



Mi Universidad

LIBRO

ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

8VO CUATRIMESTRE

ENERO ABRIL 2021

Marco Estratégico de Referencia

Antecedentes históricos

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 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 tardes.

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 julio de 1996 como chofer de transporte escolar, Karla Fabiola Albores Alcázar se integró en la docencia en 1998, Martha Patricia Albores Alcázar en el departamento de cobranza 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, 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 del Grupo Educativo Albores Alcázar S.C. 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 PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

OBJETIVO:

El alumno, al final de curso identifique la importancia de la medicina tradicional y la evolución que tuvo desde los mayas, aztecas y las principales etnias en nuestra región como los lacandones choles, entre otros; y el papel importante que juega en nuestra sociedad las parteras o comadronas, los hueseros y los curanderos, y de esta manera comprenda la evolución de la medicina convencional y cómo influye la medicina alternativa, para que los avances científicos llegaran como la conocemos en nuestros días.

ÍNDICE

Misión.....	4
Visión	4
Valores.....	5
Escudo.....	5
Eslogan	6
ALBORES	6
Medicina tradicional Azteca Antigua.....	19
Medicina Azteca a la Llegada de los Españoles	23
Curanderos Aztecas	24
Medicina tradicional zoque.....	30
.....	30
Costumbre y tradición	35
Ejemplos de costumbres	36
Usos y costumbres	37
Costumbre en derecho	37
Costumbres de México	38
Hueseros, sobadores, yerberos y curanderos	39
Medicina tradicional	39
Hueseros y sobadores	40
Yerberos y curanderos	41
Curandero	41
Yerberos	42
Las parteras mexicanas, un oficio sagrado.....	43
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.	43
Las parteras prehispánicas: sacerdotizas de la fertilidad	43
El parto: la hora de la muerte	45
Puerperio	46
Las comadronas contemporáneas	47

Herbolaria: plantas medicinales y para qué sirven.....	47
3. Aloe vera	48
4. Arándano	49
5. Árnica	49
6. Ajenjo	50
7. Ajo	50
8. Belladona	51
9. Canela	51
10. Caléndula	52
11. Cardamomo	52
12. Clavo	52
13. Diente de León	53
14. Eucalipto	53
15. Espinaca	53
16. Hierbabuena	54
17. Hierba de San Juan	54
18. Hinojo	54
19. Jengibre	55
20. Lavanda	55
21. Manzanilla	56
22. Menta	56
25. Romero	57
26. Ruda	57
27. Salvia	57
28. Té verde	58
29. Tilo	58
30. Tomillo	58
El masaje en la Medicina Tradicional Mexicana.	60
Clasificación de las técnicas de masaje	62
Rezaderos	64
Empacho	70

Síntomas de empacho o indigestión.....	70
Remedios caseros para el empacho.....	72
Diarrea.....	72
La Bronquitis.....	80
Síntomas	81
La neumonía	82
Tos ferina.....	85
Causas.....	86
Síntomas.....	91
1. Control de los impulsos: impulsividad.....	91
2. Ansiedad.....	91
3. Obsesiones y compulsiones	92
Definiciones	94
Utilizar	95
Información	95
Estilos de terapia manual	95
Efectos del Drenaje Linfático Manual.....	98
Acción Simpaticolitica	98
Acción analgésica	99
Relajación	99
Acción Inmunitaria.....	99
Acción Drenante.....	99
Indicaciones del Drenaje Linfático Manual.....	100
Contraindicaciones	100
Contraindicaciones absolutas	100
Diferencias entre la reflexología podal y el masaje de pies	102
Áreas principales de la reflexoterapia	103
1. Cabeza y cuello	104
2. Columna vertebral	104
3. Pecho.....	104
4. Cintura.....	104

5. Zona pélvica	104
Beneficios de las terapias naturales	107
EL QUIROMASAJE: SALUD Y RELAJACIÓN	108
LA REFLEXOLOGÍA: ESTIMULACIÓN REFLEJA	108
KINESIOLOGÍA HOLÍSTICA	109
La energía en las terapias orientales	110
Método de diagnóstico en las terapias orientales	111
Algunas de las terapias orientales más conocidas son:	112
Al estar relajado nuestro consumo de energías es mínimo, relaja los dolores musculares y reduce los niveles de colesterol.	113
Tipos de técnicas de relajación	114
Terapias de relajación para el insomnio	116
Terapias de relajación para la menopausia	116
Beneficios de las terapias de relajación	117

UNIDAD I.

MEDICINA TRADICIONAL Y SALUD.

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

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 Secretaria 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 valides 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 de 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).

Enfermedad

El término enfermedad viene del latín *infirmitas*, que significa literalmente «falta de firmeza». La definición de enfermedad según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la de «Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible».¹

La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medio ambientales y sociales. Generalmente, se entiende a la enfermedad como la pérdida de la salud, cuyo efecto negativo es consecuencia de una alteración estructural o funcional de un órgano a cualquier nivel.

Medicina

El vocablo medicina proviene del latín «*medicīna*» y a su vez de la palabra «*mederi*», que quiere decir; «medicar o curar», el manejo de saberes, procedimientos se da al agregar el sufijo «*ina*» que significa «materia de». La medicina es una ciencia encargada del estudio de la vida y muerte de los seres humanos, se especializa en todas las áreas que hacen referencia en cuanto a su salud, diagnóstico, tratamiento y prevención de las enfermedades. En otras palabras, es el arte que se ocupa del mantenimiento de la salud o de curar y prevenir afecciones y dolencias en un individuo.

Atención 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.

1.2 Antecedentes históricos de medicina tradicional: maya, azteca, principales etnias del Estado.

Medicina tradicional maya

Conceptualización De acuerdo con la OMS, la medicina tradicional es la suma total de conocimientos, habilidades y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias oriundos de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados en el mantenimiento de la salud, así como en la prevención, diagnóstico o tratamiento de las enfermedades físicas o mentales. La Medicina Tradicional 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 naturopatía se ha convertido en una opción normalizada para conseguir salud sin costes secundarios. 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. Poco a poco, y sin hacer ruido, las diferentes disciplinas englobadas dentro de la naturopatía o medicina natural, han conquistado la confianza de miles de personas. La Medicina Tradicional Maya se practica en cada región del país de una forma particular, sin embargo, a pesar de las diferencias que puedan presentarse, comparten aspectos que, de cierto modo, hacen similar esta práctica: el origen, las causas y el tratamiento.

Para los mayas, el origen de los males y las enfermedades estaba íntimamente relacionado con los aspectos morales y religiosos. La principal creencia era que éstas provenían del enojo de los dioses, sin embargo, también se contemplaba la presencia de “malos vientos”, de faltas cometidas ante la sociedad y del descuido de la higiene personal en algunas ocasiones. 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 deidifica). 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 (J-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 se puede acceder a ellos dispuestos siempre a otorgar 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. Médicos Mayas De acuerdo con el origen de la enfermedad, se distinguen tres clases de médicos mayas: Ah men Básicamente era considerado como un profeta o adivino, se encargaba de tratar todo lo relacionado con los aspectos espirituales o religiosos por medio de rituales en los que recibía indicaciones, apoyo y protección de los dioses a través del “zatzún” e incorporaba algunas plantas con ciertos poderes o propiedades especiales entre las que se incluyen algunas plantas alucinógenas o estimulantes del sistema nervioso. Gozaban de gran aceptación y con frecuencia eran solicitados para realizar rituales de atracción de lluvia o “chá chaac”, para agradecer a los dioses por la cosecha, para proteger la vivienda o propiedades de alguna persona utilizando a los "aluxes" o duendes mayas. De esta manera, la principal actividad de estos personajes es la de servir de enlace entre el pueblo maya y sus dioses.

Pul Yah Era identificado como un “Brujo Hechicero” cuya principal habilidad era o es la de ahuyentar los “malos vientos” o espíritus mediante ritos que incluían animales e ídolos de barro. Se creía que tenían el poder para causar daños a sus enemigos para lo cual podían convertirse en algún animal y así llegar hasta su objetivo. Utilizaban también el “zatzún” y algunas hierbas para curar a los enfermos. Estos hechiceros realmente infundían temor entre la gente pues se creía que poseían habilidades especiales para curar, pero también podían causar serios males si así lo deseaban. Por lo general se acudía a ellos cuando una persona consideraba que alguien le estaba haciendo algún mal por medio de la hechicería o cuando los hierbateros no encontraban alguna explicación lógica a la enfermedad tratada. Dzac Yah Estos eran los verdaderos médicos mayas, puesto que tenían un amplio conocimiento de las plantas medicinales y sus propiedades curativas. Fueron, tal vez, los únicos que establecieron tratamientos de acuerdo con la sintomatología o diagnóstico de las enfermedades de las que elaboraban amplios registros. Los hierberos o hierbateros como también se les denomina, son personas que poseen la habilidad de interpretar las características somáticas de una enfermedad (mediante la plática con el paciente y la auscultación, si es necesario) y establecer acciones basadas en el diagnóstico de la misma. La fortaleza de los tratamientos de las

enfermedades residía principalmente en el uso de las hierbas, sin embargo, también empleaban métodos complementarios tales como el sangrado mediante el uso de sanguijuelas o utilizando colmillos secos de víbora de cascabel, el punzado con espinas de puerco espín, pescado o maguey, al igual que los apretones y masajes para curar ciertas dolencias. De todos los curanderos o “médicos mayas”, los dzac-yahes son los que cuentan con un método de curación muy reconocido por su alta eficacia. Incluso gran cantidad de remedios y sanaciones practicadas por estos personajes aún tienen gran uso y aceptación entre los descendientes del pueblo maya. Los Dzac yahes son curanderos que dominan el conocimiento químico y medicinal de la herbolaria. Su sistema curativo es reconocido como un método eficaz.

