motivo de la abstracción de la forma de un libro abierto.

## ESLOGAN

“Mi Universidad”

## ALBORES



Es nuestra mascota, un Jaguar. Su piel es negra y se distingue por ser líder, trabaja en equipo y obtiene lo que desea. El ímpetu, extremo valor y fortaleza son los rasgos que distinguen.

## ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

**Objetivo de la materia:** Enseñar al alumno la importancia de la medicina tradicional en la atención de enfermería para la salud del individuo, familia y comunidad, fomentado su interacción con la medicina institucional, sin descuidar las costumbres y tradiciones de los individuos o grupos donde se desempeñe.

<b>UNIDAD I MEDICINA TRADICIONAL Y SALUD.</b> -----	9
I.1 Bases conceptuales de: salud, enfermedad, medicina, atención a la salud. -----	9
I.1.1 Salud. -----	9
I.1.2 Enfermedad. -----	11
I.1.3 Medicina.-----	13
I.1.4 Atención a la salud. -----	14
I.2 Antecedentes históricos de medicina tradicional. -----	15
I.2.1 medicina tradicional maya. -----	16
I.2.2 Medicina tradicional azteca. -----	18
I.2.3 Medicina tradicional zoque. -----	20
<b>UNIDAD II COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD.</b> -----	23
2.1 Concepto de costumbre y tradición. -----	23
2.1.1 Costumbre y tradición. -----	24
2.1.2 Usos y costumbres. -----	26
2.1.3 Costumbre en derecho. -----	26
2.2 Recursos humanos: sobanderos, hueseros, parteras empíricas, curanderos. -----	28
2.2.1 Hueseros y sobadores. -----	28
2.2.2 Yerberos y curanderos.-----	30
2.2.3 Las parteras mexicanas. -----	32
2.2.4 Las parteras prehispánicas: sacerdotisas de la fertilidad. -----	34
2.2.5 El parto: la hora de la muerte. -----	35

2.2.6 Las comadronas contemporáneas. -----	36
2.3 Recursos materiales naturales: plantas, animales, semillas, algodón, lociones, aceites, agua, pomada. -----	37
2.3.1 Herbolaria: plantas medicinales y para qué sirven. -----	37
2.4 Métodos y medios para la atención de la salud: masajes, limpieas, rezo u oración. -----	41
2.4.1 Masajes tradicionales mexicanos. -----	42
2.4.2 Clasificación de las técnicas de masaje. -----	44
2.4.3 Rezanderos. -----	46
<b>UNIDAD III PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES.-----</b>	<b>49</b>
3.1 Padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular. -----	49
3.1.1 Empacho. -----	49
3.1.2 Diarrea. -----	54
3.1.3 Estreñimiento. -----	57
3.2 Padecimientos esquelético y muscular. -----	62
3.2.1 Las luxaciones. -----	62
3.2.2 Fractura. -----	66
3.2.3 Esguince. -----	70
3.3 Padecimientos respiratorios. -----	72
3.3.1 La Bronquitis. -----	72
3.3.2 La neumonía. -----	74
3.3.3 Tosferina. -----	77
3.4 Espantos o sustos. -----	79
3.5 Trastorno de la piel. -----	81

<b>UNIDAD IV TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD.</b> -----	83
4.1 Situación legal actual. Perspectivas profesionales. -----	83
4.2 Terapias manuales. -----	84
4.3 Tacto terapéutico. -----	87
4.4 Drenaje linfático manual. -----	89
4.5 Reflexología podal. -----	93
4.6 Osteopatía. -----	97
4.7 Terapias naturales. -----	100



## UNIDAD I. MEDICINA TRADICIONAL Y SALUD.

I.1 Bases conceptuales de: salud, enfermedad, medicina, atención a la salud.

### I.1.1 SALUD

De acuerdo a la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), La medicina tradicional (MT) es la suma de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, y que se utilizan para mantener la salud, tanto física como mental. Conviene mencionar que la MT, también se conoce como: complementaria, alternativa, popular, blanda, marginal, no oficial, no ortodoxa y no convencional.

Es un hecho que, en las últimas décadas, la MT se ha difundido ampliamente a nivel global, incluidos los países desarrollados. La explicación de ello no es una sola, se imbrican varias, principalmente el aspecto migratorio, económicos y, en algunos casos, la ineficacia e ineficiencia de la otra alternativa, la de la llamada medicina —convencional (MC).

Las autoridades en salud, a nivel internacional (por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud) y local (como la Secretaría de Salud de nuestro país), continúan promoviendo la reglamentación (regulación) de estas prácticas y su uso racional. Sin embargo, son muchos aún los rezagos sobre el tema.

Sin desdeñar la validez de algunas de las terapias de la MT, la cuestión de fondo es si estas cumplen o no con los cuatro principios fundamentales de la bioética: autonomía, beneficencia, no maleficencia, y justicia.

**Autonomía:** Este principio se refiere a que el paciente tiene el derecho a contar con toda la información relevante para optar por un tratamiento y a conocer las distintas alternativas.

Lo anterior obliga a los proveedores de la medicina tradicional a informar a sus pacientes sobre la evidencia que respalda la eficacia del tratamiento que ofrece o, si es el caso, a dejar claro que ésta no existe o es insuficiente. En la mayoría de los casos, este principio no se

cumple, debido a que no se somete a la investigación científica o, si lo hace, esta resulta inadecuada.

Es común que pacientes que recurren a la medicina convencional, lo hacen también a la medicina tradicional, pero escondiendo este hecho a su médico, lo que se puede deber a que los médicos convencionales se llegan a expresar despectivamente sobre las terapias tradicionales. Esto último puede tener consecuencias graves, pues en ocasiones el tratamiento tradicional puede contraponerse con los medicamentos convencionales o puede causar síntomas que resulten en un diagnóstico equivocado u otros males o afecciones desconocidas.

No maleficencia: se refiere al deber de no perjudicar o, en su caso, al menor daño posible. Desafortunadamente, la mayoría de las terapias tradicionales no cuentan con estudios, o son insuficientes, en relación a su seguridad, por lo cual quienes las utilizan se encuentran expuestos a riesgos potenciales.

Beneficencia: No es suficiente demostrar que los tratamientos de la medicina tradicional no dañan, sino que es necesario contar con la evidencia de que, en efecto, benefician a quien los recibe. Por otro lado, tampoco se sabe, en muchos de los casos, si el beneficio observado se debe a un simple efecto placebo (efecto benéfico de origen psicológico). Suponiendo que una terapia tradicional no es dañina (efectos colaterales o adversos), pero no sirve, o sirve menos que la opción que brinda la medicina convencional, ¿no representa esto un engaño?, y el engaño, ¿no implica un daño?

Justicia: Si los tratamientos no son efectivos contra los padecimientos de los pacientes, no es justo hacerles creer que dichos tratamientos funcionan, y menos justo hacer que paguen por ellos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones, sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

### **1.1.2 Enfermedad.**

La enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano. Todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno. Incluso cuando la causa se desconoce, casi siempre se puede explicar una enfermedad en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran.

Se la puede considerar desde dos concepciones: una subjetiva, que es el malestar (sentirse mal con diferente intensidad), y otra objetiva, que es la que afecta a la capacidad de funcionar (limitación del funcionamiento corporal en diferentes grados).

Las manifestaciones clínicas o cuadros clínicos son la relación entre los signos y síntomas que se presentan en una determinada enfermedad (en realidad, que presenta el enfermo). Diferenciamos entres:

- **Síntomas:** Son la referencia subjetiva que da el enfermo sobre la propia percepción de las manifestaciones de la enfermedad que padece. Los síntomas son la declaración del enfermo sobre lo que le sucede. Los síntomas, por su carácter subjetivo, son elementos muy variables, a veces poco fiables y no muy certeros; muchas veces, su interpretación puede ser difícil. Aun así, su valor en el proceso diagnóstico es indudable.
- **Signos clínicos:** Son los indicios provenientes del examen o exploración psicofísica del paciente. Los signos clínicos son elementos sensoriales (relacionados con los sentidos); se recogen de la biología del paciente a partir de la observación, palpación, la auscultación,

además de la aplicación de ciertas maniobras. Son datos objetivos, medibles utilizando un parámetro y sistema de unidades (por ejemplo, temperatura en grados centígrados, tensión arterial en mm de Hg, pulso en latidos por minuto)

Causas (factores endógenos y exógenos)

El léxico médico identifica a las causas posibles, probables o ciertas de una enfermedad con el término etiología. En algunos casos las causas de enfermedad pueden ser difíciles de establecer (por ej. cáncer, enfermedades psiquiátricas), mientras que en otras, la relación causa-efecto es prácticamente innegable y evidente (por ej. ingesta de un fármaco o sustancia química y cuadro de alteración hepática).

La etiología o causa de una enfermedad no siempre es única, y muchos casos se entienden como poli causales, esto es, en ellos intervienen varios factores patogénicos.

Los factores causales pueden dividirse en:

- Factores endógenos: determinados por la dotación genética de la persona: genéticas, predisposición, constitución de una persona.
- Factores exógenos: medio-ambientales, comprende el conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y un momento determinado, que influyen en la vida del hombre y en las generaciones venideras.

Mecanismos patogénicos

La Patogenia describe el mecanismo mediante el cual un determinado agente causal produce los signos y síntomas de una enfermedad (por ej. infección bacteriana y cuadro clínico de infección urinaria). Tal descripción define la transición hacia el estatus de enfermedad.

### 1.1.3 MEDICINA.

El término medicina proviene del latín medicina y hace referencia a la ciencia que permite prevenir y curar las enfermedades del cuerpo humano. Medicina también se utiliza como sinónimo de medicamento (del latín medicamentum, que es la sustancia que permite prevenir, aliviar o curar las enfermedades o sus secuelas).

La medicina, junto a la farmacia, la enfermería y otras disciplinas, forman el grupo de las ciencias de la salud, dedicadas al diagnóstico, la prevención y el tratamiento de las enfermedades.

Para ejercer la medicina, es necesario cursar estudios que permiten obtener el grado necesario y la habilitación correspondiente. De esta forma, el médico o doctor recibido está en condiciones de convertirse en un agente de salud en el proceso sanitario, estableciendo una relación con el agente pasivo (el paciente, que es la persona enferma o que busca cuidar su salud).

Existen numerosas especialidades dentro de la medicina, de acuerdo a la parte del cuerpo a la que se dedican, a los tipos de enfermedades o a otros factores que permiten establecer la clasificación. La *cardiología*, por ejemplo, se encarga de las afecciones del corazón y del aparato circulatorio.

La *dermatología* es la especialidad médica que se centra en el cuidado y las enfermedades de la piel. La *traumatología*, por su parte, se dedica a las lesiones traumáticas de la columna y las extremidades que afectan a los huesos, los ligamentos, las articulaciones, los músculos y los tendones.

#### I.1.4 ATENCION A LA SALUD

Se denomina atención (o asistencia) de la salud al conjunto de procesos a través de los cuales se concreta la provisión de prestaciones y cuidados de salud a un individuo, un grupo familiar, una comunidad y/o una población. En tanto objetivo, la asistencia sanitaria presupone que es posible contribuir a la salud garantizando un agregado de atenciones que permitan, en primer lugar, conservar la salud de las personas. En segundo lugar, evitar el deterioro de la salud de la población tanto cuanto lo permita el conocimiento médico y los recursos disponibles. En tercer lugar, recuperar la salud de quienes han enfermado para que logren sanar. En cuarto lugar, detectar tan precozmente como fuera posible y evitar el agravamiento, en especial de aquellas enfermedades para las cuales aún no se ha identificado una cura. En quinto lugar, aliviar el dolor y minimizar el sufrimiento de los enfermos graves que no pueden ser curados.

He ha definido al modelo de atención como el resultado de la combinación de tecnologías empleadas para asistencia a la salud de una determinada población (SIAB, 1998).

La problemática del modelo de atención contempla la definición de los criterios que establecen cómo se organiza y divide el trabajo médico-sanitario. Las cuestiones que involucra son aquellas vinculadas con:

- i. ¿Qué cubrir? (¿Qué tipo de acciones, prestaciones o servicios se debe brindar a la población para producir salud?)
- ii. ¿A quién cubrir? (¿Cuáles son los criterios de elegibilidad o inclusión al sistema?)
- iii. ¿Cómo prestar? (¿Qué prestadores? ¿Con cuáles criterios o padrones?)
- iv. ¿Dónde prestar? (¿En qué lugares y de qué manera se debe distribuir la oferta?)
- v. ¿Qué criterios de referencia y contra referencia adoptar?)

A diferencia de las otras dos lógicas que imperan sobre la toma de decisiones en los servicios y sistemas de Salud (modelo de gestión y modelo de financiación), la problemática de los

modelos de atención es estrictamente médico-sanitaria. En otros términos, se trata de la dimensión técnica más específica del sector.

Al modelo de atención que privilegia la provisión de prestaciones orientadas al extremo inferior del Diagrama I (promoción, prevención primaria y asistencia primaria) se lo denomina Modelo de Atención Primaria de la Salud. La misma ha sido definida en la Declaración de Alma-Ata (OMS, 1978) como “la asistencia sanitaria esencial puesta al alcance de todos los individuos y familias de una comunidad, por medios que le sean aceptables, con su plena participación y a un coste que la comunidad y el país puedan soportar. Constituye el núcleo del sistema nacional de salud y a la vez forma parte del conjunto del desarrollo económico y social de la comunidad. Representa el primer nivel de contacto de los individuos, la familia y la comunidad con el sistema nacional de salud, llevando lo más cerca posible la atención de salud al lugar donde residen y trabajan las personas, y constituye el primer elemento de un proceso permanente de asistencia sanitaria”.

## **1.2 Antecedentes históricos de medicina tradicional.**

La medicina tradicional es reconocida hoy como un recurso fundamental para la salud de millones de seres humanos, es una parte importante de la cosmovisión de los pueblos indígenas y representa el conocimiento milenario sobre la madre tierra y el uso de plantas medicinales que los indígenas han resguardado y que tiene un valor incalculable fortaleciendo y preservando su identidad.

La organización mundial de la salud la define como “La suma total de los conocimientos, habilidades y prácticas basadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, sean explicables o no, utilizadas tanto en el mantener la salud como en la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades físicas y mentales.”, así mismo es catalogada como un componente esencial del patrimonio tangible e intangible de las culturas

del mundo, un acervo de información, recursos y prácticas para el desarrollo, el bienestar y un factor de identidad de numerosos pueblos del planeta.

La medicina tradicional mexicana es un mosaico de piezas procedentes de culturas diferentes que han determinado históricamente el desarrollo de la cultura nacional. La cultura de México actual proviene del sincretismo que se produjo entre las culturas prehispánica y española fusionadas desde finales del siglo XVI.

### 1.2.1 Medicina tradicional maya

La Medicina Maya se basa en una cultura, cosmovisión y espiritualidad propias. Equilibrio de mente y cuerpo, meridianos de energía, enfoques biodinámicas y holísticos; son conceptos que han ganado terreno en las últimas décadas. La llamada medicina alternativa o neuropatía se ha convertido en una opción normalizada para conseguir salud sin costes secundarios.

Poco a poco, y sin hacer ruido, las diferentes disciplinas englobadas dentro de la neuropatía o medicina natural, han conquistado la confianza de miles de personas.

Existe un conocimiento adquirido a través del tiempo para trabajar con las plantas. Más allá de reconocer sus propiedades curativas es tratar su concepción espiritual, anímica y benefactora.

Para la Medicina Maya la naturaleza está por encima de los hombres, determinando sus vidas y su proceso de salud-enfermedad. (Por esta razón se venera y se reedifica). El ambiente y el cosmos tienen influencia sobre la vida, explican el funcionamiento del cuerpo a través de las leyes de la naturaleza.

La medicina Maya considera al hombre como parte integrante e interactuante del cosmos y la sociedad, por lo que todas las actividades del individuo repercutirán en ellas. Cualquier



cambio o acción en la naturaleza, comunidad y familia, lo afectarán a su vez a él, provocándole salud o enfermedad.

Esta cosmovisión repercute en la práctica médica Maya y da lugar a mecanismos específicos para el diagnóstico y tratamiento.

El pensamiento holístico de la medicina Maya relaciona íntimamente el cuerpo y el alma, relaciona todas las partes y órganos del mismo cuerpo, relaciona el cuerpo con el tiempo cósmico, y relaciona el cuerpo con el frío-calor. Maneja los «principios vitales» y conceptualiza la enfermedad como un desequilibrio, el cual puede ser causado, principalmente, por elementos con propiedades frías y calientes.

Las causas que atentan contra el equilibrio corporal pueden ser producidas por el propio organismo, por su familia, por la comunidad, por la naturaleza y por las distintas divinidades.

La salud, entonces es el resultado de vivir de acuerdo a las leyes de la naturaleza y la sociedad, y la enfermedad es el resultado de la trasgresión a esas leyes.

En este sentido, los mecanismos para lograr el equilibrio (curación) tiene que ver con varios elementos tales como el uso de plantas medicinales, realización de ofrendas, realización de ceremonias, acudir a los terapeutas indígenas tales como: yerbateros, parteras, guías espirituales, sobadores, hueseros y sacerdotes.

El Kuch kaab Yéetel J-men Maaya'ob, A.C. (Consejo de Ancianos y Sacerdotes Mayas) realiza una enorme labor en la Península de Yucatán, al lado de los yerbateros o médicos tradicionales (H-men). Quienes son servidores sociales por herencia familiar, encargados de la salud de la comunidad desde tiempos ancestrales y reconocidos por la SSA, (Secretaría de Salubridad y Asistencia) aún hoy día podemos acceder a ellos dispuestos siempre a otorgarnos una consulta y compartir su cosmogonía y cosmovisión, regalándonos salud y mostrándonos una forma de vivir en armonía con la madre naturaleza, el cosmos y nuestros semejantes. Estos son invaluable principios de la cultura Maya y sus representantes.

## 1.2.2 Medicina tradicional azteca

Dominada por unas leyes rígidas y cercenadas por numerosos tabúes, la civilización de los aztecas o mexicas supo desarrollar, sin embargo, una medicina y una farmacopea eficaces basadas, en gran parte, en el conocimiento empírico. Pese a ello, y al igual que la de muchas culturas y civilizaciones antiguas, la práctica terapéutica azteca era una mezcla enmarañada de magia, de conocimientos contrastados por la experiencia y de religión.

La magia, sobre todo, estaba muy presente en los métodos curativos de los médicos aztecas, porque la enfermedad solía atribuirse al hechizo de algún brujo inicuo y hacía falta, por tanto, una acción mágica para contrarrestarla. La religión también influía, porque los aztecas creían que algunas divinidades enviaban enfermedades y que otros dioses las curaban. Pero la terapéutica azteca también estaba basada en conocimientos empíricos como la importancia de la higiene, de los baños de vapor, de la desinfección y de las sangrías, y sobre las propiedades de los minerales y de las plantas, conocimientos que se adquirieron según un proceso no muy distinto del que hubiera empleado la ciencia actual.

El médico azteca, como bien explica Soustelle<sup>1</sup>, era, ante todo, un brujo bueno admitido y apreciado por la misma sociedad que reprobaba al hechicero experto en maldiciones, al mago negro<sup>2</sup>. Entre los maleficios que causaban enfermedades destacan especialmente los que consistían en la introducción mágica de un cuerpo extraño, lo que explica la existencia de curanderas con funciones tan extrañas como la de extraer piedras del cuerpo o gusanos de entre los dientes y de los ojos.