Esto se ha demostrado por la inmensa cantidad de literatura médica maya, que muchos europeos copiaron de los manuscritos y recopilaron también durante sus investigaciones científicas, practicadas durante muchas décadas entre los pueblos del área maya. Thompson dice al respecto: “Es sorprendente el número de textos médicos de los Mayas que tratan de la sintomatología de las enfermedades y sus datos están basados en observaciones objetivas de los efectos de ciertas plantas en el sistema del cuerpo humano.” Entre algunas de las hierbas que los curanderos mayas utilizan para hacer sanaciones se encuentran:

- Azahar: Es la flor de la naranja agria. Se mezcla un puñado de hojas de la naranja con un puñado de flores del mismo árbol, se agrega menta y se cuece a fuego lento. Se deja reposar y se toma. Es un calmante para los que padecen tensión nerviosa.
- Pomolché: La savia de esta planta sirve para el tratamiento de granos difíciles y la viruela.
- Guayaba: El cocimiento de las hojas de esta planta sirve para el tratamiento de la escabiosis (enfermedad de la piel causada por Ácaros). Se cuecen las hojas, se deja reposar y al estar templada la cocción se preparan baños con ella.

- Ciruela: Las hojas de este árbol sirven para eliminar el sarpullido. Se cuecen en abundante agua, se dejan reposar, y al estar a temperatura agradable para el paciente, se aplican baños por todo el cuerpo. Es importante que después del baño el paciente no se exponga a corrientes de aire para no bloquear el efecto de esta preparación.
- Belladona: Se utiliza para el tratamiento de las paperas. Se soasan las hojas, se aplican en la parte afectada y se cubren con vendas para mantenerlas en su lugar. Mientras se sigue este tratamiento el paciente no debe exponerse a corrientes de aire.
- Kitinché y Bel sinik ché: Se mezclan las hojas de esta planta y se preparan baños con el cocimiento, una vez rep osado y teniendo temperatura agradable. Sirve para eliminar el mal olor del sudor.

Medicina tradicional Azteca Antigua



Medicina cultura azteca

El tratamiento de toda enfermedad podía ser enfocado desde muchos diferentes ángulos, incluyendo tratamiento físico, drogas o una cura espiritual. Los conocimientos de hierbas eran extensivos y efectivos. Las curas espirituales o mágicas eran tan importantes como las anteriores, y merecen un estudio similar y consideración, pues aplican al tratamiento médico general.

Los aztecas tenían una relación amor-odio con sus dioses y se veían a sí mismos como meros peones en las manos de las deidades. Una enfermedad podía ser vista como una retribución por no seguir estrictamente una extensiva lista de rutinas del hogar. Las enfermedades podían también ser infligidas por la simple razón del entretimiento de una deidad particular.

Otra forma de intervención divina en la salud de los aztecas es la enfermedad pre-decretada. Los aztecas poseían una estructura de los signos de nacimiento bien establecida, tal y como la astrología moderna. Los bebés nacidos en días específico se esperaba que crecieran como niños enfermizos y que murieran a corta edad. En cambio, los bebés nacidos en otros días podían esperar la bendición de los dioses y vivir vidas felices y libres de enfermedades. Si algunos de estos bendecidos desarrollaran una enfermedad, esa persona muy seguramente debió haber olvidado guardar un debido homenaje a los dioses.

En un sentido general, la ciencia médica Azteca estaba a la par con la ciencia médica de Europa en esa época. Algunas veces los aztecas, en específico los Mexicas, eran mucho más experimentados en el diagnóstico y tratamiento de varias enfermedades que les afectaban. Tal y como sus contrapartes médicas en Europa, los médicos Aztecas tendían a concentrarse en tratar los síntomas y no la causa como tal de la enfermedad.



Medicina azteca antigua

El D. Michael Meyer relata que los Aztecas incluso practicaban “operaciones cerebrales”. En general, los Mexica pueden considerarse como una raza de personas de buena salud con medidas preventivas, y con un buen sentido de higiene pública como parte de sus vidas diarias.

La salud mental de los aztecas claramente necesitaba algo de mejoría. Considerando la cantidad de ansiedad en la vida diaria del individuo común, no hay que imaginarse el por qué tantos de sus medicamentos eran prescritos para padecimientos estomacales. La ansiedad afecta al tracto digestivo, pero nosotros no tenemos que preocuparnos por rocas gigantes cayendo sobre nuestra cabeza o garras saliendo de nuestras manos como resultado de nuestro signo de nacimiento.

La vida diaria de los Aztecas era tan regulada y controlada que hubiera sido difícil de mantener cualquier tipo de salud mental con la que nosotros nos hubiéramos asociado. Esta caída del balance entre el cuerpo y la mente podía manifestarse como un gran número de impedimentos físicos, y probablemente así era.

Con la excepción de sangrar a un paciente, o acomodar huesos rotos, los Mexica se concentraban en un enfoque herbolario de la medicina, incluso manteniendo un gran entusiasmo por cultivar ellos mismos algunas drogas que usaban medicinalmente.

Fueron catalogadas más de 500 plantas, pastas, pociones y polvos justo después de la



conquista por una gran variedad de historiadores. Los Mexicas eran lo suficientemente sofisticados para envolver ciertas medicinas con pétalos de flor para formar un tipo de cápsula, o “píldora” de fácil consumo. Muchas de estas plantas y hierbas medicinalmente usadas siguen siendo usadas hoy en día, y pueden encontrarse en farmacias y tiendas naturistas. Imágenes de las enfermedades usualmente se colocaban junto a las bolsas y recipientes exhibidos, representando aquello para lo que la droga brindaba algún tipo de alivio o directamente curaba.

Medicina azteca

Los Mexicas parecían no abarcar la medicina dentro de su larga lista de temas tabúes sociales, y enfocaban a la ciencia con la mente abierta. La historia del valle de México nos enseña que el área era un crisol cultural. Por siglos, muchas tribus de tanto de Norte como Suramérica se asentaban y paseaban en el fértil valle de México central.

Los numerosos practicantes de medicina debían haber buscado e investigado recetas e intercambiado entre sí las mismas, al igual que con historias y secretos. Los descubrimientos hechos por cada tribu eran discutidos, probados y experimentados. Los buenos eventualmente se implementarían en la práctica diaria de la medicina. Los Mexica incluso tenían en práctica un arcaico antepasado de la medicina dental. El decaimiento común de los dientes entre los Mexica era tratado con empastes rudimentarios y drogas analgésicas. Se usaban como instrumentos simples plumas y espinas de cactus. Algunas semillas y raíces de la planta de ortiga eran usadas para el tratamiento de encías podridas.

El estado general de las condiciones sanitarias en las calles, las casas y los grandes centros ceremoniales, localizados alrededor de la gran ciudad de Tenochtitlan, era excepcional y muy bien regulado. Aunque no estoy seguro de que estos niveles de sanidad se cumplieran en nombre de una regulación de salud, sino más bien como una manera de mantener a un gran número de personas empleadas y dar a las varias deidades un lugar limpio en el que descansar.

Las calles de la ciudad eran bien barridas y se mantenían limpias, los drenajes estaban bien controlados, y la mayoría de los desechos humanos generados por la gran población de la ciudad eran tratados de manera semejante. Muchos reportes hechos por los conquistadores españoles hacen referencia a la limpieza de la gran ciudad de Tenochtitlan y sus alrededores.

El hogar común mexicana mantenía un buen sentido de higiene personal y belleza y se bañaban a menudo, comúnmente una vez al día. La sociedad Azteca antes de la llegada de los españoles puede ser considerada como una sociedad sana. La medicina parecía estar enfocada estrictamente al tratamiento de enfermedades tanto físicas como espirituales, y no solo a las físicas.

Medicina Azteca a la Llegada de los Españoles

En cuanto llegó el año 1553, por orden real, los españoles comenzaron a implementar un sistema. Este sistema ordenaba el establecimiento de un programa de hospitales para atender las necesidades médicas de los indígenas en las ciudades y las zonas rurales. Para 1570, el Rey Felipe II envió a su doctor personal, Francisco Hernández, para México, que pasó 7 años estudiando las plantas nativas de México al igual que un estudio general de la medicina Azteca, y llevó sus descubrimientos a España.

En 1580, la ciudad de México presumía de 4 hospitales para los españoles, uno para la población indígena, y uno para negros y mestizos. Varios grupos de monjas y monasterios en México comenzaron a abrir sus puertas y concentrar su energía para la salud de México.

Curanderos Aztecas



Curandero azteca

ATLAN TLACHIXQUI – significa “El que mira las cosas en el agua”. Un vidente que diagnosticaba enfermedades en los niños al ver los reflejos de sus rostros en un recipiente con agua.

MATLAPOUHQUI – significa “El que ha contado cosas”. Un hechicero. Este hombre determinaría los resultados de una enfermedad al medir el antebrazo de su paciente con la palma de su mano y sus dedos.