La creencia en la introducción mágica de cuerpos extraños también la profesan los nahua estudiados por Soustelle en la sierra de Orizaba y, como quiera que estos descendientes de los antiguos mexicas atribuyen a menudo las enfermedades a los sufrimientos infligidos por el hechicero al doble animal o «tótem viviente» del enfermo, es

probable que sus predecesores también creyeran en estas malignas influencias y que sus curanderos hubieran tenido que hacerles frente.

Pero más a menudo que en la lucha contra estos encantamientos, la función mágica del médico se manifestaba, sobre todo, en el momento del diagnóstico. Para determinar el carácter de la dolencia y averiguar su causa, los médicos aztecas se basaban, no tanto en la observación de los síntomas como en la adivinación. Para ello utilizaban distintos procedimientos. Uno de los más sencillos consistía en echar granos de maíz sobre un trozo de tejido o en un recipiente lleno de agua para extraer conclusiones sobre cómo caían, flotaban, se agrupaban o dispersaban estas semillas. Otro procedimiento consistía en medir el brazo izquierdo del paciente con la mano izquierda untada de tabaco. Este diagnóstico lo efectuaban a menudo las mecatlapouhque, magas así llamadas --mecatl significa cuerda-- porque su especialidad principal era la adivinación con trocitos de cuerda que al ser arrojados al suelo, quedaban más o menos enmarañados según la gravedad que revestía la dolencia. Otra curiosa especialidad médica era la de las atlantchiqui, curanderas que miraban en un recipiente con agua el reflejo de un niño enfermo para averiguar si había perdido su tonalli o energía vital.

La adivinación visionaria también se hacía a veces tras la ingestión de tabaco verde o piciete (*Nicotiana rustica*), cuyos efectos alucinógenos debían ser mucho más débiles, aunque también más llevaderos, que los que producía la mescalina contenida en el peyote. También debía hacerse, aunque no existe mucha documentación al respecto, con los hongos psilocibios que tanto utilizaban los aztecas en contextos ceremoniales o simplemente lúdicos. Estos hongos, que pertenecían probablemente a las especies *psilocybe caerulescens*, *p. mexicana* y quizás *Panaeolus sphinctrinus* (pero no el hoy bastante popular *Psilocybe cubensis* que no existía en el México precortesiano y que fue introducido en el país junto con el ganado castellano), eran denominados por los aztecas setas divinas (*teonanacatl*) y, como tales, se utilizaban en numerosos contextos religiosos y rituales. Ello no impedía, sin embargo, que al principio de los banquetes se sirviera este sicodélico manjar. El misionero franciscano Bernardino de Sahagún (1500-1590), en su monumental y admirable Historia

general de las cosas de la Nueva España, cuenta los dispares efectos que provocaban esos hongos cargados de psilocibina y psilocina en los comensales de los banquetes aztecas. Una vez desaparecía la «ebriedad» causada por las setas y horas después de haber fumado la pipa de tabaco mezclado con liquidámbar y carbón que marcaba el final del banquete, los comensales comentaban las visiones beatíficas, divertidas, grotescas, terroríficas o simplemente desagradables que habían tenido.

### 1.2.3 Medicina tradicional Zoque.

Para el dolor de estómago un té de hinojo, para la diarrea la hierbabuena, si de lo que sufre son de cólicos lo efectivo es un té de flor de mayo, la cola de caballo le servirá para la inflamación intestinal, para la tifoidea el coco, las hojas de candox sirven para controlar la diabetes y la sábila para el colesterol. La medicina tradicional zoque tiene una cura para casi todas las enfermedades más comunes.

Una investigación realizada sobre etnobotánica en las comunidades de Copoya, El Jobo y San José Terán revela como los tuxtlecos se siguen curando a base de plantas medicinales, si bien, su uso ha disminuido de manera considerable todavía en estas comunidades es común que la cura a muchos males se encuentren en los huertos familiares.

El estudio realizado por María Antonieta Isidro Vásquez señala que el conocimiento y el uso de las plantas medicinales en esta región, aún está bien representado, principalmente por las personas de mayor edad.

Alrededor de 114 especies que se dan en Copoya sirven para la cura de algunos males, en el Jobo son 109 y en San José Terán 55 especies. Es evidente que entre más urbanizada este el lugar el uso de las especies disminuye.

La autora del libro “Etnobotánica de los zoques de Tuxtla Gutiérrez” decidió dividir las enfermedades que son curadas con medicina tradicional en: naturales y mágico-religiosas, las primeras se refieren a los padecimientos más comunes como: enfermedades gastrointestinales, enfermedades respiratorias, inflamaciones, entre otras. La mágico-religiosas son aquellas que no son reconocidas por el Sector Salud y solo son tratadas por la medicina tradicional como: el mal de espanto, mal de ojo, mal de aire, mal de azar y sereno.

La hierbabuena, la flor de mayo, el hinojo, el laurel, el guaco, la árnica son de las especies que más propiedades tienen dentro de la medicina tradicional zoque, así que sería bueno que algunas de estas especies las tuviera en su huerto familiar.

La investigación concluye que el conocimiento y uso tradicional de las plantas es representativo en Tuxtla Gutiérrez, pero tiende a perderse, ya que la transmisión verbal del mismo no se da de la misma forma e intensidad que antes. Asimismo, el uso de varios recursos vegetales se ha visto sustituida por materiales que no son de origen natural.

#### Plantas medicinales de uso común en Tuxtla

- Especies medicinales para el dolor de estómago: hinojo, flor de mayo, flor de chinita, estáfate, ajeno, anís estrella, manzanilla, morro, copalchi, hierba buena, laurel, curarina, nanche, curarina de raíz, verbena, ruda, peludilla, duraznillo, salvareal.
- Diarrea: guaco, estafiate, cuatro hinojos, hierbabuena, laurel, guayaba, sanalotodo, limón, coralillo, cuaulote, salvareal, hinojo, flor de mayo, estafiate, hierbabuena, limón, sávila, lantén, coralillo.
- Inflamación intestinal: Cola de caballo, sávila, sosa.
- Vómito: Guaco, papaya, hierbabuena, guayaba.
- Tifoidea: Pompushuti, suelda con suelda, coco, mulato, nopal, Brasil, lanté, granada.
- Calor de estómago: mulato, cuchunuc.
- Gases del estómago: hinojo, estropajo, albahaca.
- Gastritis: Copalchi, cuaulote.

- Diabetes: Guaco, matilisguate, cadox, nopal, papaya, cundeamor, copalchi, Brasil, hierbabuena, curarina de raíz, coralillo, camarón.
- Colesterol: Sábila.
- Nacidos: mulato.
- Hemorragia: hoja negra.
- Heridas: árnica, magueyito, copalchi, nanche, hierva santa, coralillo, sanalotodo.
- Hinchazón: mango, flor de mayo, manzanilla, árnica, mulato, epazote, sosa, maravilla.
- Quebraduras y torceduras de hueso y dolor muscular: aguacate y flor de mayo.
- Fiebres: higuera, albahaca cimarrona, naranja, hierva santa.
- Infección e inflamación de las vías urinarias: taray, riñonina, cuy, tres costillas.
- Infección del riñón: cola de caballo, nopal, taray, Brasil, aguacate, guarumbo, sosa.
- Presión arterial alta: hinojo, perejil.
- Resfriado: hierba del chivo, guaco, epazote, saúco, sosa.
- Inflamación de la garganta: morro, cuatro hinojos, sávila, ajo, lanté, coralillo, limón.
- Anginas: sanalotodo, carmelita.
- Tos: epazote, Pompushuti, capulín, buganvilia, zacate limón, té de limón, ruda.
- Gripe: capulín, té limón, zacate limón, manzanilla, siguapate, chichihuita.
- Dolor de oídos: ruda
- Vesícula: sábila, cascarillo.
- Quemaduras: sábila.
- Paperas: sanalotodo, tomate.

## UNIDAD II COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD.

### 2.1 Concepto de costumbre y tradición.

¿Qué es la costumbre?

La costumbre es un conjunto de prácticas o hábitos que se adquieren mediante la repetición y la constancia. Pueden pertenecer a un ser humano o a una sociedad entera, y forman parte de su idiosincrasia particular y de su identidad familiar, regional o nacional.

Las costumbres son formas de comportamiento compartidas por una comunidad y que la distinguen de otras. Se transmiten de generación en generación de manera oral, mediante la práctica o como instituciones. Si se instauran durante el tiempo suficiente, las costumbres se vuelven tradiciones.

Entre las costumbres de una comunidad particular se encuentran sus danzas folklóricas, sus formas de artesanía, su música popular, su gastronomía, sus ritos religiosos y fiestas locales.

Las costumbres pueden existir de manera formal o informal, es decir, institucionalizadas o libres. Por otro lado, pueden ser consideradas como “buenas costumbres” o “malas costumbres”, dependiendo del margen de aprobación social que tengan dentro de la comunidad.

La frontera entre una costumbre y una tradición no es siempre muy clara. Por lo pronto, las tradiciones son costumbres que se preservan en el tiempo y que gozan de aceptación plena en la comunidad que las practica, ya que las toma como parte de su identidad ancestral.

Una costumbre es una práctica que puede crearse e implantarse a través de la práctica ritual y reiterada de sus acciones; mientras que una tradición no puede crearse de la nada, sino que requiere de la aceptación y la perpetuación de una costumbre a lo largo del tiempo.

Una generación puede tener una costumbre que luego se pierde al pasar a la nueva generación, quizá porque algunas condiciones objetivas han cambiado o porque las sensibilidades de la nueva generación son diferentes. Por el contrario, las tradiciones tienden a perdurar y a potenciar el sentido de pertenencia.

Son ejemplos de costumbres:

- Las celebraciones religiosas. Como el “Misachico” del norte argentino, donde se pasean por el pueblo los santos familiares o las imágenes católicas; o la parada de la Virgen del Valle, en el oriente venezolano, en que se la saca en procesión y los pescadores la llevan de playa en playa a bordo de sus peñeros, para recolectar la limosna y recibir promesas.
- Fiestas típicas locales. Como la manera particular de celebrar el carnaval de las distintas regiones hispanoamericanas, disfrazándose de diablos, pintándose unos a otros con pintura, o arrojándose harina, espuma o agua. O como la celebración del Halloween o día de todos los muertos, en Estados Unidos, con el disfraz de los niños para pedir dulces en el barrio.

Prácticas rituales corporales. Como la perforación de los lóbulos de las orejas de las mujeres en la mayoría de las sociedades al nacer, o la costumbre de estirarse el cuello, perforarse la nariz o alargarse el cráneo de algunas etnias africanas, vinculadas con el paso hacia la adultez o con la aceptación en la comunidad al nacer.

### **2.1.1 Costumbre y tradición**

¿Qué es la tradición?

El término tradición encierra, en muy distintas áreas de la vida humana, la idea de los modos de hacer las cosas que la sociedad considera convenientes de preservar en el tiempo, y que por lo tanto se transmiten de generación en generación. Los orígenes de esta palabra se remontan al latín *traditio*, proveniente del verbo *tradere*, “trasmitir” o “entregar”.



Las tradiciones pueden tratarse de costumbres, usos, pautas de convivencia o consideraciones en torno a lo religioso, lo jurídico, lo cultural, etcétera. En todos estos casos, no obstante, se trata de un modelo mental heredable, o sea, de un paradigma que se preserva en el tiempo a través de su repetición.

Por ende, al hablar de que algo o alguien son tradicionales o tradicionalistas, queremos decir que se apega o que valora el modo acostumbrado, heredado, de hacer las cosas. Además, las tradiciones forman parte de la identidad de las sociedades, o sea, de los patrones y creencias que componen la idiosincrasia o forma de ser de los pueblos.

Existen tradiciones únicas, específicas de una sociedad, y también otras compartidas por los pueblos que poseen un origen común o que comparten características históricas y culturales. Así, puede hablarse de tradiciones nacionales, como las tradiciones alemanas, pero también de tradiciones hispánicas, por citar un ejemplo, o de tradiciones cristianas, judías o musulmanas.

Algunos ejemplos de tradiciones de distinto origen son los siguientes:

- El día de los muertos. Celebrado en México y otras naciones herederas del pasado mesoamericano, supone una gran y colorida celebración que se lleva a cabo cada 1 o 2 de noviembre, para honrar la memoria de los difuntos y, supuestamente, traerlos de vuelta brevemente a la vida. Esta fiesta tiene una decoración, gastronomía y disfraces muy propios.
- Los diablos danzantes. Celebrados en *corpus christi* en diversas localidades de Venezuela, consisten en un grupo de bailarines con máscaras de diablo que acompañan la celebración de la Semana Santa y visten atuendos específicos, en algunas regiones coloridos y llenos de espejos y cruces, en otros pulcramente blancos. Son una tradición local que comparte rasgos importantes con tradiciones de otras latitudes, como veremos enseguida.
- Los diablos de carnaval. Celebrados durante el carnaval en el norte de Argentina, específicamente en el altiplano andino, suelen encabezar comparsas celebratorias

vistiendo trajes de colores y espejos, encarnando así la festividad durante los tres a cuatro días de fiesta. A diferencia de la variante venezolana, no están tan vinculados con la tradición religiosa cristiana.

- Las danzas del dragón. Muy comunes en China (y en las comunidades chinas a lo largo del mundo) durante la celebración del año nuevo de su calendario lunar, suelen involucrar a varios danzantes que esgrimen sobre sus cabezas una escultura de dragón, o un dragón elaborado de distintos materiales y colores.
- La fiesta de San Nicolás. Tradición dedicada a los niños de Europa, especialmente en sus países centrales y orientales, rinde culto a San Nicolás de Myra (San Nicolás de Bari) y suele consistir en comidas específicas, así como dulces y regalos para los niños. Sin embargo, varía mucho de región en región.

### **2.1.2 Usos y costumbres**

En diversos países se conoce como Sistema de Usos y Costumbres a un modelo de prácticas que, dentro de un grupo social, permite normar la convivencia y ejercer un cierto sentido de orden y justicia, a pesar de que no se trata de un marco jurídico formal, como lo son las leyes contenidas en una Constitución Nacional.

Generalmente por usos y costumbres se hace referencia a normas ancestrales, previas a la escritura y a la ley moderna, que la comunidad se impone. Dependiendo de la legislación de cada país, pueden estar admitidas bajo algunas figuras de autonomía tribal o étnica, o bien pueden estar proscritas.

### **2.1.3 Costumbre en derecho**

La costumbre es también una de las fuentes del derecho en el sentido de que, desde los tiempos del Derecho romano, ya se entendía que la manera tradicional y ancestral de hacer las cosas gozaba de cierto carácter de ley dentro de una comunidad determinada.

Las costumbres terminan engendrando leyes, tal y como lo expresa el adagio romano *Consuetudine quasi altera natura* (“La costumbre es nuestra segunda naturaleza”). Así nace el derecho consuetudinario, o derecho por ley de costumbre, que es una forma de ley no escrita, proveniente de la manera tradicional de hacer las cosas.

Algunas de las costumbres mexicanas más célebres son:

- La celebración del día de los muertos. En la que se les brinda bebida y comida a los familiares ya desaparecidos, bajo la premisa de que se les ha otorgado una noche para volver al mundo de los vivos y visitar a los suyos. Esta celebración involucra una gastronomía y una decoración típicas.
- La bendición de los tamales. Que se lleva a cabo durante su cocción, como una forma de encomendarlos a Dios, ya que debido a su método de preparación no podrá saberse si se han puesto malos (grumosos, cortados) hasta el final. Por las mismas razones se aconseja no hacer tamales estando de mal humor, porque la comida se contagia y se pone “berrinchuda”.
- Las piñatas. Tradición compartida con otras naciones latinoamericanas, son figuras de cartón rellenas de caramelos o pequeños suvenires que se cuelgan de una cuerda en los cumpleaños infantiles, para que los niños las apaleen con un palo de escoba hasta liberar el contenido y repartírselo.
- Los mariachis y la serenata. Costumbre típica del centro de México, en la que un enamorado dedica a su novia música en vivo en una ocasión especial, sobre todo canciones románticas (rancheras), acompañado de una banda de mariachis, que visten ropas que recuerdan a la vestimenta de los charros durante la Revolución Mexicana.

## 2.2 Recursos humanos: sobaderos, hueseros, parteras empíricas, curanderos

### 2.2.1 Hueseros y sobaderos.

Los “Hueseros” o sobaderos Mayas, creen que tienen una habilidad innata y que su vocación es un llamado divino, que sus manos “actúan por medio de sueños” y usan en su trabajo objetos sagrados llamados “baq”.

Estos “baq” pueden ser huesos de animales pequeños, obsidiana, pedazos de cerámica antigua, o piezas de Jade antiguos. El huesero usa estos objetos al realinear los huesos y luego usa las manos en el área para finalizar el tratamiento.

Confiando en la ayuda divina así como en la habilidad innata de sus manos las utilizan para diagnosticar y tratar las lesiones, usando una combinación de intuición y experiencia.

Los hueseros Mayas practican un arte eminentemente manual, caracterizado por la habilidad de las manos para indagar y tener acceso a la información del cuerpo. Los hueseros dicen que sus manos pueden directamente detectar los problemas del cuerpo. Ellos refieren a menudo cómo sus manos sencillamente «conocen» el cuerpo, tanto en la superficie como por debajo de ésta, y que cuando ponen sus manos sobre un cuerpo doliente, las manos actúan por propia cuenta y localizan las áreas con problemas. Los hueseros no «guían» sus manos en torno a una lesión o alrededor de ésta; son las manos las que los guían a ellos.

Más aún, insisten en que esta habilidad creció dentro de ellos, y que allí ha permanecido. La empatía corporal revelada a través de las manos es de fundamental importancia para los hueseros Mayas, y la mayoría de estos curadores confían únicamente en ella para diagnosticar y tratar los cuerpos enfermos. Su método podría ser descrito como un modo somático de atención, una capacidad del cuerpo para asistir a otros cuerpos, incluyendo los que sufren, a un nivel no consciente.

Cuando una persona lesionada visita a un huesero Maya, el huesero en principio hace que el paciente se relaje y le explique el problema que lo aqueja. El huesero se muestra muy interesado por el tipo, la severidad, y la antigüedad de la lesión. Los signos corporales visuales, como pueden ser las deformidades, los enrojecimientos, los edemas, y las magulladuras, sugieren el tipo de lesión en cuestión y ayudan a que el huesero la ubique con mayor precisión. El huesero también puede controlar el rango de movimiento del miembro o el torso lesionado del paciente, cuando esto es posible.

A continuación, el huesero puede preparar al paciente para palparlo, aplicando sobre sus manos y sobre el cuerpo del enfermo, un agente lubricante y/o que de calor, como por ejemplo pomada, aceite o crema. Los hueseros Mayas necesitan que sus manos puedan moverse sin trabas por el cuerpo del paciente, permitiéndoles obtener más información sobre la lesión que deben tratar. El huesero mueve sus manos alrededor de la lesión mientras que presiona suavemente la carne, tratando de ubicar indicios de molestias o dolores. Cuando localiza y palpa los puntos con problemas, sus manos detectan irregularidades y cambios en la tumefacción, la suavidad y la temperatura.