MECATLAPOUHQUE – significa “Adivino por las Cuerdas”. De acuerdo con Sagahun, estos adivinos usaban paquetes de cuerdas, los cuales arrojaban. Si las cuerdas permanecían enredadas era símbolo de una enfermedad grave. Si una de las cuerdas se apreciaba suelta, se podía curar. Estos adivinos también frotaban sus manos con tabaco y medían el brazo izquierdo del paciente con la palma de la mano derecha del curandero. Esta práctica era llamada “medida del brazo”.

NAHUALLI – significa “Bruja o Hechicero, Mago o Nigromante”. Este curandero se creía que tenía el poder de convertirse a sí mismo en un animal. Posiblemente una persona que intentaba invocar magia para curar a un paciente. El nombre podría significar “El Sabio”.

Cuando todo lo demás fallaba, los curanderos Mexica a menudo intentaban con curas mágicas.

PAHINI – significa “Beber Medicina”. Quizá se refería al individuo que bebería medicina, o lo que nosotros quizá llamamos medicamentos, para el objetivo de diagnosticar la enfermedad del paciente. Los Mexica no estaban tan desarrollados en el campo de la medicina de hallar la causa de la enfermedad en sus pacientes como en el de efectuar una cura para la enfermedad.

TEMIXIHUITIANI – significa “Dar Nacimiento”, o posiblemente “El que Causa que Alguien de a Luz”. Esta persona se encargaba de inducir la labor de parto. Posiblemente, este curandero era considerado de un escalafón superior a una partera común. Ver también TEPALEHUIANI.

El proceso de parto era un aspecto importante tanto física como socialmente en la comunidad Mexica. No es irracional asumir que varios niveles médicos estaban devotos a esta área de la medicina. Las mujeres que morían en trabajo de parto eran brindadas con el más alto honor y se pensaba que iban al mismo lugar que los guerreros que morían en batalla, el lugar del sol. No había un plano celestial más alto.

TEPALEHUIANI – significa “Ayudar a Alguien”, o “Alguien que Acostumbra Ayudar a Alguien”. Los practicantes conocidos como Tepalehuiani puede que hayan sido parteros o parteras.

TETLACHIHUIANI – significa “Hacer algo por Alguien”. Un hechicero, de acuerdo con Sahagun, que “embruja” a la gente. Este embrujo puede haber tenido motivos constructivos en el proceso de sanado medicinal. El proceso de magia y medicina estaban entrelazados en el pensamiento tanto como la práctica rutinaria de medicina herbal Mexica.

TETONALTIH – se cree que significa “Un Curandero de Almas”. Persona capacitada para recuperar el alma perdida de un paciente enfermo. Los Mexica creían que el alma era una parte tratable del cuerpo.

TEXOXQUI – significa “Un brujo o hechicera”. Un hechicero que usualmente se dedicaba a embrujar.

TEYOLLOHCUANI – significa “Consumir a Alguien en el Corazón”. Un hechicero o hechicera que consumía sangre, que embrujaba con enfermedades. Posiblemente malvado.

TICITL – significa “Doctor o tratante de muchos”. Médico o consejero, puede ser llamado por un partero según la necesidad o las complicaciones durante un embarazo o parto. Los parteros o parteras eran practicantes bastante capacitados en sus campos y llamar a un Ticitl no era algo muy común.

TLACHIXQUI – significa “El que ha visto”. Un profeta, un vidente.

TLAMACAZQUI – significa “El que dará algo”. Quizá un sacerdote.

TLAOLXINIANI – significa “El que causa que el maíz pelado colapse”. Un curandero que ayudaría a una persona enferma al lanzar granos de maíz al aire y diagnosticando al paciente según la posición de los granos caídos. El proceso de tirar granos de maíz era una herramienta diagnóstica frecuentemente practicada.

La medicina tradicional de los choles, lacandonos, tzeltales y ztotziles.

La medicina de los choles.

Los terapeutas tradicionales de Tila No todos los terapeutas tradicionales de Tila tienen el poder y el conocimiento para reequilibrar el cosmos, enfrentarse a los pobladores de las cuevas, congraciarse con las divinidades del cielo y de la naturaleza y de los santos católicos, en un unicum simbólico total y absoluto de elementos autóctonos y foráneos integrados en su particular lógica de pensamiento. Solamente el xwujt, figura clave entre los terapeutas choles—debido a su aprendizaje y reconocimiento social—, puede curar las enfermedades de origen sobrenatural y sobre todo diagnosticarlas. Él se mueve constantemente al interior de la dualidad y domina ambas: espacio/tiempo, enfermedad/curación, vida/muerte, norma/transgresión, público/ oculto, diurno/nocturno, mundo subterráneo/mundo celeste, mundo humano/mundo animal, todas incluida sal interior de una dialéctica más amplia orden/ desorden y vida/muerte. Su capacidad es enorme: puede conectarse con el “mundo de abajo” y el “mundo de arriba”, ser intermediario entre el enfermo, entre quien manda la enfermedad y entre quien la cura, puede cambiar de sexo, transformarse en animal, diagnosticar a través de los sueños o interpretando el flujo de la sangre en el pulso, curar problemas del cuerpo, del alma (que puede separarse del cuerpo y enfermar gravemente a los hombres), de la intersubjetividad (la relación del enfermo con su entorno social) y todas

las enfermedades de origen “sobrenatural”; el xwujt es quien está adentro y afuera de las reglas establecidas, quien tiene la capacidad y el consenso social para poder manejar y jugar entre los mundos y los elementos. A diferencia de los demás terapeutas, el xwujt tiene la capacidad de escuchar el ch’ujlel — sangre, espíritu vital—, o sea, de “pulsar” al enfermo, sentir si el espíritu “está completo”, o está “muy bajo”, o “frío”, o “caliente” o anda “muy despacio”, y emitir un diagnóstico, poder dar un nombre y una explicación de lo que padece su paciente. Además, aunque seguido esto es el papel del habla cerro y habla tierra, puede comunicarse con las divinidades del cielo y del inframundo y pedirles ayuda para llevar a cabo la curación. El tipo de aprendizaje de un xwujt es muy peculiar. Generalmente se inicia con un sueño de “tener el don” otorgado por el Señor de Tila —patrón de la cabecera y famoso Cristo curandero— o a través de otras divinidades que se le aparecen y empiezan a empujarlo hacia el oficio al que sin duda está predestinado, es un regalo otorgado por las divinidades para ayudar a los compañeros enfermos, y es a raíz de esto que un verdadero xwujt nunca pide dinero por su trabajo, sin embargo acepta “obsequios” como comida o vestidos o bienes de primera necesidad por parte de sus pacientes más generosos; ir en contra de esta regla básica implica perder la capacidad de curar y por consecuencia el prestigio y “entrar en vergüenza”, o sea enfermarse de un grave padecimiento, pues la vergüenza, que causa vejigas, pústulas y úlceras, cubre de señas visibles para toda la comunidad a quien no logró profesar con humildad y valor su oficio divino.

SIGNIFICADO DEL NOMBRE DEL GRUPO INDÍGENA

Los choles se llaman ellos mismos “Winik” que es un vocablo maya cuyo significado es “hombre o varón”.

La región chol se ubica en la parte noroeste del estado de Chiapas.

VESTIMENTA TRADICIONAL

Las mujeres utilizan una falda de color azul oscuro o negra que llega hasta la altura de los tobillos. A la altura de la cadera, se colocan listones rojos. Llevan una blusa que presenta bordados muy llamativos.

En el caso de los hombres, estos visten calzón, camisa y llevan bolsas de piel o bejuco. Un detalle a destacar es que tanto hombres como mujeres caminan descalzos.



Lancandones

Nosotros tenemos muchas tradiciones y creencias. Creemos que fuimos creados por el dios Hachakium; que dijo que nosotros siempre seríamos seres especiales, que viviríamos en la selva y en la naturaleza, que no nos reproduciríamos mucho y que no sentiríamos envidia. Somos muy especiales porque fuimos los únicos creados por Hachakium; el resto de los pueblos fueron creados por un Dios diferente llamado Ak kian tó. Estos pueblos tienen costumbres diferentes, se reproducen desordenadamente, tienen malos hábitos, y no respetan a la Madre Naturaleza ni a los demás hombres. Además, nosotros los lacandones tenemos barba, bigote y pelo largo porque al momento que Hachakium nos creó, el Kisin (el diablo) le pintó bigotes y barba a su creación con un tizón.

Hacemos ceremonias para honrar a nuestros dioses. Tenemos varios dioses tales como Hachakium, nuestro dios principal, y Kanankash, el protector de la selva. En estas ceremonias quemamos el copal pom, que es resina de árbol, y les ofrecemos una bebida especial. Tenemos dos bebidas ceremoniales llamadas Balché y Balché Bosh.

Una de nuestras tradiciones más importantes es proteger la selva. Nosotros tenemos tres reglas básicas. La primera regla es que no podemos cazar animales (solamente si es para alimentar a la familia). La segunda es que no podemos quemar ni corar árboles de la montaña. Por último, nosotros no debemos de tener ganado porque la ganadería mata a la selva.

Cuando los hombres están creando una canoa, lo tienen que mantener en secreto porque si lo comentan, la madera se rajaría y ya no serviría la canoa. Ya una vez terminada, tenemos que salir a pescar tres veces en diferentes partes de la laguna y luego ofrecerle los peces a la canoa. Después de ofrecerle los tres peces a la canoa ya podemos abordarla. Si no le ofrecemos los peces, la canoa se daría la vuelta al momento de ser abordada.

Otra de nuestras tradiciones es si una persona en nuestro territorio se lastima y sangra, todos los hombres que tengan una esposa embarazada tienen la responsabilidad de atender a esta persona y echarle su saliva en la herida. Si no le echan su saliva, la persona sangraría mucho. Además, si una de las esposas embarazadas se entera de la persona herida, ella tendría que elaborar un collar de hilo de algodón empapado en su saliva. Ya terminado, ella se lo tendría que poner a la persona herida para que pueda sanar.



Al norte de nuestro pueblo hay alrededor de 47 plantas de medicinas. Estas plantas están cultivadas en 3 partes; en los jardines de las chozas, milpas, y en las milpas de segunda.

Muchos de nosotros curamos a nuestros compañeros con las plantas medicinales que encontramos en nuestras junglas.

Medicina tradicional zoque



La corteza del árbol de mulato sirve como remedio para la tifoidea y los nacidos. Foto: Isaín Mandujano/ChiapasPARALELO

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 las curas 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 la etnia zoque

- Especies medicinales para el dolor de estómago: hinojo, flor de mayo, flor de chinita, estafiate, ajenjo, 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, lanté, 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 estomago: mulato, cuchunuc.
- Gases del estomago: hinojo, estropajo, albahaca.
- Gastritis: Copalchi, cuaulote.
- Diabetes: Guaco, matiliguatate, candox, nopal, papaya, cundeamor, copalchi, brasil, hierbabuena, curarina de raíz, coralillo, camarón.
- Colesterol: Sábila.
- Nacidos: mulato.
- Hemorragia: hoja negra.
- Heridas: árnica, magueyito, copalchi, nanche, hierba 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, hierba 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.
- Ánginas: sanalotodo, carmelita.
- Tos: epazote, pompushuti, capulín, bugambilia, 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

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.

De las costumbres se desprende (y al mismo tiempo ellas forman parte de) la cultura local. Su peso puede influir en la conformación de tradiciones e incluso de leyes (Derecho consuetudinario, del latín consuetudo). Se trata de una práctica común a toda la humanidad.

Del latín traditio, la tradición es el conjunto de bienes culturales que se transmite de generación en generación dentro de una comunidad. Se trata de aquellas costumbres y manifestaciones que cada sociedad considera valiosas y las mantiene para que sean aprendidas por las nuevas generaciones, como parte indispensable del legado cultural.



Por ejemplo: comer un huevo de chocolate en Pascuas o un turrón en Navidad, almorzar pasta los domingos o vestir de negro en señal de luto son algunas tradiciones extendidas en varios países.

La tradición, por lo tanto, es algo que se hereda y que forma parte de la identidad. El arte característico de un grupo social, con su música, sus danzas y sus cuentos, forma parte de lo tradicional, al igual que la gastronomía y otras cuestiones.

Costumbre y tradición

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.

Ejemplos de costumbres



El carnaval se celebra de diferentes maneras según la costumbre de cada país.

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.

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.

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.

Costumbres de México



La celebración del día de los muertos es una de las costumbres mexicanas más difundidas.

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 souvenirs 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.

2.2 Recursos humanos: sobanderos, hueseros, parteras empíricas, curanderos.

Hueseros, sobadores, yerberos y curanderos



Medicina tradicional

Durante muchos siglos la salud de la comunidad en la cultura tradicional latina dependió de curanderos, yerberos, sobadores y hueseros, entre otros. Estas personas, que tuvieron un papel tan destacado en nuestra cultura, todavía cuentan con el respeto y la confianza de muchos latinos. Además, la falta de seguro médico que afecta a la población hispana ha contribuido a que estos métodos de atención a la salud se sigan utilizando como primer recurso.

Durante el embarazo hay mujeres que usan estos servicios tradicionales para los malestares que puedan estar sufriendo, así como para saber si el niño se encuentra bien. Y no falta la abuelita, o la tía que nos recomienda una y otra vez visitar a su curandero de confianza para

esas molestias del embarazo. Los remedios que se ofrecen pueden variar desde un simple ritual espiritual, a una maniobra de ajuste de huesos, pasando por la utilización de hierbas. Y aunque algunos de estos métodos de hecho producen alivio, durante el embarazo es importante tener precaución con otros.

Hueseros y sobadores

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.

Yerberos y curanderos

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 combatirlos. 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 mará'kame, 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 “cochiste”, la “pulgación”, la “corrida del alma” 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 “pulgación” 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 “cochiste” en los niños.

En cuanto a la “corrida del alma”, 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.

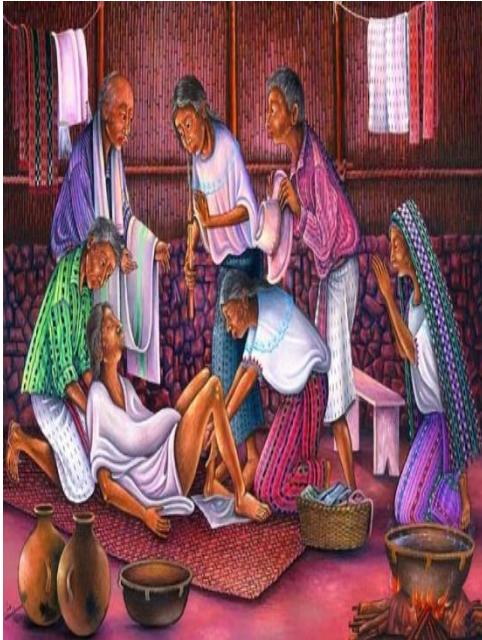
Por lo general, las limpias se desarrollan frente a un altar, sacudiendo con ramas —y en algunas ocasiones golpeando— al paciente. Posteriormente le frotan un huevo en el cuerpo,

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 ojo”, “el aire”, “el empacho” y “el espanto”.



Las parteras mexicanas, un oficio sagrado

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 matronería 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.

Las parteras prehispánicas: sacerdotizas 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.



Tonantzin

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.

Según las fuentes, al saberse embarazadas, las mujeres hacían saber la noticia primeramente a sus padres, quienes organizaban una comida para hacerlo saber a la comunidad. En ese momento las parteras

tenían una primera participación como consejeras espirituales y médicos.

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 muerte”, 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 in

totech ca)”, eran palabras comunes que las mujeres utilizaban para emparentar el vientre femenino con la tierra.

Puerperio

Si una mujer moría durante el parto, la comadrona inmediatamente comenzaba los actos funerarios de honor de una mártir de guerra. En cambio, si tanto la madre como el hijo sobrevivían, se felicitaba a la matrona y se organizaba una fiesta de nombramiento.

Tras el nacimiento, tanto la madre como el bebé eran percibidos como seres fríos de naturaleza vegetal. Para los nahuas, los bebés eran seres fríos que poco a poco iban madurando y adquiriendo mayor calor. En el fondo, el embarazo “reiteraba a todos los involucrados el sentido de lo masculino y de lo femenino, de la vida y de la muerte, que para los mesoamericanos no eran los extremos opuestos de una línea, sino dos momentos de un ciclo que no debía interrumpirse jamás”.



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.

Herbolaria: plantas medicinales y para qué sirven



La herbolaria es el estudio de las propiedades y su uso en la farmacéutica. Por lo tanto, las plantas medicinales se emplean y conocen desde hace siglos para curar malestares. Actualmente, los extractos de estas, forman parte de muchos medicamentos en el mercado. Aún así, aunque ya repares en su uso no debes automedicarte, lo mejor será que consultes con un experto.

Actualmente, las plantas medicinales se han popularizado para volver a lo natural y así evitar químicos en el cuerpo. En realidad, algunas ya las conoces y otras incluso son parte de tu cocina.

1. Acónito

Es una planta que se debe tratar con especial cuidado, ya que es un potente veneno si no se administra adecuadamente. Si no es el caso, se puede usar como analgésico para tratar las migrañas o dolor de muelas y

2. Albahaca

Ha demostrado tener propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. Debido a eso, mejora el sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo. Además, combate el cansancio, favorece la buena digestión, reduce la ansiedad, y lo más importante: repele a los molestos mosquitos. Sin embargo, la conocemos por ser el ingrediente estrella en la comida italiana por su grato aroma.



La Albahaca es un remedio casero.

Mundo en Positivo

3. Aloe vera

Es una de las plantas medicinales más comunes, la cual se ha usado desde hace más de cinco mil años. Se extrae el gel que contiene la planta y este se unta para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes. Además, ayuda a reducir la inflamación. Por otro lado, también es

muy común encontrarla en diversos productos cosmetológicos, como cremas faciales o mascarillas para el cabello.

4. Arándano

A diferencia de las anteriores, este es un fruto y no una planta como tal. Aun así, tiene múltiples propiedades beneficiosas para nuestra salud, por ejemplo nutrientes como vitamina C, fibra y antioxidantes. También, se utiliza para tratar problemas urinarios y ayuda a optimizar el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal y contrarrestar los síntomas del resfriado.



Arándanos, plantas medicinales.

[Pinterest](#)

5. Árnica

Solo tiene uso externo, ya que por vía oral es altamente tóxica. Sin embargo, es reconocida por ser analgésica y antiinflamatoria. Por consiguiente, se aplica una infusión en cualquier herida, raspón, golpe, desgarro muscular o lesiones por frío, y olvídate de las molestias.

6. Ajenjo

Esta planta milenaria, es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo. Todo gracias a su componente mágico: la absintina. Además, a las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, como los ciclos irregulares. Por otro lado, se puede usar como ungüento para tratar las heridas externas o dolores musculares.