Una de las molestias más comunes durante el embarazo son los dolores de espalda debido al peso del bebé en el vientre. Los hueseros y sobadores solucionan estos problemas con ajustes similares a los que hacen los quiroprácticos o bien con algún masaje. Hay que tener precaución con los ajustes, ya que durante el embarazo tus tejidos están más relajados por la acción de las hormonas y un ajuste violento puede producir más daño que alivio.

Los masajes de los sobadores, siempre que no impliquen maniobras fuertes, sí pueden ser indicados. También es posible que te ofrezcan emplastos de hierbas para poner sobre la zona adolorida. Aunque las hierbas sobre la piel no tienen el mismo efecto que ingeridas, nunca está de más consultar nuestra tabla de hierbas durante el embarazo, para asegurarte de que no puedan afectar negativamente al bebé. En ocasiones los hueseros o sobadores, y también los curanderos, determinan si tu bebé viene de nalgas o se encuentra en la posición adecuada para nacer. En caso de que venga de nalgas, aplican una maniobra para que el bebé se sitúe

con la cabeza hacia abajo. Hay algunas mujeres que, para evitar una cesárea, intentan este método como última opción. Sin embargo, este tipo de manipulación del vientre no es recomendable si no se hace en un hospital, porque se puede romper la bolsa de líquido amniótico o puede dañarte a ti o al bebé.

A pesar de que se trate de una persona que tenga mucha experiencia en estas maniobras, recuerda que no cuenta con la ayuda de la tecnología actual para saber en ese mismo momento cómo está tu bebé, igual que lo hace una ecografía o sonograma. Si te preocupa el hecho de una posible cesárea porque tu bebé venga de nalgas, habla con tu médico para ver qué opciones te puede dar.

### 2.2.2 Yerberos y curanderos

Vestigios de la sabiduría milenaria de los antiguos pueblos, así como la herencia curativa de los actuales nahuas y huicholes, siguen vivos en sus comunidades y en las hierberas que sobreviven en los mercados y los laberintos de Guadalajara, San Andrés, Cohamiata, Mazamitla, San Martín de las Flores, entre otros lugares, donde las plantas medicinales y otras formas alternativas de tratar la salud del cuerpo y del alma siguen siendo fuente de esperanza y vitalidad.

*Hierberos, remedios y curanderos. Herencia de la medicina tradicional*, de Otto Schöndube, et al., es el tomo XVI de la Colección Las Culturas Populares de Jalisco.

El malestar más común durante los primeros meses del embarazo suelen ser las náuseas. Los yerberos, o las personas que trabajan en las boticas, ofrecen remedios naturales para combatirlas. Aunque sean remedios tradicionales no olvides que hay hierbas que no se recomiendan en el embarazo. Debes tener especial cuidado si has tenido abortos en el pasado porque quizás seas más sensible a estas sustancias. Si de todas formas estás encontrando alivio en algunos remedios caseros,

pregúntale a tu doctor si considera que es seguro tomarlos, o si pueden tener efectos contraindicados con medicamentos de otro tipo que estés tomando. Hay doctores que quizás no compartan las tradiciones latinas, pero es importante que conozcan esta información si tienen que aplicarte un tratamiento. Hay otras tradiciones más espirituales como las "limpias" o los rituales contra el mal de ojo que puedes practicar si te hacen sentirte más tranquila. En definitiva, disfruta de las prácticas curativas de nuestra cultura con un poquito de precaución y utilizando las ventajas de la medicina moderna.

### Curandero

Al igual que el marákame, el curandero entre los mexicaneros y tepehuanos de Durango tiene la facultad de enfrentar y curar varias enfermedades, particularmente cuatro consideradas como peligrosas. Debe ser del sexo masculino y prepararse durante cinco años con constantes ayunos. Durante ese tiempo debe hacerse de sus utensilios de trabajo para las futuras curaciones. Se trata de flechas a las que se atan plumas y cada flecha representa la enfermedad que se debe curar.

Igualmente hacen uso del tabaco, el agua, las oraciones y el sueño. Las enfermedades consideradas como peligrosas son el —cochistell, la —pulgaciónll, la —corrida del almall y la brujería. La primera consiste en una especie de sueño que ataca a los niños desde que son bebés hasta los 13 años. Se manifiesta como un sueño intenso.

También con diarreas o llanto constante y puede ser ocasionada por la falta del cumplimiento de los padres para efectuar las ceremonias agrícolas o tal vez debido a relaciones sexuales en estado de ayuno. La —pulgaciónll es una enfermedad venérea que se presenta en los adultos como ardores en el vientre femenino o en el sexo masculino al orinar. Las causas pueden ser las mismas que ocasionan el —cochistell en los niños. En cuanto a la —corrida del almall, es la enfermedad ocasionada a los familiares vivos de una persona que ha fallecido. Entonces el aliento del difunto debe ser expulsado del mundo de los vivos.

## Yerberos

Son quienes poseen el conocimiento milenario de la herbolaria a través de la cual remedian ciertos males. En base a este conocimiento preparan infusiones, pomadas, aceites y lociones para curar o prevenir la enfermedad. Son ellos los encargados de llevar a cabo las limpias, en las que además de las plantas y sus derivados, se valen de incienso, tabaco, veladoras y oraciones. Por lo general, las limpias se desarrollan frente a un altar, sacudiendo con ramas —y en algunas ocasiones golpeando— al paciente. Posteriormente le frotan un huevo en el cuerpo, haciendo especial énfasis en la cabeza. Acto seguido, rompen el cascarón y vacían la yema entera en un vaso de agua, en donde se manifiesta el daño. De esta manera, se cree que la enfermedad del paciente ha sido extraída por medio del huevo. Algunas de las enfermedades más comunes que suelen curar los yerberos son —el mal de ojoll, —el airell, —el empacholl y —el espantoll.

### **2.2.3 Las parteras mexicanas.**

En el mundo nahua la partería fue vista como un ejercicio sagrado. Actualmente cada vez más mujeres eligen a las parteras tradicionales para seguir su embarazo. En la actualidad, 96% de los partos en territorio mexicanos son atendidos en hospitales de segundo nivel. Sin embargo, en las zonas marginadas y alejadas de los asentamientos urbanos, aún es común la atención obstetricia por parte de las parteras. El origen de la matonería es tan antiguo como la humanidad. No obstante, las distintas culturas han conservado una serie de conocimientos tradicionales vinculados al embarazo. Este es el caso de México, país en el que las parteras tienen una relación estrecha con el mundo indígena.

A partir del siglo XIX la estrategia consistió en reemplazar a las parteras tradicionales por "mujeres alfabetos entrenadas en las escuelas de medicina, que fuesen auxiliares de los facultativos" (Carrillo, 1998: 158). A principios del siglo XX —fines de la década de los veinte— una nueva política pública sanitaria fue dirigida a las mujeres como curadoras,



pacientes o trabajadoras de la salud, a través de las primeras unidades médicas, que atraían a las parteras para su "profesionalización" para que luego regresaran con un rol más profesionalizado, pero también más circunscrito a la arena médica clínica (Birn, 2006: 151-152). Las sesiones de entrenamiento estaban diseñadas para limitar el rol de las parteras a lo médico y para deshacerlas de sus funciones sociales y rituales. De esta manera, las parteras profesionales surgieron no sólo como una figura de apoyo a la profesión médica y subordinada a ella, sino también como "práctica represora de la actividad de las parteras tradicionales" que resultaba "competitiva de la medicina académica" (Carrillo, 1998: 159).

De acuerdo con Birn, las unidades médicas fueron ganando el territorio que previamente había sido del dominio de las mujeres al incluir el embarazo, el cuidado infantil y la partería entre sus competencias. Las unidades justificaron la invasión al relacionar la alta mortalidad infantil con la ignorancia materna y las prácticas erróneas de las parteras tradicionales, quienes atendían más del 90% de los nacimientos (Birn, 2006: 162). En 1934 el reporte anual del Servicio de Higiene Rural se quejaba de que muchas mujeres, por la ignorancia o su economía, preferían a las parteras empíricas, quienes cobraban poco, lo que constituía un gran peligro tanto para las madres como para los niños. Por ello, se consideraba necesario identificarlas, monitorearlas y entrenarlas para "darles un sentido de responsabilidad y poner límites a su trabajo, para que no amenacen las vidas de las madres y sus hijos" (Birn, 2006: 162-163). En lugar de desplazar a las parteras, buscaron transformarlas en modernas puericultoras pagándoles para que acudieran semanalmente a "clubs de parteras". En Cuernavaca, Morelos, por ejemplo, las parteras fueron presionadas para ir a clases para que "el doctor pudiera instruir las en prácticas de nacimiento menos peligrosas". Este entrenamiento en obstetricia y partería, como un médico señaló, consistía principalmente en la instrucción de lo "que no debían hacer".

#### 2.2.4 Las parteras prehispánicas: sacerdotisas de la fertilidad.

Si bien la conservación del saber indígena ha sido una consecuencia del aislamiento económico, también ha permitido que la esencia de la tradición partera llegue hasta nuestros días.

En el pasado, el oficio de las parteras formó parte la cosmovisión de la civilización prehispánica, por tanto, su función cobró también una dimensión ritual y social. En ningún caso el nacimiento de un individuo era visto como un asunto aislado, por el contrario, era un acontecimiento que involucraba a toda la comunidad. De acuerdo a Fray Bernardino de Sahagún, las parteras eran personajes respetables que estaban evocadas a la adoración Chicomecóatl, diosa de la fertilidad humana y agrícola.

El proceso de embarazo estaba indiferenciado del acto creativo de la madre tierra. Por lo tanto, los paralelismo entre la vida vegetal y el embarazo eran comunes. Los hijos eran vistos como plantas que se desgarraron de sus madres para florecer sobre el mundo.

El nacimiento de la figura de la partera tiene que ver, según Towler y Bramall en su estudio sobre la historia de las comadronas, con el asentamiento de los antiguos pueblos nómadas durante el período neolítico, que trajo consigo cambios en su organización social, como el hecho de que las mujeres pertenecientes a la familia y luego a la comunidad sustituyeran a los hombres en la atención del parto. Las llamadas "mujeres experimentadas" se encargaron de esa labor excluyendo a los hombres durante los diez mil años siguientes (Towler y Bramall, 1997: 6).

En el transcurso de la historia podemos encontrar registros bíblicos sobre las comadronas en tres historias del Antiguo Testamento; en dos de ellas son consideradas como "diestras y valiosas profesionales" (Towler y Bramall, 1997: 7). En la era egipcia la ocupación de matrona era reconocida, quien solía atender los nacimientos normales, incluidos los de la realeza (Towler y Bramall, 1997: 10). En el período griego existen pocas contribuciones a la obstetricia; sin embargo, en la época de Hipócrates y Sócrates (año 500 a.C.) se las

reconocía socialmente y recibían honores, incluso estaban especializadas en dos grados, las de mayor experiencia y habilidad, quienes eran consultadas para los partos complicados, y las que atendían únicamente partos normales (Towler y Bramall, 1997: 14-15). La era romana acuna los conocimientos y prácticas heredadas de los egipcios a los griegos y de los griegos a los romanos, pero se sabe poco de las comadronas romanas, aunque se supone que en la era cristiana fue una profesión establecida y que requería personas educadas para su práctica (Towler y Bramall, 1997: 17).

Usandizaga (1944) no asegura que la profesión de las parteras tuviera reconocimiento oficial pero, por los testimonios sobre ellas en las referencias de las Cortes de Valladolid de 1523, infiere que debían tener cierta importancia social, aunque no las reconocieran legalmente. Por otra parte, en 1548, se promulga una ley para examinar a médicos, cirujanos, barberos y boticarios, y se prohíbe dicho examen a ensalmadores, parteras, especieros y drogueros. Las tentativas de mejorar el ejercicio profesional médico, dice el autor, se referían exclusivamente a médicos y cirujanos.

### **2.2.5 El parto: la hora de la muerte.**

Cuando el momento del parto llegaba, la madre se transformaba en una guerrera, ya que se consideraba que libraba una lucha entre la vida y la muerte. El momento del parto era llamado —la hora de la muertell, donde se pensaba que la madre renacía del lugar de los muertos. El vientre de la madre era visto como la transformación de la putrefacción en vida, del mismo modo que lo hacía la diosa Tlazotéotl, quien devoraba la inmundicia para luego parir nuevos seres traídos del Mictlán.

Tlazotéotl, diosa transformadora de la putrefacción en vida. El lugar de alumbramiento era el temazcal, en él las parteras medicaban a las madres con distintas hierbas para acelerar el proceso de nacimiento. Si el trabajo de parto se complicaba, las matronas solicitaban permiso de los padres para despedazar el producto. En caso de que los abuelos se negaran, la

matrona preparaba a la madre para su paso hacia una nueva forma de vida. La asistencia al temazcal también tenía el significado de acceder a las entrañas mismas de la Madre Tierra. —Es una cueva, una barranca, lo que hay en nosotras (ca oztotl ca te/xxitl intotech ca)ll, eran palabras comunes que las mujeres utilizaban para emparentar el vientre femenino con la tierra.

Desde el momento en que los antiguos nahuas recibían su nombre y, con él, su calidad de sujetos plenos, capaces de sobrevivir en la superficie de la tierra, recibían también su identidad genérica. Los utensilios en miniatura que acompañaban al corte del cordón umbilical indicaban al recién nacido, y a los demás asistentes, los roles precisos que éste debía cumplir a lo largo de su existencia, como un representante de lo masculino o de lo femenino, para que el cosmos se mantuviera en equilibrio y junto con él se asegurara la continuidad de la sociedad en la que había nacido. Hasta donde sabemos los nahuas del Posclásico pensaban que la existencia de todos los seres del mundo y del tiempo en el que estos seres existían era posible gracias a la continua confrontación, cópula, entrelazamiento y alternancia de dos principios opuestos: lo femenino y lo masculino, lo terrestre y lo celeste, lo bajo y lo alto, lo frío y lo seco, lo húmedo y lo cálido, lo nocturno y lo diurno, lo oscuro y lo luminoso; así como el maíz moría y renacía gracias a la continua sucesión de una estación de lluvias y una de secas. Dentro de ese orden los nahuas otorgaron a las mujeres el dominio de las actividades que se desarrollaban al interior de las fronteras de la vivienda familiar, "habéis de estar dentro de casa como el corazón dentro del cuerpo [...], habéis de ser la ceniza con que se cubre el fuego en el hogar", eran las palabras que la partera decía a la recién nacida en el instante en que la desprendía de su madre.

### **2.2.6 Las comadronas contemporáneas**

En la actualidad cada vez son más las mujeres que demandan los servicios de las parteras. Según los testimonios, las matronas permiten tener un parto humanizado, sin violencia obstetricia y con acompañamiento terapéutico. Mientras en los hospitales cada vez se recurre más a las cesáreas, el servicio de las parteras permite a las mujeres tener una mayor

libertad sobre su cuerpo. Entre las ventajas que tiene la asistencia de una comadrona se encuentra el parto en el hogar, la movilidad y el acompañamiento familiar. Además, las parteras tradicionales tienen una mayor sensibilidad con respecto a la posición del alumbramiento, que en los hospitales sólo favorece al médico.

### **2.3 Recursos materiales naturales: plantas, animales, semillas, algodón, lociones, aceites, agua, pomada.**

#### **2.3.1 Herbolaria: plantas medicinales y para qué sirven.**

Las plantas fueron utilizadas desde tiempos prehistóricos como medicinas. La salud entre culturas como la náhuatl y maya, se obtenía con tratamientos que requerían de alternativas naturales para sanar y tratar enfermedades.

Con la llegada de los españoles a México en el siglo XVI, Fray Bernardino de Sahagún, quien se interesó por los mitos, las costumbres y, por supuesto, las enfermedades y los recursos vegetales que se utilizaban para atender la salud de la población, recopiló en el libro *Historia general de las cosas de la Nueva España*, escrito en 1548, los nombres en náhuatl de las plantas que se utilizaban para ciertos padecimientos.

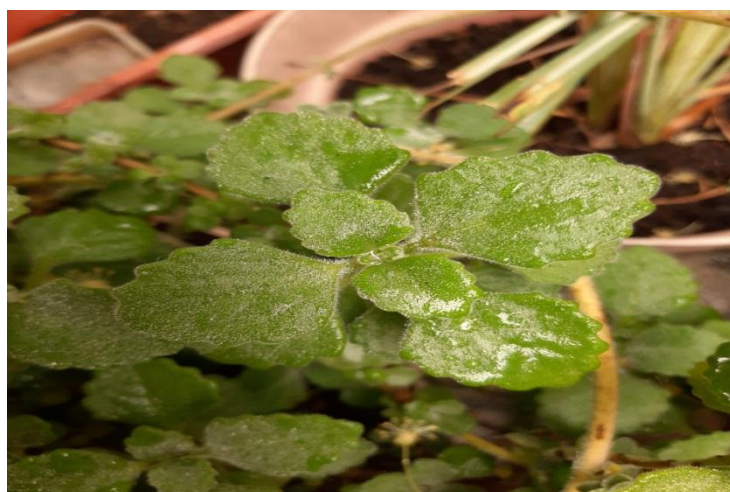
Muchos de los usos hoy sobreviven gracias a la aplicación de la herbolaria, que es un recurso básico en la cura de las enfermedades más comunes. Gracias a que México posee una flora muy diversa, su herbolaria es una de las más variadas, ya incluye una centena de remedios caseros que se utilizan en infusiones, cataplasmas o en ensalada, para la curación de diferentes padecimientos.

La herbolaria se basa en la presencia de compuestos químicos con acciones farmacológicas en las especies vegetales, que constituyen los ingredientes primarios que los laboratorios farmacéuticos utilizan en sus medicamentos comerciales patentados. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que 80 por ciento de la población del planeta utiliza plantas medicinales para satisfacer o complementar sus necesidades de salud.

En México, de acuerdo con la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (Conabio), se han registrado más de cuatro mil especies de plantas con atributos medicinales, que representan 15 por ciento del total de la flora del país. A continuación, te presentamos seis plantas que, con el paso de los años, siguen utilizándose para ayudar a aliviar o prevenir distintas enfermedades gracias a sus propiedades curativas.

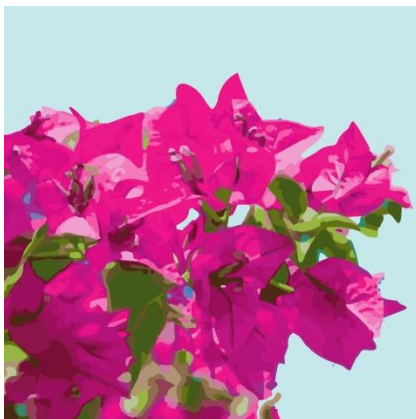
### VAPORRUB

Su nombre científico es *Plectranthus hadiensis*. Es utilizada como descongestionante, para tos seca y disminuye síntomas de resfriado. Se puede cultivar en macetas o en jardines al aire libre, crece rápidamente y es muy fácil de cuidar.



### BUGAMBILIA

El género *Bougainvillea*, es utilizado como expectorante. Ayuda a eliminar la mucosidad alojada en las vías respiratorias altas. Mejora el sistema respiratorio colaborando con el correcto funcionamiento de los pulmones y de su capacidad de oxigenar el cuerpo. Es amplio su uso medicinal tradicional en los estados del centro y sur del territorio mexicano, principalmente en casos de infecciones respiratorias como tos, asma, bronquitis y gripa.



## HOJA SANTA Y OMEQUELITE

La Hierba santa (*Piper auritum*) ayuda a disminuir la fiebre, es relajante, ayuda al buen funcionamiento intestinal y disminuye el dolor estomacal. Desde la época prehispánica era muy popular por sus usos medicinales, de hecho se dice que su nombre fue otorgado por los sacerdotes españoles que quedaron impresionados con sus propiedades para tratar diferentes malestares.



## BARQUILLA O MAGUEY

La *Tradescantia spathacea*, llamada popularmente maguey morado, es una especie herbácea perteneciente a la familia de las commelináceas, que se utiliza para disminuir el dolor de estómago. También es antiséptica y desinflamatoria.



## HIERVA DULCE

La *Phyla scaberrima* es una planta digestiva que ayuda a disminuir la presión arterial y la tos. La infusión de las hojas de hierba dulce es usada en la medicina popular como cicatrizante, para dolores de garganta por inflamación de las amígdalas, lesiones diversas de la mucosa (estomatitis, aftas, inflamación de las encías); por sus propiedades astringentes y diuréticas, también se emplea en el tratamiento de la incontinencia urinaria y de otras afecciones renales y de la vejiga.





## 2.4 Métodos y medios para la atención de la salud: masajes, limpiezas, rezo u oración.

La oración es nuestra respuesta a Dios quien nos habla o, mejor aún, se revela Él mismo a nosotros. Por lo tanto, la oración no es simplemente un intercambio de palabras, sino que involucra al ser de toda la persona en una relación con Dios el Padre, a través de su Hijo, y en el Espíritu Santo.

En el *Catecismo de la Iglesia Católica* (# 2623-2649) se encuentran varias formas de oración. Estas formas incluyen la oración de bendición o de adoración, la oración de petición, la oración de intercesión, la oración de acción de gracias, y la oración de alabanza.

La meditación es una práctica cristiana de oración que data desde la época de la iglesia primitiva. El Catecismo indica que: La “meditación es sobre todo una búsqueda. El espíritu trata de comprender el porqué y el cómo de la vida cristiana, para adherirse y responder a lo que el Señor pide”.

Meditando en los evangelios, las imágenes sagradas, los textos litúrgicos, las escrituras espirituales, o “el gran libro de la creación,” hacemos nuestro lo que es de Dios. “Según sean la humildad y la fe, se descubren los movimientos que agitan el corazón y se les puede discernir. Se trata de hacer la verdad para llegar a la luz: “Señor, ¿qué quieres que haga?” (Catecismo 2705-2706).

¿Cómo podemos orar sobre las Sagradas Escrituras?

1. El primer elemento de este tipo de oración es la lectura (*lectio*): se toma un breve pasaje de la Biblia, de preferencia un pasaje del Evangelio y se lee cuidadosamente, tal vez tres o más veces; deja que la lectura realmente se profundice en ti.
2. El segundo elemento es la mediación (*meditatio*). A través del uso de tu imaginación vive la escena Bíblica con el fin de "ver" la escena, a las personas, y como se desarrolla la acción.

Es a través de este proceso de mediación que descubrirás el texto y su significado en tu vida.

3. El siguiente elemento es la oración (*oratio*) o tu respuesta personal al texto: pidiendo gracias, ofreciendo alabanzas o acción de gracias y buscando la curación o el perdón. En este compromiso de oración con el texto, se abre el ser de la persona a la posibilidad de la contemplación.
4. La contemplación (*contemplatio*) es una mirada dirigida hacia Cristo y a las cosas de Dios. A través de la acción de Dios, tú recibes la gracia para sobrepasar la meditación y llegar a un estado de ver o experimentar el texto como misterio y realidad. En la contemplación, entras en un contacto íntimo con el Uno que e stá detrás y más allá del texto.
5. Si no hay Biblia, no hay desayuno, si no hay Biblia no hay cama. ¡Mantente siempre concentrado en la Palabra

#### **2.4.1 Masajes tradicionales mexicanos.**

Hablar de masaje mexicano, es hablar de un conjunto de técnicas manuales y con complementos, empleados por la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales.

Es probable que el masaje fuera el primer método terapéutico empleado por el hombre, o dicho de otra manera, “la sobada” sería la primera expresión de la medicina, fue y ha sido desde siempre un recurso natural “de primera mano” para tratar el dolor. Las grandes culturas como China, Egipto, Mesopotamia, India y por supuesto el Anáhuac (territorio de lo que hoy es México y parte sudamérica) desarrollaron sus propios sistemas de masaje. Incluso, no se llamaba masaje, ya que esta palabra es prácticamente nueva (se usó a partir del siglo XVIII)

Su proceso de cambio ha ido a la par de la evolución de la sociedad, adaptándose a las características culturales, climáticas y temperamentales de cada pueblo o nación.

Por lo tanto, la masoterapia mexicana incluye por sí misma una miscelánea terapéutica muy variada de técnicas, que agrupan un sinnúmero de posibilidades si tan sólo hablamos de acuerdo a la etnia:

- Masaje otomí (ñato nahua)
- Masaje zapoteco
- Masaje purépecha
- Masaje maya (tzotzil y tzotzil)
- Masaje wirrarika
- Masaje Nahua (tenoxca o mexicana)
- Entre otros.
- El masaje en la Medicina Tradicional Mexicana.

Las culturas del México Antiguo tenían otras palabras para llamarle al masaje. El masaje en México significa mucho más que su nombre en castellano, porque el masaje mexicano está **DISEÑADO** con base en la **COSMOVISIÓN** y en la **IDENTIDAD** de las culturas anahuacas.

El médico o terapeuta debe tener una **IDENTIDAD** y una **COSMOVISIÓN** para poderle dar vida a su medicina, a su masaje.

Tlahuayo: movimiento precioso de la vida, movimiento de la tierra, movimiento de amor, Vida que surge en la tierra.

Papaxoliztli: estilo de la mariposa, suave como ella pero fuerte como su vuelo. Es acariciar el viento como la mariposa lo hace

### 2.4.2 Clasificación de las técnicas de masaje.

Las diferentes técnicas son amplias y variadas, todos buscan re establecer el equilibrio integral (cuerpo, alma y espíritu), no obstante, también es cierto que todos buscan un objetivo prioritario, sea físico (corporal), anímico (alma o psicológico) o espiritual (energético); aunque resulta difícil identificar la intención principal, lo que resulta a veces imposible, en aras de simplificar las técnicas se podrían clasificar de la siguiente manera:

#### **Masaje corporal: atiende la parte física del cuerpo humano**

- Técnicas manuales:
  - Terapia manual de zonas (lo que hoy conocemos como reflexoterapia)
- Técnicas de los hueseros tradicionales que tratan esguinces, torceduras, fracturas
  - Ajustes quiroprácticos, osteopáticos y de presopuntura.
- Técnicas de los sobadores tradicionales:
  - Tronada de anginas
  - Sobada de empacho
  - Masaje para embarazadas
- Uso de complementos
  - Utensilios: rebozo, mantas, bastones, utensilios de madera.
    - Reino vegetal: flores, plantas, raíces
    - Reino animal: plumas, miel, unto de cebo, pieles,
    - Reino mineral: piedras de río, obsidiana, cuarzos, entre otros.
    - Elementos: agua, fuego, aire, tierra.
  - Aplicación de materias y sustancias sobre la piel y las mucosas: unto de cebo.
  - Aplicación de cataplasmas, cucuruchos, chiquiadores.
  - Aplicación de ventosas y sangrías,
  - Baños y lavados: vaginales, buches, gárgaras, compresas, baños de vapor y temazcalli.

### **Masaje anímico: atienden un padecimiento del alma (emociones y de la mente)**

- Técnicas manuales acompañadas de rituales para tratar:
  - Nerviosismo, vergüenza, angustia.
- Incluye armonizaciones del chimaltonalli (Aura):
  - Frotamiento con plantas y hierbas, huevo, limón
  - Friega, restregada, soplado, rociados de bebidas,
  - Aplicación de aceites, incienso, copal, humo de cigarro,
  - Chupadas
  - Limpias con fuego
- Temazcalli
  - Ingestión de brebajes, musicoterapia, termoterapia, cromoterapia, técnicas de psicoterapia.

### **Masaje espiritual: atiende un padecimiento de la energía vital, de los centros anímicos, del espíritu.**

- Incluye todas las manipulaciones corporales acompañadas o no de actos rituales para atender un padecimiento energético o espiritual,
  - Técnicas para tratar curada de espanto, levantamiento de mollera, mal de ojo.
  - Tratamiento para sangre gruesa, sangre delgada, aires, enfriamientos, golpes de calor, fiebres internas, decaimiento físicos
  - Tratamiento para daños espirituales
- Técnicas terapéuticas pueden ser: levantada de sombra, sobada energética, sudada, paladeada, ajuste de Tonalli, entonación de pulso.

### 2.4.3 Rezanderos.

Designación que reciben algunos curanderos, en razón de utilizar oraciones, rezos, plegarias, etcétera, como parte de sus tratamientos y en las ceremonias dedicadas a la tierra, en los funerales, bendiciones y demás actos simbólicos. En algunas comunidades, dicha función implica toda una especialidad, por lo que en ellas existen individuos llamados rezanderos que atienden las necesidades del grupo.

Sus jerarquías, funciones precisas y arraigo cultural presentan cierta singularidad en las diferentes etnias en las que se encuentran reportes de su existencia, fundamentalmente en razón de la influencia de diversas sectas religiosas y de la Iglesia católica. Así, en la sierra Norte de Puebla, los rezanderos totonacos ocupan el nivel más bajo de los terapeutas reconocidos; su función es officiar las ceremonias de enterramiento, siempre y cuando no se encuentre el cura de la localidad, ni las personas entrenadas por este último para tal fin (6). Por el contrario, en San Pablo Chalchihuitán, Chiapas, los rezanderos tzotziles obtienen su cargo por nombramiento de las autoridades políticas, ocupando un nivel importante dentro del conjunto de terapeutas (1) (V. h'ilol). En los barrios mixtecos de Jamiltepec, Oaxaca, los lugareños no acuden al servicio de la iglesia, ya que por lo común cuentan con un gran número de rezanderos. Pero si un barrio indígena carece de este especialista, solicitan los servicios de un curandero de otro barrio; entre los mestizos, a menudo son las mujeres las encargadas de dirigir los rosarios (7). En Zoogocho, Oaxaca, son personajes que cobran por rezar un "salve", un "miserere", un "rosario" o un "responso" en honor de los difuntos. Tienen su reclinatorio que les sirve de oficina dentro de los templos, y poseen una libreta donde anotan las peticiones de las personas que acuden los días de tianguis (8).

En poblaciones zoques de Chiapas, prestan sus servicios bajo tarifas establecidas, contratados para efectuar los rituales dedicados a agradar a la tierra cuando se construye una casa nueva, bendecir las velas destinadas a alejar al diablo durante los eclipses de sol y luna (V. eclipse), santificar el agua que ha de usarse en las curaciones y, ocasionalmente, rogar por las mujeres durante los partos difíciles. Su instrumento de oficio es una libreta llamada "Libro de

bendición o libro de rezo", en el que se han recopilado las oraciones, y que puede incluir algunas para hacer brujería. Cuantas más oraciones conozcan los rezaderos, mayor será su poder.

El caso de los amuzgos de Guerrero resulta especial debido a sus particularidades, pues dichos terapeutas afirman auxiliarse de ciertos espíritus que no han abandonado la Tierra, y que originan muchas de las enfermedades que padecen las personas, en especial las que atraviesan por estados débiles. Estos espíritus están ávidos de satisfactores, condición que es aprovechada por los terapeutas para entablar un trato con ellos a cambio de la salud de los enfermos. Aseguran los rezaderos que sus conocimientos han sido legados por sus antepasados, en una ininterrumpida genealogía que se remonta a épocas prehispánicas. Realizan sus terapias en lugares especiales mediante ceremonias en las que se ofrendan diversos alimentos u objetos, así como sacrificios de animales, solicitando el favor de los espíritus en pro de la salud de sus pacientes. Sin embargo, dichos espíritus pueden no acceder al pedido de los rezaderos, si las ofrendas no son de su agrado. La noche posterior a la ceremonia, los rezaderos analizan con cuidado sus sueños, pues a través de su interpretación perciben si sus súplicas fueron aceptadas o, por el contrario, si la salud del individuo empeorará o sobrevendrá la muerte. Aunque su especialidad son los rezos y los procedimientos para entrar en contacto con los espíritus, algunos también se auxilian de la herbolaria, los masajes y las técnicas adivinatorias (9).

Resulta innegable que el recurso del poder de la palabra mediante rezos, ensalmos, oraciones, plegarias, cantos e invocaciones, es común a la gran mayoría de los terapeutas tradicionales, aun careciendo del nombramiento literal de rezadero o rezador. La importancia del rezadero radica en que conoce las vicisitudes del grupo, sabe de los peligros que existen, y "ve" a los seres que capturan y conducen el alma de los enfermos a lugares inaccesibles para las personas comunes. Su presencia en la comunidad resulta trascendental, pues su sabiduría se traduce en brindar seguridad frente a lo desconocido. Expresa su saber mediante un lenguaje cuyos códigos arquetípicos le permiten la comunicación con los seres sobrenaturales para conocer la procedencia y origen del mal, y así establecer los recursos

que ha de necesitar, a fin de lograr que las fuerzas morbosas liberen al doliente. La oración constituye un factor importante en el tratamiento de las enfermedades dentro de los distintos pueblos, particularmente indígenas, que se consideran sujetos al capricho de sus dioses, a quienes hay que implorar por el bienestar de todos. Los elementos que aparecen en el discurso terapéutico y en los sueños del rezandero, son pues evocación clara e irrefutable del sincretismo entre el dogma religioso católico y el mundo mitológico prehispánico.



## UNIDAD III PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES.

### 3.1 Padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular.

#### 3.1.1 Empacho

De acuerdo al Diccionario producido por la Real Academia Española, el empacho es definido como una "indigestión de la comida" y a su vez, el término indigestión es considerado como un "trastorno que por esta causa padece el organismo", cuando existe un alimento o alguna sustancia "que no se digiere o se digiere con dificultad" (Diccionario de la Lengua Española. 1992).

Desde el punto de vista médico nos interesa destacar por su uso clínico, la palabra dispepsia, que el mismo Diccionario de la Lengua Española define como una "enfermedad crónica caracterizada por la digestión laboriosa e imperfecta" coincide con la definición técnica ofrecida por el Diccionario Terminológico de Ciencias Médicas que relata el origen griego a partir de las partículas dys, mal y pepten, cocer, o sea, nuevamente una "digestión difícil y laboriosa de carácter crónico (1983).

#### *Causalidad*

Son múltiples las causas que pueden provocar un cuadro de indigestión o empacho. Según Zolla *et al.*, (1988:76) se pueden reconocer cuatro agrupaciones de causas:

- Calidad de la ingesta
  - a) Ingestión de sustancias no alimenticias: tierra, chicle, papel, basura.
  - b) Ingestión de frutos no maduros.
  - c) Ingestión de alimentos de difícil digestión: cáscaras de frutas, cuero de cerdo, tortillas crudas, y en el caso de los lactantes, frijol.

- d) Alimentos en descomposición: arroz agrio.
- e) Alimentos fríos (el caso más comúnmente reportado es el enfriamiento de la madre al lavar o bañarse, fenómeno que repercute en la calidad de la leche materna al lactar).
- f) Ingestión de alimentos calientes: fruta caliente.
- g) El ingerir la saliva (la "baba") durante el periodo de la dentición.

- Ingesta excesiva

Comer en exceso cualquier tipo de alimentos.

- Oportunidad de la ingesta.

c) Comer a deshoras, generalmente después de los horarios habituales; esta ingesta ansiosa provoca que se coma también excesivamente.

d) Comer inmediatamente antes de dormir.

- Condiciones o comportamientos ante la ingesta.

c) Comer inmediatamente después de haber "hecho un coraje", padecido un "susto" o haber "hecho bilis".

d) Comer rápido con precipitación, desordenadamente.

Con respecto al primer grupo, los médicos mexicanos del siglo XIX diferenciaban a *grosso modo*, entre alimentos alíbiles (es decir digeribles por el organismo) y las no alíbiles, que son parcial o totalmente imposibles de ser degradadas por las enzimas contenidas en el tracto gastrointestinal. Entre estas últimas estarían los cabellos, los chicles, y los hollejos de diversas frutas y legumbres como el jitomate, manzana, pera, frijol, uvas, maíz palomero, etc.

Igualmente se considerarían aquellos elementos alimenticios que se encuentran insuficientemente cocidos como la masa de panes y pasteles, las pastas de sopas sin cocer, las tortillas de maíz que se encuentran todavía crudas. Las frutas que no están "a sazón", es decir, que aún están sin madurar.

Existe el supuesto que la ingesta de los alimentos debe ser armónica y equilibrada en relación a las características intrínsecas frías y calientes de los elementos que se consumen. Es por ello, que frutas consideradas "frías" como las naranjas y las sandías no deben ser consumidas por las mujeres embarazadas cuya naturaleza en ese momento es "caliente". En este mismo sentido, la ingestión de alimentos "fríos" o "calientes" en la madre que amamanta puede provocar que la leche "se corte" y dañe al lactante, del mismo modo que si asolea en exceso o sufre un "enfriamiento" cuando lava o se toma un baño. Consecuencia de lo anterior es el llamado "enlechamiento", variedad de empacho que se genera cuando el niño ingiere la leche materna en las condiciones antes anotadas, o bien, la mamá ofrece su leche de manera muy frecuente, en exceso, a "deshoras", o después de sufrir un evento sorpresivo (susto) o un fuerte coraje (muina). En todos los casos, la leche se encuentra en grumos, "cortada" o "cruda" (Zolla, 1994).

### *Epidemiología*

Se trata de una enfermedad que afecta a todas las personas, sin importar su edad, género o grupo social. Se ha constituido como una entidad patológica dependiente de la cultura propia de la población latina de América.

Es mucho más frecuente en la edad infantil, sobre todo de 1 a 5 años. La morbilidad es mayor durante los meses de abundancia de frutas, y en el hemisferio norte, coincide con la época de lluvias correspondiente al verano.

En la costa del Pacífico en Guatemala se presenta por igual en adultos que en niños (Weller et al, 1992), mientras que en el Chaco argentino es más frecuente entre los niños porque se considera que ellos tienen su "estómago más débil" (Samaniego C, 1988).

Su mortalidad es desconocida, pero estudios estadísticos de fallecimientos en una parroquia del Valle de México durante el periodo que va de 1834 a 1867 se encontró ocupando el noveno lugar de la mortalidad general, diferenciándose de enfermedades digestivas como diarreas, disenterías y cólera (*Campos - Navarro y Vargas, 2002*).

### *Signos y síntomas*

Desde el punto de vista clínico es importante la distinción popular que se hace entre empacho "seco" y empacho "húmedo". En el primero, los datos se agregan alrededor de un cuadro de estreñimiento o constipación, mientras que en el segundo, la diarrea es el signo fundamental. Por ello, se invalida la catalogación simplista del empacho como una gastroenteritis caracterizada por la disminución de la consistencia y aumento en la frecuencia de las evacuaciones digestivas.