Ajenjo en té.

[Pinterest](#)

7. Ajo

Es un indispensable en las cocinas mexicanas, que además de ser un perfecto condimento, se usa como antimicrobiano y antiséptico. También, es un alimento rico en vitamina C, B6 y manganeso. Por ello, reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol, y previene la formación de coágulos que pueden llegar a tapar arterias y venas.



El ajo además de ser parte de la gastronomía mundial es un gran remedio casero.

Ocultopedia

8. Belladona

Aunque es una planta tóxica, las mujeres en la antigüedad la usaban para dilatar las pupilas y como sedante. La belladona relaja los músculos del tracto respiratorio, por lo cual es de gran alivio para quien padece asma o tos convulsiva.

9. Canela

El delicioso sabor no es la única propiedad que tiene esta especia. La canela es un potente anticoagulante, por lo cual favorece la circulación sanguínea. Por otra parte, también se usa regularmente en tratamientos cosméticos, por ejemplo remedios caseros para el acné.



La canela también se usa para diversos tratamientos cosméticos.

Ocultopedia

0. Caléndula

La flor tiene múltiples usos, como el de ayudar a agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales, y tratar distintos problemas en la piel. Todo gracias a sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes.

11. Cardamomo

Esta especia la encontramos en diversos platillos de origen asiático e hindú, la cual ayuda a mejorar la digestión. Por otro lado, si un día tienes la boca seca o mal aliento, el cardamomo será tu mejor amigo.



Semillas de cardamomo.

Cardamomo

12. Clavo

Se utiliza, en su mayoría, como antiséptico. Sin embargo, su uso más común es contra las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión. Además, ayuda a aliviar las náuseas y el dolor de estómago.

13. Diente de León

Esta flor bonita y delicada es rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra, e incluso tiene más proteínas que la espinaca. Es eficiente contra los malestares digestivos, de riñones y la diabetes.

14. Eucalipto

Esta planta es muy eficaz contra problemas respiratorios y fiebre. Sus hojas tienen propiedades mucolíticas (disminuye la secreción nasal), antisépticas y broncodilatadoras. Por lo tanto, se puede usar para tratar bronquitis, rinitis o sinusitis.

15. Espinaca

Dentro de sus nutrientes destacan el manganeso, magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio, además de varias vitaminas como la A, B, C, K y un alto contenido de ácido fólico. Estas propiedades ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumentan la fuerza muscular (como a Popeye) y favorecen la digestión.



Tiene múltiples beneficios para nuestra salud.

ABC de Sevilla

16. Hierbabuena

Es otra de las plantas ancestrales, la cual usaban los egipcios y romanos para tratar los problemas estomacales. Por ejemplo, la colitis y los cólicos espasmódicos, también el dolor de cabeza y muscular, el asma y el estrés.

17. Hierba de San Juan

Se uso es cutáneo para tratar heridas en la piel como la dermatitis. También, ingerida es una gran aliada contra la depresión leve a moderada.



Esta flor puede hacer mucho por tu salud.

Shaktili

18. Hinojo

Te ayuda a la producción de leche materna en la lactancia. Por otro lado, es excelente en el tratamiento contra los problemas digestivos, como la diarrea, los gases o cólicos.

19. Jengibre

Se usa para tratar diferentes tipos de problemas estomacales, por ejemplo, las náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases. No obstante, lo puedes preparar en una infusión para bajar de peso.



Delicioso y saludable, una planta medicinal el jengibre.

Parenting

20. Lavanda

Esta flor es conocida por su delicado aroma y sus propiedades únicas. Por ejemplo, el aceite se ha usado como sedante y antiespasmódico. En cambio, ingerido en infusión calma los nervios y el estrés. Su uso cutáneo elimina el mal olor en pies y combate infecciones en la piel.



Con aroma inconfundible, la lavanda es un gran aliado para tu salud.

Pinterest

21. Manzanilla

Es de las plantas medicinales más populares por sus efectos sedantes y antiinflamatorios, además de ser útil para tratar cólicos menstruales y la artritis. También, puedes usarla para disminuir la mucosa en los ojos o curar heridas externas causadas por piquetes de insectos o golpes.

22. Menta

Es una de las plantas medicinales más efectivas contra el mal aliento, ya que mata las bacterias que lo ocasionan. Por otro lado, su uso interno ayuda contra el nerviosismo, el insomnio, la tos, la migraña y los calambres.



La menta como planta medicinal quita el mal aliento.

Hotchin, Unsplash23. Orégano

Esta especia es rica en hierro, calcio, potasio y magnesio, los cuales ayudan a mejorar la salud cardiovascular, así como promover un buen funcionamiento del metabolismo. Por otra parte, contiene antioxidantes que refuerzan el sistema inmunológico y sirve como antiinflamatorio.24. Perejil

Se conoce como una antitoxina, la cual ayuda a desintoxicar el cuerpo. Por lo general, se usa contra el asma, la tos, conjuntivitis e ictericia. Además, es muy eficaz para tratar el mal

25. Romero

Se uso medicinal es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante.



El aceite de Romero tiene infinidad de usos.

[Pinterest](#)

26. Ruda

Por vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos. No obstante, su uso externo sirve para tratar la conjuntivitis y los piojos.

27. Salvia

Esta amiga color lila es perfecta para calmar todo el sistema nervioso. Además, ayuda contra los resfriados y la tos, combate las infecciones bacterianas y fúngicas (hongos). Por otra parte, su aceite también sirve para tratar los dolores musculares, pero su uso debe suspenderse en mujeres embarazadas o con epilepsia.



La flor Salvia sirve para mejorar la salud.

Aceites Esenciales

28. Té verde

Hoy en día se ha vuelto tendencia este té como una opción alternativa a la cafeína, la cual tiene la cualidad de despertar. En cambio, el té verde contiene teína que incluso es mucho más potente y efectiva que el café. Además, es rico en antioxidantes y mejorar la salud cardiaca y del hígado.

29. Tilo

Su uso más común es como sedante y para combatir el insomnio. Sin embargo, también es muy útil contra los resfriados y problemas digestivos.

30. Tomillo

Esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta.



El tomillo un remedio casero.

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

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 uso 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 (ñatoo ñahñuu)
- Masaje zapoteco
- Masaje purépecha
- Masaje maya (tzetzal y tzotzil)
- Masaje wirrarika
- Masaje Nahuatl (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

El masaje es una forma de diagnóstico (interno y externo) y también tratamiento.

- Diagnóstico:

Cada cuerpo revela su historia a través de las posturas, a través de las tensiones musculares y las zonas dolorosas. El terapeuta debe entrenar sus sentidos (vista, olfato, tacto, oído, gusto e intuición), debe entonces observar al paciente de manera externa para encontrar las zonas físicas, emocionales y del espíritu que requieren terapia, a estos signos debe agregar los SINTOMAS que el paciente manifiesta (INTERNA), resultando así un DIAGNOSTICO eficaz.

- Tratamiento:

El masaje es parte del tratamiento integral* de las lesiones físicas, en los procesos de rehabilitación y recuperación de los individuos. La aplicación del masaje se basa técnicas y secuencias, logrando influencia y beneficio en lesiones de tejidos blandos provocadas por traumas tales como las contusiones, hematomas, miositis, desgarres, esguinces y espasmos musculares. Pero también ocasionados por bloqueos energéticos, entradas de frío, acumulación de calor.

*Un tratamiento integral en la Medicina tradicional mexicana requiere: Nutrición, Herbolaria, Rituales y Fisioterapia (masaje y ajustes).



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.

Rezanderos

Fungen como intermediarios entre los seres divinos y el paciente, y por lo general, llevan a cabo sus acciones petitorias en el interior de las iglesias. Esto se hace frente a un altar o en los lugares considerados sagrados como cuevas, cerros y encrucijadas de caminos.

Complementan su oración con la quema de incienso o copal, huevos y aguardiente, así como algunas ofrendas. Las velas son indispensables en su oficio y varían en cantidad, tamaño y color, según el padecimiento o petición.

Para que el rezo sea eficaz, debe ser un acto repetitivo y este puede durar varias horas, provocando muchas veces entrar en “trance” al rezandero. Por su amplio conocimiento de las oraciones, es solicitado igualmente para participar en funerales, ceremonias petitorias, de bendición de la tierra, novenarios y velación de santos.

Por lo general, los rezanderos gozan de gran prestigio y estatus en las comunidades indígenas, y suelen tener un cargo religioso.

Todos hemos oído hablar, hemos visto o nos han dado una limpia cuando nos sentimos mal. A algunas personas les da pena aceptarlo porque suele calificarse como superstición, sin embargo, es parte de nuestra cultura porque forma parte de la medicina tradicional de nuestro país y de otras medicinas tradicionales. Si nunca has oído hablar de las limpias, te diremos que es una técnica terapéutica milenaria, y es herencia de la sabiduría de nuestros abuelos.

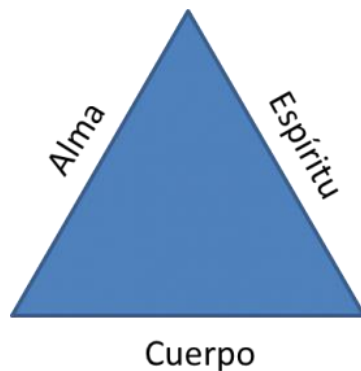


De manera común se le conoce como limpia, al hecho de pasar algún elemento natural para brindarnos bienestar, su nombre más acertado es **ARMONIZACIÓN**, ya que la idea es equilibrar o armonizar nuestro cuerpo físico, nuestras emociones y nuestro espíritu.