Existe otra diferenciación clínica entre empachos recientes y antiguos, donde los primeros se manifiestan en forma aguda y abierta mientras que los segundos se encontrarían ocultos, enmascarados y aparecerían como un hallazgo cuando se efectúa alguna eventual manipulación terapéutica.

Si entendemos al empacho como un síndrome con una variada causalidad, también podemos comprender su diversa configuración clínica. Pueden variar desde un sencillo y pasajero dolor abdominal hasta múltiples alteraciones orgánicas que ponen en riesgo la vida del paciente.

Un hartazgo digestivo suele acompañarse de signos y síntomas gastrointestinales: dolor de estómago, mareos, náuseas, vómitos y agruras. Si no se resuelve pueden añadirse alteraciones diversas como dolor de cabeza, malestar general, pérdida del apetito, fiebre, algunas ocasiones el estreñimiento y en otras la diarrea.

Una investigación en Guatemala señaló que en 26 casos de empacho, los síntomas más frecuentes fueron diarrea (12), ausencia de apetito (9), cefalea (7), vómitos (5), dolor de estómago (5), distensión abdominal (3), fiebre (2), náusea (2) y otros. (*Weller et al., 1992*).

En el nordeste de Argentina se considera que un empacho puede complicarse si no es atendido en forma oportuna por los curadores populares (y no por el doctor que desconoce el tratamiento específico que requiere la enfermedad). De tal modo, que el empacho, "se queda adentro, no sale y se va subiendo hasta la cabeza, y ahí ya es peligroso, puede dar hasta meningitis" amenazando la vida del paciente.

En este sentido, cabe mencionar que los médicos mexicanos del siglo XIX reconocían cuatro grupos clínicos en el empacho. En el primero sólo existen alteraciones debidas a la excitabilidad gastrointestinal, en el segundo se presentan datos de obstrucción intestinal, en el tercero hay datos neurológicos, y en el cuarto, otras manifestaciones o "accidentes extraños que pueden desfigurar la expresión de la enfermedad" (Vargas G, 2000).

### *Diagnóstico*

Si partimos de los elementos clínicos de la medicina académica (o biomedicina) para construir un diagnóstico basándonos en el interrogatorio y la exploración (que abarcan la inspección, la palpación, la percusión y la auscultación), con el empacho podemos utilizar esas mismas herramientas de auxilio.

De hecho, el interrogatorio es uno de los principales instrumentos para la elaboración diagnóstica, pues se pregunta a la madre sobre los antecedentes en la ingesta de alimentos. Y así podremos conocer la frecuencia, la regularidad, los excesos, sus propiedades frías o calientes (de acuerdo a la clasificación popular), la frescura y madurez de frutas y verduras, el grado de crudeza y cocimiento, la presencia o ausencia de hollejos (cáscaras), su condición de digeribilidad, enfermedades asociadas como susto o haber "hecho bilis" Igualmente podremos saber si hubo la ingesta de elementos no ingerirles como el papel, textiles, cabellos, chicles, tierra u otros.

### 3.1.2 Diarrea

Se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas. Usted tiene diarrea si evacúa heces sueltas tres o más veces en un día. La diarrea aguda dura un corto tiempo y es un problema común. Por lo general, dura uno o dos días, pero puede durar más tiempo. Luego desaparece sola.

La diarrea que dura más de algunos días puede ser un signo de un problema más serio. La diarrea crónica, que dura al menos cuatro semanas, puede ser un síntoma de una enfermedad crónica. Los síntomas de la diarrea crónica pueden ser continuos o pueden aparecer y desaparecer.

¿Qué causa la diarrea?

Las causas más comunes de diarrea incluyen:

- Contaminación por bacterias en alimentos o agua
- Virus como la gripe, el norovirus o rotavirus. El rotavirus es la causa más común de diarrea aguda en niños
- Parásitos: Pequeños organismos que se encuentran en alimentos o agua contaminados
- Medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer y antiácidos que contienen magnesio
- Intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos: Problemas para digerir ciertos ingredientes o comidas, como la intolerancia a la lactosa
- Enfermedades del estómago, el intestino delgado o el colon, como la enfermedad de Crohn
- Problemas del funcionamiento del colon, como el síndrome del intestino irritable

Algunas personas también tienen diarrea después de una cirugía de estómago, esto es porque a veces algunas cirugías pueden hacer que la comida se mueva más rápido por su sistema digestivo.

A veces no se encuentra una causa. Si la diarrea desaparece después de unos días, por lo general no es necesario buscar su origen.

¿Quién está en riesgo de tener diarrea?

Personas de todas las edades pueden tener diarrea. En promedio, los adultos en los Estados Unidos tienen diarrea aguda una vez al año. Los niños pequeños la tienen unas dos veces al año.

Las personas que visitan países en vías de desarrollo están en riesgo de presentar diarrea del viajero. Esta es causada por el consumo de alimentos o agua contaminados.

¿Qué otros síntomas podría tener con diarrea?

Otros posibles síntomas de la diarrea incluyen:

- Calambres o dolor en el abdomen
- Necesidad urgente de ir al baño
- Pérdida del control intestinal

Si un virus o bacteria es la causa de la diarrea, es posible que también tenga fiebre, escalofríos y sangre en las heces.

La diarrea puede causar deshidratación, lo que significa que su cuerpo no tiene suficiente líquido para funcionar en forma normal. La deshidratación puede ser grave, especialmente en niños, adultos mayores y personas con sistemas inmunitarios debilitados.

¿Cuándo es necesario ver a un profesional de la salud por la diarrea?

Aunque por lo general no es perjudicial, la diarrea puede llegar a ser peligrosa o señal de un problema grave. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica si tiene:

- Signos de deshidratación
- Diarrea por más de dos días si usted es un adulto. En niños, póngase en contacto con el proveedor de salud si dura más de 24 horas

- Dolor intenso en el abdomen o recto (en adultos)
- Fiebre de 102 grados F o más (38,8 grados C)
- Heces que contienen sangre o pus
- Heces negras y alquitranadas

Si los niños tienen diarrea, los padres o cuidadores no deben dudar en llamar a un proveedor de atención médica. La diarrea puede ser especialmente peligrosa en los recién nacidos y lactantes.

¿Cómo se diagnostica la causa de la diarrea?

Para encontrar la causa de la diarrea, el médico puede:

- Realizar un examen físico
- Preguntarle por los medicamentos que esté tomando
- Hacerle un análisis de las heces o sangre para buscar bacterias, parásitos u otros signos de enfermedad o infección
- Pedirle que deje de comer ciertos alimentos para ver si la diarrea desaparece

Si tiene diarrea crónica, su médico puede realizar otras pruebas para encontrar la causa.

¿Cuáles son los tratamientos para la diarrea?

El tratamiento de la diarrea busca reponer los fluidos y electrolitos perdidos para prevenir la deshidratación. Dependiendo de la causa del problema, es posible que necesite medicamentos para detener la diarrea o tratar una infección.

Los adultos con diarrea deben beber agua, jugos de frutas, bebidas deportivas, bebidas gaseosas sin cafeína y caldos salados. A medida que los síntomas mejoran, se pueden comer alimentos suaves y blandos.



Los niños con diarrea deben recibir una solución de rehidratación oral para reponer los líquidos y electrolitos perdidos.

¿Se puede prevenir la diarrea?

Se pueden prevenir dos tipos de diarrea, la diarrea por rotavirus y la diarrea del viajero. Existen vacunas para el rotavirus. Se les da a los bebés en dos o tres dosis.

Para prevenir la diarrea del viajero, debe tener cuidado con lo que come y bebe cuando se encuentra en países en vías del desarrollo:

- Use sólo agua embotellada o purificada para beber, hacer hielo y cepillarse los dientes
- Si usted usa el agua del grifo, hiérvala o trátela con tabletas de yodo
- Asegúrese de que los alimentos cocidos que coma estén totalmente cocinados y servidos calientes
- Evite frutas y verduras crudas sin lavar ni pelar

### **3.1.3 Estreñimiento.**

El estreñimiento crónico se caracteriza por las deposiciones poco frecuentes o la dificultad para evacuar, lo que se manifiesta durante varias semanas o más.

El estreñimiento suele describirse como una frecuencia de deposiciones inferior a tres veces por semana.

Aunque el estreñimiento ocasional es muy común, algunas personas experimentan estreñimiento crónico que puede interferir en su capacidad de realizar sus tareas diarias. El estreñimiento crónico también puede provocar que las personas hagan demasiada fuerza para defecar.

El tratamiento para el estreñimiento crónico depende, en parte, de la causa subyacente. Sin embargo, en algunos casos no se encuentra nunca una causa.

## Síntomas

Entre los signos y síntomas del estreñimiento crónico se incluyen los siguientes:

- Defecar menos de tres veces por semana.
- Tener heces grumosas o duras.
- Hacer esfuerzo para defecar.
- Sentir como si tuvieras una obstrucción en el recto que evita que puedas defecar.
- Sentir como si no pudieras vaciar completamente el recto.
- Necesitar ayuda para vaciar el recto, como usar las manos para presionar tu abdomen y usar un dedo para quitarte las heces del recto.

El estreñimiento puede considerarse crónico si tuviste dos o más de estos síntomas durante los últimos tres meses.

## Causas

El estreñimiento se produce más comúnmente cuando los desechos o las heces se mueven con demasiada lentitud a través del tracto digestivo o no pueden eliminarse del recto eficazmente, lo que hace que se sequen y se endurezcan. El estreñimiento crónico tiene muchas causas posibles.

### Obstrucciones en el colon o el recto

Las obstrucciones en el colon o el recto pueden retardar o detener el movimiento de las heces. Las causas incluyen las siguientes:

- Pequeños desgarros en la piel alrededor del ano (fisura anal)
- Obstrucción en los intestinos (obstrucción intestinal)

- Cáncer de colon
- Estrechamiento del colon (constricción intestinal)
- Otro cáncer abdominal que hace presión sobre el colon
- Cáncer del recto
- Protuberancia en el recto a través de la pared posterior de la vagina (rectocele)

#### Problemas con los nervios alrededor del colon y el recto

Los problemas neurológicos pueden afectar los nervios que hacen que los músculos en el colon y el recto se contraigan y muevan las heces a través de los intestinos. Las causas incluyen:

- Daño a los nervios que controlan las funciones corporales (neuropatía autonómica)
- Esclerosis múltiple
- Enfermedad de Parkinson
- Lesión de la médula espinal
- Accidente cerebrovascular

#### Dificultad con los músculos relacionados con la eliminación

Los problemas con los músculos pélvicos relacionados con la defecación pueden causar estreñimiento crónico. Entre estos problemas, se pueden incluir los siguientes:

- Incapacidad para relajar los músculos pélvicos para permitir la defecación (anismo)
- Descoordinación de los músculos pélvicos para contraerse y relajarse correctamente (disinergia)
- Músculos pélvicos debilitados

## Afecciones que afectan las hormonas en el cuerpo

Las hormonas ayudan a equilibrar los líquidos en el cuerpo. Entre las enfermedades y los estados que afectan el equilibrio hormonal y es posible que generen estreñimiento, podemos encontrar los siguientes:

- Diabetes
- Glándula paratiroide hiperactiva (hiperparatiroidismo)
- Embarazo
- Baja actividad de la tiroides (hipotiroidismo)

## Factores de riesgo

Entre los factores que pueden aumentar el riesgo de padecer estreñimiento crónico se incluyen los siguientes:

- Ser un adulto mayor
- Ser mujer
- Estar deshidratado
- Tener una alimentación baja en fibras
- Hacer poca o ninguna actividad física
- Tomar ciertos medicamentos, entre ellos, sedantes, analgésicos opioides, algunos antidepresivos o medicamentos para bajar la presión arterial
- Tener una enfermedad mental, como depresión o un trastorno de la alimentación

## Complicaciones

Las complicaciones del estreñimiento crónico comprenden las siguientes:

- **Inflamación de las venas del ano (hemorroides).** Hacer fuerza para evacuar los intestinos puede provocar una inflamación de las venas que se encuentran en el ano y alrededor de este.

- **Ruptura de la piel del ano (fisura anal).** Las heces grandes o duras pueden provocar pequeñas rupturas en el ano.
- **Heces que no pueden eliminarse (retención fecal).** El estreñimiento crónico puede provocar una acumulación de heces duras que se atascan en los intestinos.
- **Intestino que sobresale a través del ano.** Hacer fuerza para evacuar los intestinos puede hacer que una pequeña porción del recto se estire y sobresalga a través del ano.

## Prevención

Los siguientes consejos pueden ayudarte a evitar la constipación crónica.

- Incorpora abundantes cantidades de alimentos ricos en fibra en tu dieta, incluidos los frijoles, vegetales, frutas, cereales integrales y salvado.
- Consume menos alimentos con bajo contenido de fibra, como los alimentos procesados y los productos lácteos y la carne.
- Bebe mucho líquido.
- Mantente lo más activo posible y procura hacer ejercicio periódicamente.
- Procura controlar el estrés.
- Cuando sientas el impulso de defecar, no lo pases por alto.
- Procura establecer horarios regulares para evacuar el intestino, especialmente después de una comida.
- Asegúrate de que los niños que empiezan a comer alimentos sólidos consuman suficiente cantidad de fibra.

## 3.2 Padecimientos esquelético y muscular

### 3.2.1 Las luxaciones

Es una separación de dos extremos de los huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación. Una articulación es el lugar en donde dos huesos se conectan, lo que permite el movimiento.

Una articulación luxada es una articulación donde los huesos ya no están en su posición normal.

Consideraciones

Puede ser difícil diferenciar entre un hueso luxado y un hueso fracturado. Ambas son emergencias que necesitan de primeros auxilios.

La mayoría de las luxaciones se pueden tratar en un consultorio médico o en una sala de emergencias. A usted le pueden dar un medicamento para hacerlo dormir e insensibilizar la zona. Algunas veces, se necesita anestesia general para ponerlo en un sueño profundo.

Cuando se tratan oportunamente, la mayoría de las luxaciones no ocasionan lesión permanente.

Usted debería esperar:

- Las lesiones a los tejidos circundantes generalmente tardan de 6 a 12 semanas en sanar. Algunas veces, se necesita cirugía para reparar un ligamento que se rompe cuando hay luxación de la articulación.
- Las lesiones a los nervios y vasos sanguíneos pueden ocasionar problemas permanentes o más prolongados.

Una vez que una articulación se haya luxado, tendrá mayor probabilidad de que esto suceda de nuevo. Después de ser tratado en una emergencia, debería tener un control con un cirujano ortopédico (un médico de huesos y articulaciones).

## Causas

Las luxaciones generalmente son causadas por un impacto súbito a la articulación. Esto por lo general se presenta después de un golpe, una caída u otro traumatismo.

## Síntomas

Una articulación luxada puede:

- Estar acompañada de entumecimiento u hormigueo en la articulación o fuera de esta
- Presentar dolor intenso, especialmente si usted intenta usar la articulación o poner peso en ella
- Estar limitada en el movimiento
- Estar hinchada o amoratada
- Estar visiblemente fuera de lugar, de color diferente o deforme

La subluxación de la cabeza del radio (codo de niñera) es una luxación parcial común en los niños que empiezan a caminar. El síntoma principal es la renuencia del niño a utilizar el brazo. Esta subluxación se puede tratar fácilmente en el consultorio médico.

## Primeros auxilios

Los pasos de primeros auxilios a seguir:

1. Llame al 911 o al número local de emergencias antes de comenzar a tratar a alguien que pueda presentar una luxación, especialmente si el accidente causante de la lesión puede ser mortal.

2. Si la persona tiene una lesión grave, revise las vías respiratorias, la respiración y la circulación. De ser necesario, comience a dar RCP o control del sangrado.
3. No mueva a la persona si piensa que ha habido una lesión en la cabeza, la espalda o la pierna. Mantenga a la persona calmada e inmóvil.
4. Si la piel está rota, tome las medidas para prevenir una infección. No sople sobre la herida. Enjuague el área suavemente con agua limpia para retirar cualquier suciedad visible, pero no frote ni hurgue en ella. Cubra la zona con vendajes estériles antes de inmovilizar la articulación lesionada. No intente regresar el hueso a su lugar, a menos que usted sea un especialista en huesos.
5. Entablille o coloque un cabestrillo en la articulación lesionada en la posición en la que la encontró. No mueva la articulación. Igualmente, inmovilice las áreas por encima y por debajo de la parte lesionada.
6. Revise la circulación de sangre alrededor de la lesión, presionando firmemente sobre la piel en la zona afectada. Esta debe ponerse pálida y recobrar luego el color en un par de segundos después de dejar de presionarla. Para reducir el riesgo de una infección, evite este paso si la piel está rota.
7. Aplique compresas de hielo para aliviar el dolor y la hinchazón, pero no ponga el hielo directamente sobre la piel. Envuélvalo en un paño limpio.
8. Tome medidas para prevenir un shock. A menos que haya una lesión en la cabeza, la pierna o la espalda, coloque a la víctima en posición horizontal, levántele los pies unas 12 pulgadas (30 centímetros) y cúbrala con un abrigo o una cobija.

No se debe

- No mueva a la persona a menos que la lesión esté completamente inmovilizada.
- No mueva a una persona con una lesión en la cadera, la pelvis o los muslos, a menos que sea absolutamente necesario. Si usted es el único socorrista y hay que mover a la persona, arrástrela por la ropa.
- No intente enderezar un hueso ni una articulación deformados ni trate de cambiarlos de posición.



- No trate de comprobar si un hueso o una articulación deformada ha perdido sus funciones.
- No le dé a la persona nada por vía oral.

Cuándo contactar a un profesional médico

Llame al 911 o al número local de emergencias si la persona tiene cualquiera de lo siguiente:

- Un hueso que sobresale a través de la piel
- Un hueso roto o una luxación confirmada o una sospecha de luxación
- Una zona por debajo de la articulación lesionada que está pálida, fría, húmeda o morada
- Sangrado intenso
- Signos de infección, como calor o enrojecimiento en el sitio de la lesión, pus o fiebre

Prevención

Para ayudar a prevenir lesiones en los niños:

- Cree un ambiente seguro en torno a su casa.
- Ayude a prevenir las caídas colocando puertas en las escaleras y manteniendo las ventanas cerradas y aseguradas.
- Supervise a los niños visualmente en todo momento. No hay un sustituto de la supervisión cercana, no importa cuán seguro pueda parecer el ambiente o la situación.
- Enséñeles a los niños cómo estar a salvo y cuidarse solos.

### 3.2.2 Fractura.

¿Qué es una fractura?

Una fractura es una ruptura parcial o total del hueso. Cuando se produce una fractura, esta se clasifica como abierta o cerrada:

- **Fractura abierta (también llamada fractura compuesta):** El hueso asoma por la piel y se puede ver, o una herida profunda expone el hueso a través de la piel.
- **Fractura cerrada (también denominada fractura simple).** El hueso se rompe, pero la piel permanece intacta.

Las fracturas tienen diversos nombres. A continuación se muestra una lista de los tipos más comunes que se pueden presentar:

- **Tallo verde.** Esta es una fractura incompleta. Una porción del hueso se rompe, provocando que el otro lado se doble.
- **Transversa.** La ruptura se produce en línea recta a través del hueso.
- **Espiral.** La ruptura en espiral alrededor del hueso; frecuente en las lesiones por torsión.
- **Oblicua.** La ruptura es diagonal a través del hueso.
- **Compresión.** El hueso se aplasta, provocando la fractura de hueso se vuelva más ancho o más plano.
- **Conminuta.** La ruptura se produce en 3 o más piezas y hay fragmentos presentes en el sitio de la fractura.
- **Segmentaria.** El mismo hueso se fractura en dos sitios, por lo que queda un segmento "flotante".

¿Cuáles son las causas de las fracturas?

Las fracturas se producen cuando hay más fuerza aplicada al hueso que la que el hueso puede soportar. Los huesos son más débiles cuando se tuercen.

Las fracturas de los huesos pueden ser consecuencia de caídas, traumatismos o resultado de un golpe directo o patada al cuerpo.

El uso excesivo o los movimientos repetitivos pueden agotar los músculos y poner más presión sobre el hueso. Esto causa fracturas por esfuerzo. Esto es más común en los atletas.

Las fracturas también pueden deberse a enfermedades que debilitan los huesos, como la osteoporosis o el cáncer de huesos.

¿Cuáles son los síntomas de una fractura?

A continuación, se enumeran los síntomas más comunes de una fractura. Sin embargo, cada persona puede experimentar los síntomas de una forma diferente. Los síntomas de un hueso roto o fracturado pueden incluir:

- Dolor repentino
- Dificultad para usar o mover el área lesionada o las articulaciones cercanas
- Hinchazón
- Deformidad evidente
- Calor, magulladuras o enrojecimiento

Los síntomas de un hueso roto pueden parecerse a los de otras condiciones o problemas médicos. Siempre consulte a un proveedor de atención médica para tener un diagnóstico.

¿Cómo se diagnostica una fractura?

Además de una historia médica completa (que incluye preguntar cómo se produjo la lesión) y el examen físico, los estudios para diagnosticar una fractura pueden incluir los siguientes:

- **Radiografía.** Examen de diagnóstico que utiliza rayos de energía electromagnética invisible para obtener imágenes de los tejidos internos, los huesos y los órganos en una placa radiográfica.
- **Resonancia magnética (MRI, por su sigla en inglés).** Una resonancia magnética utiliza imanes grandes, radiofrecuencias y una computadora para producir imágenes detalladas de los órganos y las estructuras internas del cuerpo.
- **Tomografía computarizada (También llamada escáner CT o CAT.)** Esta es una prueba que combina el uso de radiografías y una computadora para producir imágenes detalladas del cuerpo. Una tomografía computarizada muestra detalles de los huesos, los músculos, la grasa y los órganos.

¿Qué puedo hacer para prevenir las fracturas?

La causa de la mayoría de las fracturas son los accidentes, como las caídas y otras lesiones. Pero puede hacer algunas cosas para reducir el riesgo de fracturas, por ejemplo:

- Lleve una dieta sana que incluya vitamina D y calcio para mantener fuertes los huesos.
- Haga ejercicios con pesas para mantener fuertes los huesos.
- No use tabaco en ninguna forma. El tabaco y la nicotina aumentan el riesgo de fracturas de huesos e interfieren con el proceso de curación.
- La osteoporosis es la principal causa de fracturas en los adultos mayores. Hable con su proveedor de atención médica sobre su riesgo de osteoporosis y busque tratamiento si la tiene.

## ¿Cuándo debo llamar a mi proveedor de atención médica?

Debe consultar a un proveedor de atención médica en cualquier momento en que crea que tiene un hueso fracturado.

Una fractura abierta (una en la que el hueso sale y es visible a través de la piel, o una herida profunda que expone el hueso a través de la piel) se considera una emergencia. Busque atención médica de inmediato para este tipo de fractura.

Una lesión en los huesos de la columna también es una emergencia médica. Pueden causar dolor de espalda intenso y problemas en los nervios. Estos incluyen adormecimiento, hormigueo, debilidad o problemas para controlar esfínteres. Llame al 911 si sospecha que una persona tiene una fractura en los huesos de la columna.

### Puntos clave sobre las fracturas

- Una fractura es una ruptura parcial o total del hueso. Hay muchos tipos diferentes de fracturas.
- Las fracturas de los huesos pueden ser consecuencia de caídas, traumatismos o resultado de un golpe directo o patada al cuerpo. El uso excesivo o los movimientos repetitivos pueden causar fracturas por esfuerzo. También puede deberse a enfermedades que debilitan los huesos. Entre ellas se incluyen la osteoporosis o el cáncer de huesos.
- El objetivo principal del tratamiento es volver a colocar las partes del hueso en su lugar para que puedan soldar. Esto puede lograrse con una férula, un yeso, cirugía o tracción.
- Debe consultar a un proveedor de atención médica en cualquier momento en que crea que tiene un hueso fracturado.

### 3.2.3 Esguince

Un esguince es un estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones. La ubicación más común de un esguince es el tobillo.

El tratamiento inicial incluye reposo, hielo, compresión y elevación. Los esguinces leves se pueden tratar con éxito en casa. Los esguinces graves a veces requieren cirugía para reparar los ligamentos desgarrados.

La diferencia entre un esguince y una distensión es que el primero lesiona las bandas de tejido que conectan dos huesos, mientras que la segunda implica una lesión de un músculo o de la banda de tejido que une un músculo a un hueso.

Los signos y los síntomas variarán, dependiendo de la gravedad de la lesión, y pueden incluir los siguientes:

- Dolor
- Hinchazón
- Hematomas
- Capacidad limitada para mover la articulación afectada
- Escuchar o sentir un “pop” en la articulación en el momento de la lesión

Cuándo debes consultar con un médico

Los esguinces leves se pueden tratar en casa. Sin embargo, las lesiones que causan esguinces también pueden producir lesiones graves, como fracturas. Deberías ver a un médico si ocurre algo de lo siguiente:

- No te puedes mover ni soportar peso sobre la articulación afectada.
- Experimentas dolor directamente sobre los huesos de una articulación lesionada.

- Experimentas adormecimiento en cualquier parte de la zona lesionada.

## Causas

Un esguince se produce cuando se extiende demasiado o se desgarran un ligamento mientras se tensa intensamente una articulación. Los esguinces se producen a menudo en las siguientes circunstancias:

- Tobillo: caminar o hacer ejercicio en una superficie desnivelada, y caer torpemente de un salto
- Rodilla: girar durante una actividad atlética
- Muñeca: caer sobre una mano extendida
- Pulgar: daño durante la práctica de esquí o sobrecarga al practicar deportes de raqueta, como el tenis

Los niños tienen zonas de tejido más suave, llamadas placas de crecimiento, cerca de los extremos de los huesos. Los ligamentos que rodean una articulación suelen ser más fuertes que estas placas de crecimiento, por lo que los niños tienen más probabilidades de experimentar una fractura que un esguince.

## Factores de riesgo

Los factores que contribuyen a los esguinces incluyen los siguientes:

- **Condiciones ambientales.** Las superficies resbaladizas o desniveladas pueden hacerte más propenso a las lesiones.
- **Fatiga.** Los músculos cansados tienen menos probabilidades de proporcionar un buen soporte para las articulaciones. Cuando estás cansado, también es más probable que sucumbas a fuerzas que podrían tensar una articulación.
- **Equipo inadecuado.** El calzado u otro equipo deportivo que no calza bien o que está mal mantenido pueden contribuir al riesgo de sufrir un esguince.

## Prevención

Los ejercicios regulares de estiramiento y fortalecimiento para el deporte, la actividad física o la actividad laboral, como parte de un programa general de acondicionamiento físico, pueden ayudar a minimizar el riesgo de esguinces. Intenta estar en forma para practicar deportes. No practiques deportes para ponerte en forma. Si tienes una ocupación físicamente exigente, el acondicionamiento habitual puede ayudar a prevenir lesiones.

### 3.3 Padecimientos respiratorios.

#### 3.3.1 La Bronquitis.

La bronquitis aguda, a veces también llamada resfriado de pecho, ocurre cuando las vías respiratorias en el pulmón se inflaman y producen mucosidad en los pulmones. Eso es lo que lo hace toser. La bronquitis aguda puede durar menos de 3 semanas.

#### Causas

Lo que generalmente causa la bronquitis aguda es un virus. A veces, también la puede ser causada por bacterias. Pero incluso en esos casos, los antibióticos NO están aconsejados y no ayudarán a hacerlo sentir mejor.

Los síntomas de la bronquitis aguda duran menos de 3 semanas y pueden incluir:

- Tos con o sin mucosidad
- Dolor en el pecho
- Cansancio (fatiga)
- Dolor de cabeza leve
- Dolores corporales leves
- Dolor de garganta



## Cuándo buscar atención médica

Consulte a un médico si tiene alguno de los siguientes signos y síntomas:

- Temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más
- Tos con mucosidad y sangre
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Síntomas que duran más de 3 semanas
- Episodios repetidos de bronquitis

Esta lista no incluye todos los signos y síntomas. Vea a su médico si tiene algún síntoma que sea grave o preocupante.

## Tratamiento

Por lo general, la bronquitis aguda mejora por sí sola, sin antibióticos. Los antibióticos no lo ayudarán a mejorar si usted tiene bronquitis aguda.

Los antibióticos no lo ayudarán si no los necesita y los efectos secundarios incluso podrían hacerle daño. Los efectos secundarios pueden variar desde reacciones leves, como sarpullido, hasta problemas de salud más graves. Estos problemas pueden incluir reacciones alérgicas graves, infecciones resistentes a los antibióticos e infecciones por *C. diff*. Las infecciones por *C. diff* causan diarrea que puede llegar a dañar gravemente el colon y provocar la muerte.

Otras enfermedades, como la tosferina (pertussis) o la neumonía pueden causar síntomas similares a los de la bronquitis aguda. Si usted tiene tosferina o neumonía, lo más probable es que el médico le recete antibióticos.

### 3.3.2 La neumonía.

La neumonía es una infección que inflama los sacos aéreos de uno o ambos pulmones. Los sacos aéreos se pueden llenar de líquido o pus (material purulento), lo que provoca tos con flema o pus, fiebre, escalofríos y dificultad para respirar. Diversos microorganismos, como bacterias, virus y hongos, pueden provocar neumonía.

La neumonía puede variar en gravedad desde suave a potencialmente mortal. Es más grave en bebés y niños pequeños, personas mayor a 65 años, y personas con problemas de salud o sistemas inmunitarios debilitados.

#### Síntomas

Los signos y síntomas de la neumonía varían de moderados a graves y dependen de varios factores, como el tipo de germen que causó la infección, tu edad y tu salud en general. Los signos y síntomas moderados suelen ser similares a los de un resfrío o una gripe, pero duran más tiempo.

Los signos y síntomas de la neumonía pueden incluir lo siguiente:

- Dolor en el pecho al respirar o toser
- Desorientación o cambios de percepción mental (en adultos de 65 años o más)
- Tos que puede producir flema
- Fatiga
- Fiebre, transpiración y escalofríos con temblor
- Temperatura corporal más baja de lo normal (en adultos mayores de 65 años y personas con un sistema inmunitario débil)
- Náuseas, vómitos o diarrea
- Dificultad para respirar

Puede que los recién nacidos y bebés no muestren signos de estar sufriendo la infección. O bien, pueden vomitar, tener fiebre y tos, parecer inquietos o cansados y sin energía, o presentar dificultad para respirar y comer.

#### *Cuándo consultar al médico*

Consulta con tu médico si tienes dificultad para respirar, dolor en el pecho, fiebre persistente de 102 °F (39 °C) o superior, o tos persistente, sobre todo si tienes tos con pus.

Es muy importante que las personas que pertenecen a los siguientes grupos de riesgo consulten al médico:

- Adultos mayores de 65 años
- Niños menores de 2 años con signos y síntomas
- Personas con alguna afección de salud no diagnosticada o con el sistema inmunitario debilitado
- Personas que reciben quimioterapia o toman medicamentos que inhiben el sistema inmunitario

Para algunos adultos mayores y personas con insuficiencia cardíaca o problemas pulmonares crónicos, la neumonía puede convertirse rápidamente en una afección potencialmente mortal.

#### Causas

Muchos gérmenes pueden causar neumonía. Los más comunes son las bacterias y los virus en el aire que respiramos. El cuerpo normalmente evita que estos gérmenes infecten los pulmones. Pero a veces estos gérmenes pueden dominar tu sistema inmunitario, incluso si tu salud es generalmente buena.

La neumonía se clasifica según los tipos de gérmenes que la causan y el lugar donde se contrajo la infección.

### *Neumonía adquirida en la comunidad*

La neumonía adquirida en la comunidad es el tipo más común de neumonía. Ocurre fuera de los hospitales u otros centros de atención de la salud. Puede ser causada por lo siguiente:

- **Bacterias.** La causa más común de la neumonía bacteriana en los Estados Unidos es el *Streptococcus pneumoniae*. Este tipo de neumonía puede ocurrir por sí sola o después de haber tenido un resfriado o una gripe. Puede afectar una parte (lóbulo) del pulmón, una afección llamada neumonía lobular.
- **Organismos similares a las bacterias.** *Mycoplasma pneumoniae* también puede causar neumonía. Típicamente produce síntomas más leves que otros tipos de neumonía. La neumonía ambulatoria es un nombre informal que se le da a este tipo de neumonía, que típicamente no es lo suficientemente grave como para requerir reposo en cama.
- **Hongos.** Este tipo de neumonía es más común en personas con problemas de salud crónicos o sistemas inmunitarios debilitados, y en personas que han inhalado grandes dosis de los organismos. Los hongos que lo causan pueden encontrarse en el suelo o en los excrementos de las aves y varían según la ubicación geográfica.
- **Virus, incluso COVID-19.** Algunos de los virus que causan resfriados y gripe pueden causar neumonía. Los virus son la causa más común de neumonía en niños menores de 5 años. La neumonía viral suele ser leve. Pero en algunos casos puede llegar a ser muy grave. El coronavirus 2019 (COVID-19) puede causar neumonía, que puede llegar a ser grave.

### 3.3.3 Tos ferina

Es una enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración. A menudo se escucha un sonido "convulsivo" profundo cuando la persona trata de inspirar.

#### Causas

La tos ferina o tos convulsiva es una infección de las vías respiratoria altas. Es causada por la bacteria *Bordetella pertussis*. Es una enfermedad grave que puede afectar a personas de cualquier edad y causar discapacidad permanente en los bebés e incluso la muerte.

Cuando una persona infectada estornuda o tose, pequeñas gotitas que contienen la bacteria se mueven a través del aire. La enfermedad se propaga fácilmente de una persona a otra.

Los síntomas de la infección a menudo duran 6 semanas, pero pueden durar hasta 10 semanas.

#### Síntomas

Los síntomas iniciales son similares a los del resfriado común. En la mayoría de los casos, se presentan aproximadamente una semana después de la exposición a la bacteria.

Los episodios graves de tos comienzan alrededor de 10 a 12 días más tarde. En los bebés y niños pequeños, la tos a veces termina con un "estertor", sonido que se produce cuando la persona trata de tomar aire. Este estertor es raro en bebés menores de 6 meses de edad y en niños más grandes y adultos.

Los episodios de tos pueden llevar al vómito o a una breve pérdida del conocimiento. Siempre se debe pensar en la posibilidad de tos ferina cuando se presenta vómito con tos. En los bebés, los episodios de asfixia y de pausas largas en la respiración son comunes.

Otros síntomas de tos ferina incluyen:

- Rinorrea
- Fiebre leve, 102°F (38.9°C) o más baja
- Diarrea

### Pruebas y exámenes

El diagnóstico inicial con frecuencia se basa en los síntomas. Sin embargo, cuando los síntomas no son obvios, la tos ferina puede ser difícil de diagnosticar. En bebés muy pequeños, los síntomas en cambio pueden ser causados por neumonía.

Para estar seguro, el proveedor de atención médica puede tomar una muestra del moco proveniente de las secreciones nasales. La muestra se envía al laboratorio, y se examina en búsqueda de tos ferina. Aunque esto puede ofrecer un diagnóstico preciso, el examen toma tiempo. La mayoría de las veces, el tratamiento se inicia antes de que los resultados estén listos.

A algunas personas se les puede hacer un conteo sanguíneo completo que muestra grandes cantidades de linfocitos.

### Tratamiento

Los antibióticos, como eritromicina, pueden hacer desaparecer los síntomas más rápidamente si se inician a tiempo. Desafortunadamente, la mayoría de las personas reciben el diagnóstico demasiado tarde cuando los antibióticos no son muy efectivos. Sin embargo, los medicamentos pueden ayudar a reducir la capacidad de la persona para diseminar la enfermedad a otros.

### 3.4 Espantos o sustos.

En la mayoría de las investigaciones, el susto ha sido analizado como una “enfermedad tradicional” cuya definición en los códigos biomédicos se ha traducido en términos psiquiátricos. Rubel, Collado y O’Neill plantean que esta psicologización de la enfermedad tuvo como consecuencia la de no tomar en consideración los problemas orgánicos.<sup>35</sup> En el trabajo en Xoyatla, lo que pude averiguar es que los médicos alópatas<sup>36</sup> no descuidan los factores orgánicos de “enfermedades” como el susto, sino que las interpretan a la luz de la biomedicina, las medicinan y psicologizan muchas veces sin dejar espacio a la respuesta local.

Muchos investigadores han asociado el susto o espanto con síndromes sicóticos. Pages Larraya identifica la mayoría de las enfermedades “tradicionales” como desórdenes psiquiátricos cuya etiología se inscribe en el estrés y en la depresión. Este último factor es retomado también por Rubel, Collado y O’Neill, quienes la consideran como una de las explicaciones del susto. Otras razones de la aparición del espanto son halladas por estos últimos autores en las diferencias de género, en los dos roles que asume lo masculino y lo femenino en el tejido sociocultural de cada contexto. Cada individuo tendrá que desempeñar la tarea específica de su sexo y su edad, y ambos factores se basan en la variable social y subjetiva; la ausencia de este desempeño puede llevar al surgimiento de la enfermedad, como se especifica a continuación.

El hombre sano enferma cuando se enfrenta a problemas que afectan una o más de las esferas orgánica, psicológica o social y no logra superarlos. Una vez enfermo dispone de dos tipos de recursos para recuperar la salud: los tradicionales y los modernos. Dentro de los recursos tradicionales está el diagnóstico de la enfermedad [...] y los recursos tradicionales que van desde los productos naturales hasta la petición de intervenciones sobrenaturales [...]”.<sup>37</sup>

Los autores plantean que si de alguna manera se quiere analizar el susto, se tiene que leer a la luz de explicaciones estresantes y de problemas sociales no resueltos por el individuo, lo cual llevaría a una presión social o familiar tan fuerte capaz de desencadenar la enfermedad.