Vamos a empezar la explicación:

Desde el punto de vista de la medicinas tradicional y alternativa, el ser humano esta compuesto por 3 partes:



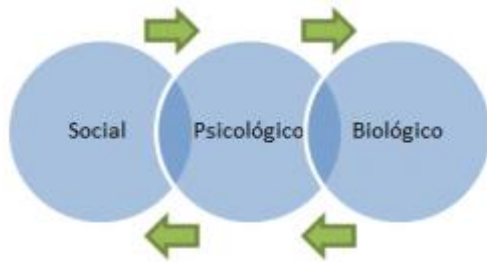
- Alma: es la parte anímica del ser, formado por la psique y las emociones
- Espíritu: la energía vital que impulsa al alma
- Cuerpo: la materia donde se aloja el alma y el espíritu.

El equilibrio y la armonía de los 3 componentes dan como resultado la salud. El desequilibrio en alguno de los 3 componentes dará origen a la desarmonía ocasionando enfermedad.

El punto de vista anterior, coincide con las teorías modernas (la ciencia médica con su enfoque materialista de la salud y la enfermedad) reconocen lo biológico, psicológico y social como niveles de desarrollo de la materia.

La psique (que abarca también las emociones) es la función más especializada del soma (estructura corporal total de los organismos vivientes, es decir el cuerpo) y ambos son expresiones, en niveles funcionales y estructurales de la evolución de la materia y están íntimamente relacionados con las condiciones del medio que influirá sobre los mismos en su estado natural (biológico) y social.

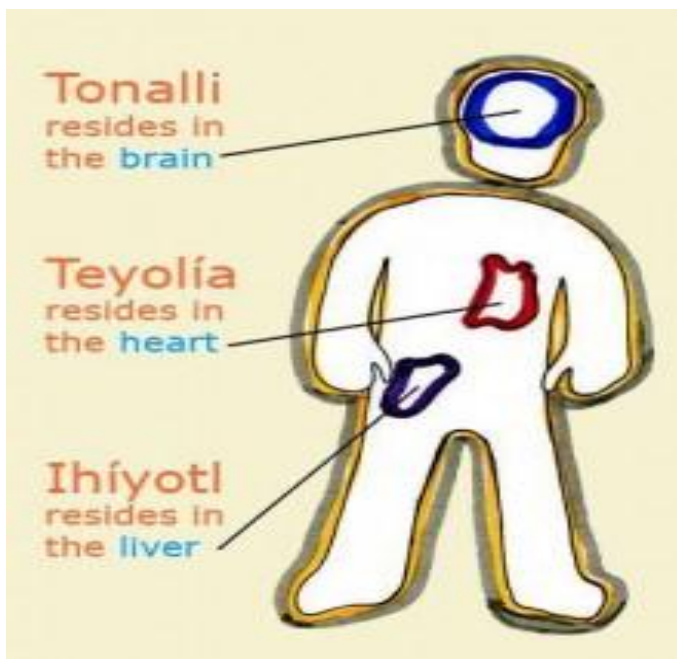
Esta teoría se asemeja a la concepción tradicional de la salud y la enfermedad.



De acuerdo a estas dos puntos de vista, el ser humano se componen de:

- ELEMENTOS MATERIALES: la carne y los huesos. (CUERPO)
- ELEMENTOS INMATERIALES: ESPÍRITU que mueve al ALMA

La salud de la persona depende del buen estado de los componentes materiales e inmateriales que la componen.



EL ESPIRITU, es la fuerza vital de la naturaleza, es la energía dinámica e indestructible de animales, plantas y humanos. Es el medio por el que se expresa la naturaleza esencial del ser (EL ALMA), es la fuerza que mueve al alma.

EL ALMA: características psicológicas y emocionales que dan esencia al ser humano, lo que lo hace único e irrepetible.

Para la MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA:

Los elementos inmateriales se alojan en la materia (CUERPO) en tres puntos primordiales, 3 CENTROS ANÍMICOS:

1) el ihiyotl es una energía que proporciona nuestra madre, es nuestra conexión con la tierra y con nuestros instintos. Se aloja en el hígado.

2) el tonalli, energía solar que nos conecta con el cosmos, se aloja principalmente en la mollera. La nutrimos con los alimentos, con la luz solar y con nuestros pensamientos.

3) el teyolia, es la conjunción de las dos energías femenina y masculina que se aloja en el corazón, rige nuestras emociones, es la energía que nos permite la vida en la tierra y viaja al mictlan cuando ya no tenemos carne.

Los tres puntos energéticos irradian una energía alrededor del cuerpo que en medicina tradicional mexicana llamamos CHIMALTONALLI (en otras culturas o tradiciones le llaman «aura»), para la ciencia es el campo electromagnético que irradia alrededor de nuestro cuerpo.

El Chimaltonalli, aura o campo magnético, refleja el estado de equilibrio/desequilibrio que tienen los 3 centros anímicos. El chimaltonalli es un escudo protector, que cuando está en buen estado, no permite que las energías del exterior penetren en el interior. Sin embargo si hay un desequilibrio interior, este afectará el chimaltonalli y no tendrá la fuerza suficiente para protegerse de las fuerzas externas.

Estas fuerzas externas que penetran nuestro chimaltonalli, pueden ser energías que otras personas depositan en nosotros, como puede ser una mirada fuerte causada por la admiración o la envidia, fricción con el campo magnético de otras personas cuando nos encontramos en un lugar aglutinado, o un daño directo ocasionado por otra persona para afectar nuestra salud.

Pero también hay fuerzas internas que afectan nuestro chimaltonalli, como nuestro estado de salud que depende de nuestra alimentación, nuestras emociones y nuestros hábitos

cotidianos, es decir que nosotros mismo podemos afectar nuestra energía. Cuando existe una enfermedad instalada, cualquiera que sea su origen tendrá un impacto en el chimaltonalli o campo magnético.

Independientemente del tratamiento que se le dé a la persona para sanar su cuerpo físico, es de vital importancia limpiar el chimaltonalli o cuerpo energético, ya que es ahí donde se quedan adheridas las energías producidas por la propia enfermedad o bien energías externas que pueden entrar al cuerpo como consecuencia de un desequilibrio interno.



Entonces, la limpia o armonización, se refiere a una técnica que utilizamos en la Medicina Tradicional Mexicana para equilibrar nuestra energía. Se hace con elementos naturales como un huevo de gallina, un ramo de plantas medicinales frescas, un limón, un ajo, algunos minerales, chiles, resinas como el copal, el humo de tabaco, entre otros.

Estos elementos naturales contienen ciertas propiedades electromagnéticas que nos ayudarán a limpiar nuestro campo energético o chimaltonalli.



En nuestro próximo artículo, daremos una explicación científica y detallada del cómo actúan estos elementos naturales. Hoy, sólo te invitamos a probar una limpia con algún curandero o terapeuta tradicional para que

vivas la experiencia, o bien que lo hagas tu mismo cuando te sientas con malestares que van más allá de lo físico, así como diariamente limpiamos nuestro cuerpo físico, nuestra energía también requiere una limpieza para mantenerse sana

UNIDAD III. PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES.

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

Padecimientos: Digestivo

Empacho

Un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida. Además de comer más de lo que tu estómago va a poder digerir con facilidad, otras causas por las que puedes sufrir una indigestión son:

- Comer demasiado deprisa.
- Comer alimentos muy grasos.
- Comer en movimiento.
- Comer al mismo tiempo que se fuma.
- Ingerir alimentos con exceso de alcohol, o de estimulantes tipo cafeína o picantes.
- Comer con ansiedad o estrés.

Existen también indigestiones que no entrarían en la categoría de “empacho”. Es decir, la digestión no se realiza correctamente por otras causas ajenas a los alimentos que ingieras o a la cantidad. Por ejemplo, problemas previos en el tubo digestivo o tratamiento con algunos fármacos como antibióticos, o analgésicos.

Síntomas de empacho o indigestión.

Son bastante variados, pero fácilmente reconocibles.

- Náuseas.
- Vómitos.
- Diarrea.
- Dolor de estómago.
- Asco al pensar en la comida.
- Acidez.
- Flatulencias.
- Lengua seca y blanquecina.
- Cansancio.
- Dolor de cabeza.
- Malestar general.
- Sudoración.

En casos intensos se puede acompañar de un dolor en el epigastrio derecho, en la boca del estómago, denominado dispepsia biliar, y que, si no se complica (en cuyo caso necesitaría tratamiento médico), desaparecería en unas dos-cuatro horas.

Cómo prevenir un empacho.

Aunque parezca muy obvio, no está de más recordar, qué debes hacer, sobre todo en estas fechas, para evitar un empacho.

- Come más veces, pero menos cantidad.
- Bebe más agua.
- Mastica despacio.
- Comienza la comida con una sopa o una ensalada.
- Evita las frituras, las salsas muy grasas y los postres contundentes.
- No te acuestes nada más comer.
- Toma una infusión digestiva, como la manzanilla, o el té verde, la melisa, el anís o el diente de león.
- Intenta quedarte “ligeramente insatisfecho”. Es mejor que digas: “me hubiera comido otra porción de asado”, que te des cuenta de que esa última porción te ha sobrado.