En lo referente a Xoyatla, considerando el análisis de Rubel, Collado y O'Neill, se tiene además que tomar en consideración que el susto es sólo la causa del padecimiento, no el padecimiento en sí mismo. Los ataques en los códigos xoyatecos no son los representantes sintomatológicos de la enfermedad, sino la enfermedad en sí misma. Encuentran su lógica en el espanto y, por lo tanto, se tratan con curanderos; también se inscriben en una lógica biomédica porque se curan con medicina alópata, aunque no de manera resolutive. Cada modelo médico -atribuye en sus códigos las razones de la enfermedad y sobre la base de éstos establece un diagnóstico y una estrategia terapéutica, que lejos de ser sencilla puede convertirse en un largo proceso de curación, que pasa por muchos curanderos, médicos alópatas o los dos a la vez, hasta encontrar las medidas adecuadas para restablecer la salud del sujeto. Por tanto, sobre la base de los casos analizados en Xoyatla, se podría decir que los curanderos que atienden el susto lo hacen con base en la enfermedad y en su causa, curando los ataques y lo que los provoca: el susto. Sin embargo, la medicina alópata cura sólo la que localmente se considera como la enfermedad: el ataque, no influyendo en la causa de ésta, que no se reconoce como tal. En este caso, la biomedicina atribuye a otro órgano la sede de la enfermedad: el cerebro, y obra terapéuticamente sobre éste, pero no se reconocen los efectos porque en las lógicas nahuas xoyatecas -tomadas en consideración- el cerebro es la parte afectada y también el corazón; la intervención en el primer órgano no lleva a una completa curación. Tales razones llevan a alternar curas biomédicas para los ataques y remedios otorgados por los curanderos.

Existen muchas investigaciones que tratan de interpretar el susto asociándolo a patologías psicoemocionales y psiquiátricas; en cambio, hay pocas que se interesan en el aspecto orgánico. La mayoría de las veces, tales investigaciones mencionan factores específicos que son considerados como explicaciones etiológicas del susto, cuando se le considera una enfermedad. Estos son: el factor del estrés, de particular manera en las mujeres, o la incapacidad de un individuo para desempeñar el papel social que le corresponde



### 3.5 Trastorno de la piel.

Los trastornos de la piel varían mucho en cuanto a síntomas y gravedad. Pueden ser temporales o permanentes, y podrían ser indoloros o causar dolor. Algunas de sus causas son circunstanciales, mientras que otras pueden ser genéticas. Algunas afecciones de la piel son menores y otras pueden poner en peligro la vida.

Si bien la mayoría de los trastornos de la piel son menores, otros pueden indicar un problema más grave. Comunícate con tu médico si crees que podrías tener uno de estos problemas comunes de la piel.

Algunas afecciones crónicas de la piel están presentes desde el nacimiento, mientras que otras aparecen repentinamente años más tarde.

La causa de estos trastornos no siempre se conoce. Existen tratamientos efectivos para muchos de los trastornos permanentes de la piel, los cuales permiten períodos prolongados de remisión. Sin embargo, son incurables y los síntomas pueden volver a aparecer en cualquier momento. Las afecciones crónicas de la piel incluyen:

- rosácea, que se caracteriza por pequeños bultos rojos, llenos de pus en la cara
- psoriasis, que causa parches escamosos y secos, con picazón
- vitíligo, que produce parches grandes e irregulares de la piel

#### Trastornos de la piel en niños

Los trastornos de la piel son comunes en los niños. Pueden experimentar muchas de las mismas afecciones de la piel que los adultos. Los bebés y los niños pequeños también están en riesgo de padecer problemas de la piel relacionados con el pañal. Debido a que los niños se exponen con más frecuencia a otros niños y gérmenes, también pueden desarrollar trastornos de la piel que rara vez ocurren en adultos. Muchos problemas de la piel en los niños desaparecen con la edad, pero también pueden heredar trastornos permanentes de la

piel. En la mayoría de los casos, los médicos pueden tratar los trastornos infantiles de la piel con cremas tópicas, lociones medicinales o medicamentos específicos para la afección.

Los trastornos comunes de la piel en los niños incluyen:

- eczema
- dermatitis del pañal
- dermatitis seborreica
- varicela
- sarampión
- verrugas
- acné
- eritema infeccioso
- urticaria

## UNIDAD IV TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

### 4.1 Situación legal actual. Perspectivas profesionales

Definiciones Artículo I.- Para los propósitos de la presente Ley, se entenderá por:

I.- Medicina tradicional: Son los sistemas de atención a la salud que tiene sus raíces en conocimientos profundos sobre la salud y la enfermedad que los diferentes pueblos indígenas y rurales han acumulado a través de su historia, fundamentados centralmente en una cosmovisión, que para los países latinoamericanos, es de origen precolombino y que se ha enriquecido en la dinámica de interacciones culturales, con elementos de la medicina española y portuguesa antigua, la influencia de medicinas africanas y la medicina científica, además de incorporar elementos terapéuticos de otras prácticas que les son afines y que son susceptibles de ser comprendidos y utilizados desde su propia cosmovisión y marco conceptual.

II.- Terapeutas o prácticos tradicionales, Son las personas que realizan acciones en el ámbito comunitario para prevenir las enfermedades, curar o mantener la salud individual física o espiritual, colectiva y comunitaria, enmarcados en una forma de interpretar el mundo que les rodea (cosmovisión) acorde a su cultura y los marcos explicativos de sus sistemas médico tradicional. A fin de no establecer controversias respecto a la denominación jurídica del término —medicoll con la definición promovida por diferentes instancias académicas y oficiales de —médico tradicionalll, se propone reconocer los nombres con los que son conocidos por su comunidad, en su lengua indígenas a los terapeutas tradicionales, por lo que se sugiere utilizarlos, registrándolos en su propia lengua si es el caso, o de manera genérica, utilizar el mencionado término de terapeuta tradicional.

III. Pueblos Indígenas: Son aquellos que descienden de poblaciones que habitaban en el territorio actual de los países americanos al iniciarse la ocupación europea y que conservan sus propias instituciones sociales, económicas, culturales y políticas o parte de ellas y donde

la conciencia de su identidad indígena es un criterio fundamental para definir su condición de pueblos indígenas.

IV. Comunidades Indígenas: Son comunidades integrantes de los pueblos indígenas aquellas que formen una unidad social, económica y cultural, asentadas en un territorio y que reconocen autoridades propias de acuerdo a sus usos y costumbres.

V. Conocimientos Tradicionales: Todo el conjunto de prácticas y saberes colectivos de los pueblos indígenas referidos a la biodiversidad, a la salud enfermedad y al manejo de los recursos orientados al bienestar comunitario, los cuales han sido transmitidos de generación en generación, así como sus manifestaciones artísticas y culturales, que conjuntamente con aquellos, conforman su patrimonio cultural.

## 4.2 Terapias manuales

Las técnicas de Terapia Manual son técnicas específicas para el tratamiento del dolor y otros síntomas de disfunción neutro-músculo-esquelética de la columna vertebral y de las extremidades, que se caracterizan por ser aplicadas manualmente y/o de forma instrumental.

Las técnicas de Terapia Manual tienen como principales objetivos recuperar el movimiento cuando las articulaciones presentan una restricción en el mismo, aliviar el dolor articular, muscular,..., y de forma inmediata mejorar la funcionalidad del individuo.

Algunas de estas técnicas son:

- TERAPIA MANUAL ARTICULAR: técnicas de baja velocidad, de alta velocidad, técnicas articulatorias según el Concepto Maitland, Método McKenzie, Sohler, Método McConnell,...

- TERAPIA MANUAL MIOFASCIAL: inhibición por tensión mantenida, masaje con movimiento activo, técnicas de deslizamiento transversal/longitudinal miofascial, deslizamientos con carga neural, Fibrolisis Diacutánea,...
- TERAPIA MANUAL NEURAL: como las técnicas de neurodinamia, movilización y estiramiento de troncos nerviosos periféricos, de pares craneales,...
- TERAPIA MANUAL VISCERAL: técnicas de masaje, presión,...sobre los diferentes órganos y vísceras para mejorar el funcionamiento de éstos y aliviar los dolores irradiados provocados por dichas estructuras.

Los fisioterapeutas Francisco Minaya y Fermín Valera han sido formados en Terapia Manual Ortopédica e integran cada una de estas técnicas en su práctica clínica diaria.

Tres formas notables de terapia manual son la manipulación, la movilización y el masaje. La manipulación es la introducción ingeniosa de una fuerza de rotación, cizalla o distracción rápida en una articulación. La manipulación a menudo se asocia con un sonido audible causado por la ruptura instantánea de burbujas de gas que se forman durante la cavitación articular. La movilización es un proceso más lento y controlado de estiramientos articulares y de tejidos blandos (miofasciales) destinados a mejorar la biopsia. Elasticidad mecánica. Por lo general, el masaje consiste en frotar repetidamente, pelar o amasar los tejidos miofasciales para mejorar principalmente la dinámica del líquido intersticial.

La terapia manual se puede definir de manera diferente (de acuerdo con la profesión que la describe) para indicar lo que está permitido dentro del ámbito de práctica de los profesionales. Dentro de la profesión de terapia física, la terapia manual se define como un abordaje clínico que utiliza técnicas prácticas específicas, que incluyen pero no se limitan a la manipulación / movilización, utilizada por el fisioterapeuta para diagnosticar y tratar tejidos blandos y estructuras articulares con el fin de modular el dolor ; aumentar el rango de movimiento (ROM); reducir o eliminar la inflamación de los tejidos blandos; inducir la relajación; mejorar la reparación, extensibilidad y / o estabilidad del tejido contráctil y no contráctil; facilitando el movimiento; y mejorar la función.

Un estudio de consenso de quiroprácticos estadounidenses definió la terapia manual (generalmente conocida como el —ajuste quiroprácticoll en la profesión) como —Procedimientos por los cuales las manos entran en contacto directo con el cuerpo para tratar las articulaciones y / o los tejidos blandosll.

En Europa Occidental, América del Norte y Australasia, la terapia manual generalmente es practicada por miembros de profesiones específicas de la salud (por ejemplo, Quiroprácticos, Terapeutas Ocupacionales, Osteópatas, Médicos Osteopáticos, Fisioterapeutas / Fisioterapeutas, Masajistas y Fisiatras).

Sin embargo, algunos practicantes laicos (que no son miembros de una profesión estructurada), como los fabricantes de huesos, también brindan algunas formas de terapia manual. Una encuesta publicada en mayo de 2004 por el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa se centró en quién utilizó la medicina complementaria y alternativa (CAM), qué se usó y por qué fue utilizada en los Estados Unidos por adultos durante 2002.

La terapia manipulativa fue la tercera clasificación NCCIH más utilizada de las categorías de CAM en los Estados Unidos durante 2002 (cuando se excluyó el uso de la oración). Más de la mitad de los pacientes usaron CAM junto con la medicina convencional. Varias revistas profesionales revisadas por pares se especializan en la diseminación de información asociada con la terapia manual. El Journal of Manual and Manipulative Therapy, Manual Therapy y el Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics son revistas indexadas en PubMed que han proporcionado a los lectores una útil investigación sobre terapia manual por más de 15 años. La información revisada por pares ha mejorado la calidad de la información que se proporciona a los médicos en ejercicio y ha disipado una serie de mitos comúnmente asociados con la terapia manual

### 4.3 Tacto terapéutico.

El Tacto Terapéutico (TT) es una forma de "curación por energía" popular en la comunidad de cuidados estadounidense. En las palabras de su organización oficial, "El Tacto Terapéutico es un proceso intencionalmente dirigido de intercambio de energía durante el cual el médico usa las manos como un foco para facilitar el proceso de curación." | El TT es usado por las enfermeras en una variedad de escenarios, desde la oficina hasta la Unidad de Cuidado Intensivo (ICU, por sus siglas en inglés). No obstante, todavía no hay evidencia significativa de que sea efectivo.

El Tacto Terapéutico fue desarrollado a inicio de los años de la década de 1970 por dos personas: Dolores Krieger, PhD, RN y una curandera auto profesada llamada Dora Van Gelder Kunz. Primero, TT implicó la colocación de las manos ligeramente en el cuerpo al paciente, pero el método rápidamente evolucionó a un método de "curación por energía" de no contacto. Hoy se pueden encontrar médicos certificados virtualmente en todas partes de los Estados Unidos y en el resto del mundo. El TT está disponible en las instalaciones de cuidado de salud normales, incluyendo hospicios, programas de salud alternativos con base en hospitales e incluso en los ICU.

El Tacto Terapéutico se describe a veces como una versión científica de la "puesta de manos," una técnica practicada por curanderos de fe. No obstante, hay más de espiritualidad que de ciencia en este método; hace uso de las creencias y principios comunes en las tradiciones de curación espirituales pero ajenas a la cultura científica actual.

De acuerdo al TT, el cuerpo tiene un "campo de energía" y, sin contacto físico, el campo de energía de una persona puede afectar sustancialmente al campo de energía de otro. Se dice que el médico cura, equilibra, rellena y mejora el flujo del campo de energía del paciente, de este modo llevando a niveles elevados globales del bienestar. Sin embargo, no hay evidencia científica significativa para ninguna de estas creencias.

Generalmente el Tacto Terapéutico se administra en una sesión que dura cerca de 20 minutos. Se le pedirá acostarse inmóvil, relajarse y permanecer quieto. El médico colocará sus manos unas cuantas pulgadas encima de su cuerpo y las moverá lentamente y de manera rítmica.

Algunas personas experimentan una variedad de sensaciones subjetivas mientras reciben TT, como calor y energía móvil. La mayoría de las personas encuentran al TT generalmente relajante, pero algunos sufren experiencias emocionales catárticas.

El toque terapéutico es un enfoque de medicina alternativo para el tratamiento de condiciones médicas, especialmente el dolor, la ansiedad y el estrés. Fue desarrollado por Dolores Krieger, PhD, RN, en la década de 1970. No existe una formación estándar o requisito de licencia para los profesionales del toque terapéutico, aunque esta técnica se utiliza con mayor frecuencia por los enfermeros.

El toque terapéutico se utiliza para tratar el dolor, el cáncer, la artrosis y muchas otras condiciones; aunque no existe buena evidencia científica para apoyar estos usos.

### **Posiblemente Eficaz para...**

- **Ansiedad.** La mayoría de la investigación muestra que el toque terapéutico puede reducir la ansiedad en personas con tipos diferentes de ansiedad. Los pacientes en estos estudios sabían que recibieron el toque terapéutico. Por eso es posible que el beneficio se deba al «efecto placebo».
- **Dolor.** El toque terapéutico parece disminuir el dolor en comparación con la ausencia del toque terapéutico en personas con dolor prolongado o por tiempo breve. Los pacientes en estos estudios sabían que recibieron el toque terapéutico. Por eso es posible que el beneficio se deba al «efecto placebo».
- **Estrés.** Hay alguna evidencia de que el toque terapéutico puede ayudar a los estudiantes universitarios a sentirse menos estresados. El toque terapéutico también parece reducir el estrés en niños que han experimentado un hecho estresante y en



personas que han presenciado una catástrofe natural. Los pacientes en estos estudios sabían que recibieron el toque terapéutico. Por eso es posible que el beneficio se deba al «efecto placebo».

#### **4.4 Drenaje linfático manual.**

El drenaje linfático manual es una técnica de masoterapia que consiste en aplicar masajes suaves sobre diferentes zonas del cuerpo con el objetivo de mejorar la circulación de la linfa y el sistema linfático. La función de esta técnica es la de mejorar la contracción automática de los vasos linfáticos, ayudando a eliminar edemas y otras alteraciones derivadas de una mala circulación de la linfa.

El sistema linfático se encarga de transportar los desechos derivados de la nutrición de las células hasta la sangre, que posteriormente los lleva hasta el sistema excretor para eliminarlos. Los edemas aparecen cuando el sistema linfático no puede depurar ciertas zonas, por lo que los líquidos y sustancias se estancan. La presión que se aplica durante el drenaje linfático ayuda a arrastrar los líquidos retenidos hacia el sistema circulatorio y la sangre. Además de transportar las sustancias de desecho de las células, el sistema linfático también actúa como defensa del organismo; esto se debe a los ganglios linfáticos, unas estructuras que se sitúan en varias zonas del sistema y que actúan depurando los agentes patógenos y neutralizando los daños que puedan producir.

El hecho de que se acumulen líquidos en los tejidos puede deberse a varias causas, como un mal funcionamiento del propio sistema linfático, natural o inducido (este último debido normalmente a una extirpación de ganglios linfáticos, algo frecuente en el tratamiento quirúrgico de ciertos tumores). También se pueden acumular líquidos por causas que no tienen que ver con la linfa, como en el caso de edemas venosos, lipedemas, edemas traumáticos, edemas durante el embarazo, cirrosis hepática, malnutrición, etcétera.

¿En qué consiste el drenaje linfático manual?

El masaje que se aplica en el drenaje linfático debe seguir una serie de pautas determinadas que le permitan cumplir con su función:

- Tiene que ser un masaje muy suave e indoloro, por lo que suele tener un efecto placentero y relajante.
- Las manos deben hacer un movimiento lento y repetitivo que debe seguir, en cierta medida, la dirección de los conductos linfáticos.
- El drenaje linfático no suele durar menos de una hora.

Beneficios para la salud del drenaje linfático manual

El drenaje linfático se utiliza cada vez más en el área de oncología para el tratamiento de edemas traumáticos, linfedemas y complicaciones linfáticas derivadas de una cirugía. También se utiliza a menudo con fines estéticos. Los beneficios que aporta esta técnica son:

- Reactiva la circulación linfática y ayuda a eliminar el exceso de líquidos y sustancias de desecho del organismo.
- Reduce la inflamación derivada de la retención de líquidos, regulando el tono muscular.
- Contribuye a mejorar las defensas del organismo al favorecer la función de los ganglios linfáticos.

Contraindicaciones del drenaje linfático manual

Aunque el drenaje linfático tenga numerosos beneficios sobre el organismo, en algunas circunstancias no es recomendable debido a los efectos que puede producir. Las principales contraindicaciones se dan en casos de:

- Infecciones agudas: Mejorar la circulación de la linfa puede ayudar a que la infección se propague por el organismo.
- Flebitis y trombosis.
- Insuficiencia cardiaca: Con el drenaje linfático se exige un esfuerzo cardiaco mayor, algo no recomendado cuando se sufre una insuficiencia cardiaca.
- Hipotensión arterial: Después de una sesión de drenaje linfático, la presión arterial baja, por lo que no es recomendable someterse a esta terapia en casos de hipotensión previa.

El sistema linfático es un sistema de conductos que discurre de manera paralela al sistema circulatorio, sólo que en lugar de transportar sangre, transporta linfa, un líquido blanquecino capaz de movilizar moléculas muy grandes, como las proteínas.

En nuestro cuerpo existe una movilización de líquidos cuyo equilibrio es sumamente importante para la correcta nutrición de las células. Para que la célula pueda “comer”, estos nutrientes se mueven dentro del líquido intercelular (o intersticial), que es el espacio donde se produce el intercambio de sustancias, es decir, lo que entra en la célula y lo que la célula expulsa.

El papel de la linfa es transportar el líquido sobrante, que contiene sustancias de desecho, hasta el sistema circulatorio, hasta la sangre, para que el organismo pueda desprenderse de esos desechos. El edema o retención de líquido se produce cuando el sistema linfático no es capaz de depurar esas zonas, es decir, cuando el líquido y las sustancias se estancan.

El hecho de que el sistema linfático y el inmunológico estén tan estrechamente relacionados se debe a la existencia de los ganglios linfáticos. Los ganglios linfáticos son una especie de estaciones de depuración que aparecen a lo largo de todo el recorrido del sistema linfático y su misión es depurar los agentes patógenos, combatirlos y neutralizar los daños.

Cuando el sistema linfático está congestionado, los ganglios linfáticos no pueden realizar su labor correctamente y el hecho de que los ganglios se presenten inflamados es una señal de que algo anormal sucede en nuestro interior.

La técnica del drenaje linfático manual no está reservada para cualquier población en particular. En realidad, se pueden beneficiar todos los pacientes de todas las edades después de todo tipo de cirugías para controlar la inflamación y edema, repercutiendo directamente en la reducción del dolor y mejorando la movilidad y confort del paciente.

El drenaje linfático manual es ampliamente empleado en medicina alternativa, aunque cada vez más se usa también en hospitales, fundamentalmente en el área de oncología para el tratamiento de linfedemas, edemas traumáticos o complicaciones linfáticas posteriores a una cirugía. Otra de las áreas donde el drenaje linfático manual ofrece muy buenos resultados es en el campo de la medicina y cirugía estética, en donde una amplia experiencia y resultados a la luz de las evidencias respaldan los efectos favorables en la recuperación precoz de los pacientes.

En realidad, no hace falta sufrir ninguna de las afecciones anteriormente mencionadas para recurrir a un drenaje linfático manual. Recibir un masaje de drenaje linfático manual es un placer y un beneficio en cualquier circunstancia. A los pocos minutos se nota cómo nuestro cuerpo se relaja hasta límites insospechados y maravillosos; se siente un relax y una calma muy agradable.

Si necesitas acudir a una consulta con nuestro especialista en medicina estética, para que te asesore en los tratamientos corporales como los drenajes linfático manuales, puedes ponerte en contacto con nosotros o acercarte a la Clínica Askabide, para pedir cita y ayudarte lo antes posible. Llevamos más de 30 años ayudando a nuestros pacientes.

#### 4.5 Reflexología podal.

En la actualidad, prestamos muy poca importancia a los pies, es el gran olvidado de nuestro cuerpo y sin embargo, es la parte del cuerpo donde van a parar multitud de terminaciones nerviosas.

La planta del pie y el pie en su conjunto, representa en forma esquemática la totalidad del cuerpo y sus órganos. Este es el principio de la reflexología podal.

En ella, mediante el masaje se puede influir a modo reflejo sobre los correspondientes órganos y vísceras, aparte de la importancia diagnóstica que tiene.

Los buenos resultados de la reflexología podal y la escasez de efectos secundarios, hace que hoy en día, sean aplicados con más frecuencia por los profesionales sanitarios, entre ellos los fisioterapeutas.

La Reflexología se basa en el tratamiento de zonas reflejas, o lo que es lo mismo, en masajear ciertas zonas que son el reflejo, en una zona concreta del cuerpo (el pie en este caso).

Esta tiene su origen en el descubrimiento de la medicina alopática, en la que se observó que a causa de la organización embrionaria primaria en segmentos, existen interconexiones entre órganos internos y zonas de la piel.

Así, es típico, el dolor de vejiga reflejado en el hombro, las afecciones de corazón reflejadas en el brazo izquierdo o incluso el dolor de estómago reflejado y relacionado con afecciones del raquis dorsal.

La Reflexología Podal aprovecha los conocimientos sobre las conexiones de nervios entre segmentos internos de órganos, músculos y piel, para influir a nivel reflejo, sobre dolencias desde el exterior.

Esta técnica de aplicación, es adecuada para crear una estimulación en las zonas reflejas de los pies que refuercen las funciones corporales

Remontándonos a la antigüedad, en la antigua China hace 4000 años, se observó que el masaje no solo influía en la parte del cuerpo donde se aplicaba, sino que había una influencia a nivel reflejo sobre áreas corporales y órganos muy distantes. Esta observación fue la base del nacimiento de una nueva terapia manual, la Reflexología.

Ya en el siglo XVI, hay evidencia de informes sobre el tratamiento de órganos internos mediante masaje y otros métodos de masaje reflejos.

Un informe sobre el escultor Florentino Benvenuto Cellini (1500-1571), indica que trató estados de dolor agudo mediante presión sobre los dedos de los pies

## BENEFICIOS DE LA REFLEXOLOGÍA

1. Es relajante.
2. Reduce el estrés.
3. Mejora la circulación.
4. Permite la liberación de toxinas.
5. Equilibra los distintos sistemas.
6. Revitaliza la energía.
7. Actúa de forma preventiva.
8. Es gratificante para quién la da y para quien la recibe.

## CONTRAINDICACIONES

1. Enfermedades agudas o crónicas.
2. Durante la menstruación en la mujer, no actuar sobre el aparato genital.
3. Durante el embarazo, sobre todo en caso de peligro de abortos o parto prematuro o incluso en embarazadas con antecedentes de los mismos.

## POSICIÓN DEL PACIENTE

Colocaremos al paciente en decúbito supino sobre nuestra mesa de tratamiento y el fisioterapeuta en este caso, se colocará sentado en una silla con los pies del paciente a la altura del pecho.

Atentamente observaremos su morfología ya que:

- El pie plano influye de forma negativa a nivel refleja sobre el raquis.
- El pie cavo tiene consecuencias reflejas para los órganos de la respiración, hígado y vesícula biliar, corazón y articulaciones de los hombros.
- El hallux valgus, tiene consecuencias reflejas negativas en el raquis cervical, tiroides y corazón.
- Deformaciones de los dedos del pie como los dedos en garra o en martillo, tienen influencia refleja sobre los órganos de la cabeza.
- El valgo o varo exagerado del calcáneo junto al astrágalo, llevan a nivel reflejo a trastornos de los órganos del abdomen y pelvis, sobre todo del intestino [6].

En las zonas reflejo de los pies podemos observar enrojecimientos, durezas, callos, verrugas, sabañones, etc., los cuales influyen a nivel reflejo sobre los órganos correspondientes.

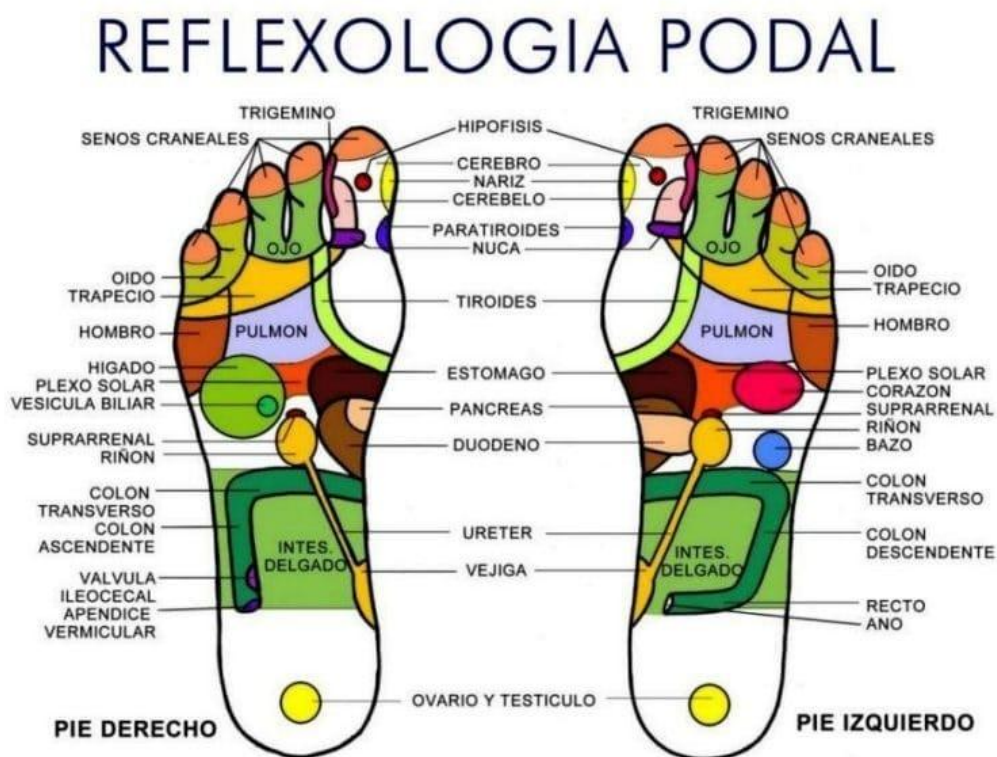
Se debe prestar especial atención a las zonas anormales de reflejos que originan sensaciones desagradables y dolor acentuado. Esto indica trastornos funcionales o afecciones de los

órganos internos correspondientes. Estas zonas deberán ser tratadas con especial hincapié durante la sesión de reflexología.

Se prestará también especial atención a las zonas de tejido induradas, que indica igualmente afecciones de los órganos correspondientes a las zonas de reflejos.

Por tanto, los dolores en zonas reflejas sugieren trastornos, agotamiento o sobrecarga de determinados órganos o sistemas, trastornos funcionales psíquicos o nerviosos, etc.

Todo este conjunto de signos, lo utilizaremos para realizar nuestro pequeño diagnóstico, que nos indicará cuales son las zonas del pie que nos sugieren trastornos o mal funcionamiento de órganos o partes del organismo, en las que durante la sesión de tratamiento realizaremos más énfasis





## 4.6 Osteopatía

La osteopatía es un conjunto de técnicas manuales y tratamientos no invasivos, que se emplean para tratar lesiones y aliviar molestias y dolores a través de la recuperación del equilibrio orgánico.

Una de las características de la osteopatía es su visión holística del cuerpo, es decir, entiende el cuerpo humano como una unidad completa y no como un conjunto de órganos. De esta forma, trata las lesiones desde su origen, analizando las posibles causas. Además, trabaja potenciando la homeostasis, es decir, la capacidad de los organismos vivos de mantener unas condiciones estables favorables para la realización de las funciones orgánicas.

Es importante que la osteopatía sea ejercida por un osteópata colegiado, para evitar lesiones o efectos colaterales negativos. En España, la osteopatía es considerada una rama de la fisioterapia.

### Tipos de osteopatía

En osteopatía, se pueden diferenciar tres tipos fundamentales: en primer lugar, la osteopatía estructural, se centra en el sistema musculoesquelético. Es la más empleada para corregir las patologías y lesiones relacionadas con huesos y músculos.

También se puede diferenciar la osteopatía visceral, que se centra en la estimulación y rehabilitación de las vísceras y órganos vitales, como el estómago, el páncreas o el aparato reproductor.

Por último, existe la osteopatía craneal, que estudia la relación entre la estructura del cráneo y el sistema nervioso. Mediante este tipo se estimula la movilidad del líquido cefalorraquídeo, para recuperar el equilibrio orgánico.

## ¿Cuándo recurrir a la osteopatía?

La osteopatía es una técnica que, sin ser intrusiva, ofrece buenos resultados. Está recomendada para pacientes de lesiones crónicas, que ya se han sometido a distintos tratamientos sin obtener resultados positivos estables en el tiempo.

Existen ciertas patologías y situaciones que pueden ser propicias para acudir a un osteópata. Por ejemplo, en el caso de enfermedades agudas, en las que se hayan consumido medicamentos durante un período largo de tiempo, la osteopatía puede contribuir a que el aparato hepático y digestivo recupere el equilibrio después de las alteraciones provocadas por la medicación.

La osteopatía, también, es recomendable para tratar el estrés emocional y psicológico, ya que trabaja la relajación muscular, lo que, en muchos casos es beneficioso para estas patologías

## Aplicación de la osteopatía

Como se ha explicado, la osteopatía está indicada para el tratamiento de alteraciones orgánicas muy diversas, a continuación se va a explicar qué patologías pueden tratarse mediante osteopatía. En primer lugar, las patologías osteo-articulares y músculo-esqueléticas, como por ejemplo, esguinces, tendinopatía o contracturas musculares.

También, es recomendable para tratar enfermedades digestivas y patologías genito-urinarias, como cistitis, amenorrea o trastornos menopáusicos. Además, puede ayudar con trastornos de incontinencia. En el caso de pacientes de enfermedades respiratorias, la osteopatía también puede ofrecer buenos resultados.

En otra línea, se puede aplicar en patologías neuronales, que afecten a la calidad de vida del paciente, como cefaleas o migrañas, o en trastornos del sueño o trastornos anímicos, mediante la relajación muscular.

## BENEFICIOS DE LA OSTEOPATÍA

Los beneficios de la osteopatía son numerosos, y pueden observarse buenos resultados a corto plazo. Entre los beneficios más notables, encontramos el equilibrio entre músculos y sistema nervioso, lo que mejora, de forma notable, la estabilidad y el equilibrio del cuerpo, reduciendo la probabilidad de sufrir lesiones.

Además, al tratarse de un tratamiento poco invasivo, no es doloroso y el paciente no tendrá que consumir fármacos. La osteopatía trata las patologías desde su origen, esto es muy beneficioso, ya que mejora el estado general del paciente y, por tanto, su calidad de vida.

La osteopatía es una técnica muy recomendada para pacientes que ya han sido sometidos a otro tipo de tratamientos sin obtener buenos resultados. Es una técnica poco invasiva, que mediante técnicas manuales puede ayudar en la prevención y el tratamiento de patologías de distinta índole, mejorando la calidad de vida del paciente.

La Osteopatía es un método DIAGNÓSTICO y TERAPÉUTICO manual que se encarga de tratar disfunciones de la movilidad articular y del tejido, lo que puede provocar la aparición de distintos síntomas y signos en relación con la patología que presente el paciente. Debido a esto, los fisioterapeutas, entendemos esta disciplina como una terapia holística, es decir, una terapia que entiende al cuerpo en su totalidad y se encarga de buscar, de forma global, la raíz del problema. Para ello, expone 4 principios clásicos:

### Principios

La estructura gobierna la función: la enfermedad se desarrolla si existe un problema en la regulación de la estructura (huesos, ligamentos, músculos, vísceras, etc.).

La unidad del cuerpo: el cuerpo tiene una capacidad extraordinaria de reencontrar su equilibrio (homeostasia).

La autocuración: el cuerpo posee todos los elementos necesarios para su curación siempre y cuando esos elementos funciones de manera libre.

La ley de la arteria: entiende la arteria como método de transmisión de la sangre, permitiendo así el buen funcionamiento de los procesos de autorregulación del cuerpo.

#### **4.7 Terapias naturales.**

Las terapias naturales son un conjunto de técnicas que se encuentran dentro del ámbito de la medicina tradicional como una alternativa a estas prácticas médicas convencionales. Por lo tanto, estas terapias tienen como finalidad complementar un tratamiento convencional y reforzar sus efectos positivos para la salud.

Su objetivo final, es como el de cualquier práctica relacionada con el ámbito de la salud. Es decir, eliminar los síntomas de las dolencias, patologías y enfermedades. También busca terminar tanto con el dolor físico como mental.

##### Clasificación de terapias alternativas

Existen muchos tratamientos o fármacos de salud que se podrían englobar dentro de estas terapias alternativas. A continuación, se muestra cómo se clasifican:

##### Sistemas integrales o completos

Algunos de los ejemplos que forman parte de los sistemas integrales o completos, son los siguientes:

##### Acupuntura

Es una práctica china tradicional la cual consiste en insertar agujas pequeñas y delgadas en la piel, en puntos específicos del cuerpo. Tanto la posición como la profundidad de estas agujas

están determinadas por un diagnóstico individualizado. Su finalidad se basa en producir sustancias analgésicas llamadas endorfinas. También consigue aliviar el dolor y corregir trastornos del cuerpo.

### Neuropatía

Es una terapia multidisciplinar que trata de complementar productos naturales y libres de cualquier rastro de química o artificialidad creada en laboratorio. Es una forma de sanación que consiste en extraer todo el poder natural de los alimentos, el agua, las plantas, el sol, los minerales, etc. Y tiene como objetivo sanar el cuerpo físico, mente y espíritu.

### Productos naturales

Las terapias biológicas se caracterizan por utilizar sustancias como hierbas, alimentos y vitaminas. Un ejemplo puede ser:

### Fitoterapia

La fitoterapia es una terapia natural que usa plantas medicinales para sanar enfermedades y prevenir futuras infecciones y patologías.

### Técnicas manuales y naturales

Estos métodos de manipulación y basados en el cuerpo se centran en manipular una o más partes del cuerpo. Por ejemplo:

### Shiatsu

El shiatsu es una terapia que consiste en conseguir una correcta canalización de la energía vital mediante la presión, en ciertos puntos del cuerpo, ejercida con los dedos y las palmas de las manos.

### Técnicas para la mente y el cuerpo

Dentro de esta clasificación se dividen prácticas concentradas en la interacción entre la mente, el cuerpo y comportamiento. Son técnicas de control mental que afectan las funciones físicas y promueven la salud. Destaca:

### Yoga

Ayuda a conectar el cuerpo, la respiración y la mente. Y utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud.

### Terapias sobre la base de la energía

Consisten en emplear campos de energía para influir en el estado de salud. Se encuentra:

### Tai Chi

El Tai Chi trata de realizar un ejercicio físico suave y estiramientos. El cuerpo está en constante movimiento y todas las posturas van seguidas las unas de las otras.

El termino Terapias Naturales, incluye un gran abanico de técnicas y sistemas terapéuticos. Debido a esta gran diversidad es muy difícil encontrar una única definición que se ajuste a todas ellas. Debido a esto, se utilizan numerosas nomenclaturas que tienen matices diferentes.

En nuestro país es muy habitual el término Terapias Naturales. Este término lleva implícito la idea de que dichas terapias utilizan o están basadas en recursos naturales. Son aquellas terapias que contribuyen al mantenimiento de la salud, así como a la prevención y al tratamiento de enfermedades físicas o mentales, respetando el funcionamiento natural del organismo y potenciando la capacidad autocurativa del cuerpo humano.

La OMS se refiere a las Terapias Naturales como Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas, o MTCI. Otro término anteriormente usado por la OMS era el de Medicina Complementaria y Alternativa o CAM por sus siglas en inglés. Las definía como “un amplio

conjunto de prácticas de atención médica que no forman parte de la tradición o medicina convencional de ese país y que no están completamente integradas en el sistema dominante de atención médica”. Cuando dichas técnicas sí forman parte de la tradición del país es cuando se utiliza el término Medicina Tradicional. Por otro lado, la Medicina Integrativa es un modelo asistencial basado en la utilización conjunta los mejores conocimientos de la medicina convencional a los de las medicinas o terapias naturales.

<b>SUGERENCIA BIBLIOGRAFICA</b>				
<b>No</b>	<b>TIPO</b>	<b>TITULO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>EDITORIAL</b>
1	Libro	HERBOLARIA EN SALUD	AM BORGES	NO ESPECIFICA
2	Libro	ENFERMERIA ALTERNATIVA Y COMPLEMENTARIA	CANCER	CANCER
3	Libro	PLANTAS MEDICINA Y PODER	XAVIER LEGORRETA	PAX MEXICO

<b>SUGERENCIAS DE VIDEOS ACADEMICOS</b>				
<b>No</b>	<b>TIPO</b>	<b>TITULO</b>	<b>LINK</b>	<b>AUTOR</b>
1	Video	CURANDERO	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Yw0noy2eDLk">https://www.youtube.com/watch?v=Yw0noy2eDLk</a>	CONOCIENDO MEXICO
2	Video	MEDICINA ALTERNATIVA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IaZBrq_XQPM">https://www.youtube.com/watch?v=IaZBrq_XQPM</a>	CANAL THE MARSH
3	Video	PLANTAS MEDICINALES	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=obPcuVskfas">https://www.youtube.com/watch?v=obPcuVskfas</a>	TV AGRO