- Realiza ejercicio regular. Pero no lo hagas nada más comer, claro. Espera dos horas al menos.

Remedios caseros para el empacho.

No siempre tendrás fuerza de voluntad, y en más de una ocasión te sucederá, así que ten en cuenta estos consejos.

- Haz una dieta absoluta. Es decir, no comas nada en unas horas. Si tu estómago no ha terminado la digestión, debes dejarlo descansar.
- Sólo debes beber líquidos. Mejor agua o zumo de limón. Bebe poco a poco, a sorbitos, para probar tolerancia.
- Si tienes acidez, algún antiácido te puede ayudar a sentirte mejor.
- La manzanilla o la infusión de anís, pueden ayudarte a asentar el estómago o bien a vomitar. A veces, resulta muy complicado, pero al hacerlo te sentirás algo mejor.
- Reposa. No hagas ejercicio hasta que te encuentres mejor.
- Cuando te encuentres bien y empieces con la ingesta sólida, hazlo poco a poco, con alimentos limpios, suaves y de fácil digestión (yogur, purés, cremas, algo de fruta, pollo o pavo a la plancha, huevo en tortilla o cocido...). Según vayas viendo que lo toleras bien, podrás ir incorporando el resto de alimentos.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Estreñimiento

Estreñimiento significa que una persona tiene tres o menos evacuaciones en una semana. Las heces pueden ser duras y secas. Algunas veces la evacuación es dolorosa. Todas las personas tienen estreñimiento alguna vez. La mayoría de los casos, dura poco tiempo y no es serio.

Existen muchas cosas que puede hacer para prevenir el estreñimiento. Incluyen:

- Comer más frutas, verduras y granos, que son ricos en fibra
- Beber abundante agua y otros líquidos
- Hacer suficiente ejercicio
- Tomarse el tiempo para evacuar cuando lo necesite
- Consumir laxantes solamente si el médico se los receta
- Preguntarle al médico si las medicinas que toma pueden causar el estreñimiento

No es importante tener movimientos intestinales todos los días. Sin embargo, si observa cambios en sus hábitos intestinales consulte al médico.

Padecimientos esquelético y muscular

Las luxaciones

La luxación se define como la pérdida permanente de la relación anatómica de las superficies articulares, generalmente debida a un movimiento con rango mayor al normal con una dirección fuera de lo anátomo-funcional. Según la pérdida de la relación anatómica, ésta puede ser luxación completa o parcial. Según el tiempo puede ser aguda como la que sigue al trauma, reciente cuando tienen días de evolución y pasando las 6 semanas se denominan inveteradas.

Clasificación

Las luxaciones se clasifican en parciales (subluxación) y completas. Según el agente productor o el mecanismo y su evolución, se les califica como: Traumáticas Las ocasionadas por un trauma directo o indirecto. Pueden ser cerradas, o abiertas cuando se pone en contacto el medio ambiente con las superficies articulares. Complicadas Cuando además de la pérdida de la relación articular existe lesión habitualmente vascular o nerviosa. Cuando se asocia a una fractura, recibe el nombre de fractura-luxación. Patológica Es aquella que se presenta sin trauma o con trauma mínimo en una articulación con patología previa, como puede ser infecciosa, tumoral o neuromuscular, entre las más frecuentes. Congénita Aquella que se presenta por un defecto anatómico existente desde el nacimiento. Ejemplo frecuente es la articulación coxofemoral. Recidivante o iterativa Es la que se presenta con mínimos traumas en forma repetitiva después de haber sufrido una luxación aguda en condiciones patológicas no traumáticas; cuando la reproduce el paciente por propio deseo, recibe el nombre de voluntaria.

Diagnóstico

El diagnóstico integral de una luxación debe hacerse después de un estudio clínico y de gabinete completos. Los síntomas son el antecedente o no de trauma, dolor generalmente

intenso localizado a la articulación afectada, pérdida de la morfología y del eje anatómico e incapacidad funcional.

Hombro.

Los estudios simples de rayos x en dos o más proyecciones, nos ratifican la lesión y ayudan a integrar el diagnóstico final. Los exámenes de laboratorio son necesarios sólo cuando hay una patología anterior y para conocer el estado general de paciente. **TRATAMIENTO** El tratamiento de las luxaciones traumáticas es la reducción o integración de la articulación. Debe considerarse como una urgencia y realizarla de preferencia un ortopedista. La reducción abierta sólo está indicada cuando hay interposición de partes blandas o en lesiones abiertas o complicadas. Después de ratificar la reducción por estudios radiográficos y según la articulación afectada, la inestabilidad residual y la edad del paciente, se debe inmovilizar el miembro afectado en posición funcional durante tres a seis semanas, para permitir una cicatrización de los ligamentos y la cápsula articular y después iniciar la rehabilitación funcional que es indispensable. Las luxaciones más frecuentes son: • La de la articulación gleno-humeral • La acromioclavicular • La coxofemoral. • La de codo. Las luxaciones acromioclaviculares parciales se tratan conservadoramente con un cabestrillo, antiinflamatorios y hielo local. Puede iniciarse la movilización activa después de diez a quince días. Cuando la luxación es completa, la ruptura de los ligamentos acromioclaviculares requiere tratamiento quirúrgico.

La luxación más frecuente de la articulación coxofemoral es la posterior. Clínicamente el miembro pélvico afectado se encuentra acortado y rotación interna, requiriendo de reducción cerrada, practicando tracción firme y sostenida con la cadera en flexión de 90 grados y posteriormente rotaciones hasta lograr la reducción. Cabe señalar que después de una luxación las estructuras que mantienen esa articulación se encuentran afectadas y quedará una secuela de inestabilidad o recurrencia en luxación. La luxación de codo se presenta más frecuentemente en variedad posterior, aunque también existe anterior externa y divergente la cual es muy poco usual. Esencialmente se debe inmovilizar el codo a 90°, después de haber realizado la reducción adecuada.

Fractura

La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea ó cartilaginosa II.

Clasificaciones

Hay varias circunstancias que pueden dar lugar a una fractura, aunque la susceptibilidad de un hueso para fracturarse por una lesión única se relaciona no sólo con su módulo de elasticidad y sus propiedades anisométricas, sino también con su capacidad de energía

A/ FRACTURAS HABITUALES El factor fundamental es un único traumatismo cuya violencia es capaz de desencadenar una fractura en un hueso de cualquier calidad. Son las más frecuentes, su gravedad y pronóstico son directamente proporcionales a la violencia del traumatismo causal.

B/ FRACTURAS POR INSUFICIENCIA Ó PATOLÓGICAS En estas fracturas el factor fundamental es la debilidad ósea. Pueden deberse a procesos generales que cursen con osteopenia u osteosclerosis bien sean enfermedades óseas fragilizantes constitucionales ó metabólicas. O puede deberse a procesos locales como son los tumores primarios o metastásicos, ó procedimientos iatrogénicos que debiliten un área circunscrita de hueso.

C/ FRACTURAS POR FATIGA Ó ESTRÉS La fractura es el resultado de sollicitaciones mecánicas repetidas.

SEGUN LA LOCALIZACION

1. Epifisiarias 2. Metafisiarias 3. Diafisiarias

SEGUN SU RELACION CON EL MEDIO AMBIENTE

1. Cerradas cuando no comunican con el exterior

2. Abiertas o expuestas, cuando una fractura se comunica con el medio exterior En toda fractura de este tipo se afectan las partes blandas y se produce una herida que puede ser simple o complicada -----> Abrasión, contusión, avulsión, herida mutilante, etc.

Esguince

El esguince, es una torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores. Cuando una articulación es forzada más allá de sus límites anatómicos normales se originan cambios adversos en los tejidos microscópicos y macroscópicos, se puede distender y desgarrar el tejido, y en ocasiones los ligamentos pueden arrancarse de sus inserciones óseas. Los esguinces afectan fundamentalmente al tejido ligamentoso y capsular; sin embargo, los tendones también pueden verse afectados de forma secundaria.

CLASIFICACION.

Dependiendo del alcance de la lesión se clasifican en:

II.1. Esguince de primer grado, caracterizado por dolor moderado, escasa inflamación, y motilidad normal.

II.2. Esguince de segundo grado, en el que hay dolor, pérdida moderada de función, inflamación, y a veces inestabilidad ligera.

II.3. Esguince de tercer grado, muy doloroso, gran inflamación, perdida importante de función, e inestabilidad manifiesta.

La sangre y el líquido sinovial, que se acumulan en la cavidad articular debido al esguince, producen inflamación articular, aumento de la temperatura local, dolor ó sensibilidad local anormal, y equímosis. Los ligamentos articulares, tienen como funciones estabilizar los extremos articulares, guiar el recorrido de los mismos y facilitar información propioceptiva. Están constituidos por haces de colágeno tipo I (70%), fibras de elastina (1%), matriz extracelular, y un escaso número de células de tipo fibroblástico. A nivel microscópico se

distinguen de los tendones porque los ligamentos contienen una menor proporción de colágeno, la orientación del mismo es menos regular y contiene más matriz amorfa.

La mayor parte de los ligamentos son extraarticulares, están envueltos y mantienen continuidad con otros tejidos: sus extremos terminan en hueso, de forma similar a los tendones, y se entremezclan con la cápsula articular entrando en relación con la sinovial, el tejido conectivo, adiposo etc. Los ligamentos intracapsulares, como los ligamentos cruzados de la rodilla, están cubiertos en todo su perímetro por sinovial. 4 Los ligamentos son estructuras viscoelásticas: la deformidad en ellos producida por una tensión depende no solo de la magnitud de la misma, sino también del tiempo de aplicación. Determinados factores influyen en las propiedades biomecánicas de los ligamentos: -A mayor edad, mayor rigidez -A mayor velocidad mayor rigidez -La inmovilización prolongada, por adherencias sinoviales y proliferación de tejido fibroadiposo, aumenta la rigidez articular y disminuye la resistencia tanto del tejido como de sus inserciones, recuperándose el 80% de la misma cuando ha transcurrido hasta un año de la inmovilización -El ejercicio físico mejora la resistencia a la rotura de forma más moderada que la inmovilización hace perderla. Los ligamentos y cápsulas cicatrizan lentamente debido a que su aporte sanguíneo es relativamente pobre; sin embargo, su inervación es abundante y a menudo producen gran dolor al lesionarse. Dado que es difícil a veces diferenciar entre esguince articular y distensiones tendinosas, el examinador deberá tratar la lesión como si fuese la más grave. Los esguinces de repetición pueden desembocar en inflamación crónica, degeneración y artrosis.

Padecimientos respiratorios

La Bronquitis

La bronquitis es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones. Las personas que tienen bronquitis suelen toser mucosidad espesa y, tal vez, decolorada. La bronquitis puede ser aguda o crónica.

La bronquitis puede ser:

- **Aguda.-** Generalmente es ocasionada por los virus que se transmiten a través de gotas de saliva cuando la gente enferma estornuda o tose; se presentan síntomas como dificultad respiratoria, sibilancias (sonidos durante la respiración), fatiga, molestia en el pecho, tos y/o fiebre.
- **Crónica.-** Se presenta cuando la mucosa que recubre los bronquios se encuentra constantemente irritada e inflamada, lo que provoca la presencia de tos prolongada con mucosidad, fatiga, falta de aliento e infecciones respiratorias repetidas. Este tipo de bronquitis se presenta en las personas con tabaquismo.

Síntomas

Los signos y síntomas de la bronquitis aguda y crónica pueden ser los siguientes:

- Tos
- Producción de mucosidad (esputo), que puede ser transparente, blanca, de color gris amarillento o verde —rara vez, puede presentar manchas de sangre—
- Fatiga
- Dificultad para respirar
- Fiebre ligera y escalofríos
- Molestia en el pecho

Si tienes bronquitis aguda, es posible que tengas síntomas de resfrío, como dolores generalizados o dolores de cabeza leves. Si bien estos síntomas suelen mejorar en, aproximadamente, una semana, es posible que tengas tos molesta durante varias semanas.

La bronquitis crónica se define como una tos productiva que dura, al menos, tres meses, con episodios recurrentes durante, por lo menos, dos años consecutivos.

Si tienes bronquitis crónica, es probable que tengas períodos en los que la tos u otros síntomas empeoran. En esos momentos, es posible que tengas una infección aguda además de la bronquitis crónica.

El tratamiento para esta afección depende del tipo de bronquitis que se está presentando además de cambios en el estilo de vida tales como: no fumar y evitar el humo de cigarrillo, lavarse las manos constantemente e ingerir una mayor cantidad de líquidos.

La neumonía

La neumonía es una infección en uno o ambos pulmones. Causa que los alvéolos pulmonares se llenen de líquido o pus. Puede variar de leve a grave, según el tipo de germen que causa la infección, su edad y su estado general de salud.

Las infecciones bacterianas, virales y fúngicas pueden causar neumonía.

Las bacterias son la causa más común. La neumonía bacteriana puede ocurrir por sí sola. También puede desarrollarse después de haber tenido ciertas infecciones virales, como resfríos o gripe. Varios tipos diferentes de bacterias pueden causar neumonía, incluyendo:

- *Streptococcus pneumoniae*
- *Legionella pneumophila*: Esta neumonía a menudo se llama enfermedad del legionario
- *Mycoplasma pneumoniae*
- *Chlamydia pneumoniae*
- *Haemophilus influenzae*

Los virus que infectan las vías respiratorias pueden causar neumonía. A menudo, la neumonía viral es leve y desaparece por sí sola en pocas semanas. Pero en ocasiones es lo suficientemente grave como para necesitar tratamiento en un hospital. Si tiene neumonía viral, corre el riesgo de contraer también neumonía bacteriana. Los diferentes virus que pueden causar neumonía incluyen:

- Virus respiratorio sincitial
- Algunos virus del resfrío común y la gripe

- SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19

La neumonía fúngica es más común en personas con problemas de salud crónicos o sistemas inmunitarios debilitados. Algunos de los tipos incluyen:

- Neumonía por Pneumocystis
- Coccidioidomicosis (causa fiebre del valle)
- Histoplasmosis
- Cryptococcus

Cualquier persona puede tener neumonía, pero ciertos factores pueden aumentar su riesgo:

- Su edad: El riesgo es mayor para los niños menores de 2 años y los adultos mayores de 65 años
- Exposición a ciertos químicos, contaminantes o humos tóxicos
- Estilo de vida: Como fumar, consumo excesivo de alcohol y desnutrición
- Estar en un hospital, especialmente si está en la UCI. Estar sedado y / o conectado a un ventilador aumenta aún más el riesgo
- Tener una enfermedad pulmonar
- Tener un sistema inmunitario debilitado
- Tener problemas para toser o tragar, por un derrame cerebral u otra afección
- Haberse enfermado recientemente con un resfriado o gripe

Los síntomas de la neumonía pueden variar de leves a graves e incluyen:

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos, generalmente con flema (sustancia viscosa que proviene del fondo de los pulmones)
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho cuando respira o tose

- Náuseas y / o vómitos
- Diarrea

Los síntomas pueden variar para diferentes grupos. Los recién nacidos y los bebés pueden no mostrar ningún signo de infección. Otros pueden vomitar y tener fiebre y tos. Pueden parecer enfermos, sin energía o estar inquietos.

Los adultos mayores y las personas con enfermedades graves o sistemas inmunitarios débiles pueden tener síntomas menores y más leves. Incluso pueden tener una temperatura inferior a la normal. En ocasiones, los adultos mayores que tienen neumonía tienen cambios repentinos de su estado mental (conciencia).

La neumonía puede causar complicaciones graves, como:

- Bacteriemia: Ocurre cuando las bacterias entran al torrente sanguíneo. Es grave y puede provocar un shock séptico
- Abscesos pulmonares: Acumulaciones de pus en las cavidades de los pulmones
- Trastornos pleurales: Afecciones que afectan la pleura, el tejido que cubre el exterior de los pulmones y recubre el interior de la cavidad torácica
- Insuficiencia renal
- Insuficiencia respiratoria

En ocasiones, la neumonía puede ser difícil de diagnosticar porque puede causar algunos de los mismos síntomas que un resfriado o gripe. Puede llevarle tiempo darse cuenta de que tiene una afección más grave.

Para hacer un diagnóstico, su profesional de la salud:

- Preguntará sobre su historia clínica y sus síntomas
- Hará un examen físico, que incluye escuchar sus pulmones con un estetoscopio
- Puede solicitar pruebas, incluyendo:

- Radiografía de tórax
- Exámenes de sangre como un conteo sanguíneo completo para ver si su sistema inmunitario está combatiendo activamente una infección
- Hemocultivo para determinar si tiene una infección bacteriana que se ha diseminado al torrente sanguíneo

Si está en el hospital, tiene síntomas graves, es adulto mayor o tiene otros problemas de salud, también es posible que le hagan más pruebas, como:

- Prueba de esputo: Busca bacterias en una muestra de su esputo (saliva) o flema (sustancia viscosa del fondo de sus pulmones)
- Tomografía computarizada del tórax para ver la cantidad de pulmones afectados. También puede mostrar si tiene complicaciones como abscesos pulmonares o derrames pleurales
- Cultivo de líquido pleural: Busca bacterias en una muestra de líquido que se tomó del espacio pleural
- Oximetría de pulso o prueba de nivel de oxígeno en la sangre: Busca verificar cuánto oxígeno hay en su sangre
- Broncoscopia: Procedimiento que se utiliza para observar el interior de las vías respiratorias de los pulmones

El tratamiento para la neumonía depende del tipo de neumonía, qué germen la causa y qué tan grave es:

- Los antibióticos tratan la neumonía bacteriana y algunos tipos de neumonía fúngica. No funcionan para la neumonía viral
- En algunos casos, su profesional de la salud puede recetarle medicamentos antivirales para la neumonía viral

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.

3.2 Espantos o sustos

El susto, tal como lo menciona Sasson, es un fenómeno muy complejo que está relacionado con los conceptos de pérdida, así como con los de introducción. Cada uno de ellos se refieren a diferentes tipologías y grados de agresividad del espanto. Nathan refiere que esta bipolaridad semántica “efracción-extracción” de la envoltura y membrana del sujeto, se presenta en todos los sistemas terapéuticos que recurren a la etiología por el espanto. Es como si la “cáscara del alma”, como la define Nathan, se abriera a causa de un trauma dejando salir la esencia del sujeto, su alma, o dejando entrar otra esencia que le es ajena; tanto la pérdida como la introducción-invasión dañan de manera particular al individuo que las padece, y dependiendo de la agresividad de la intrusión-extracción se puede, o menos, volver a la salud.



La importancia de profundizar en el concepto de pérdida y de introducción-invasión de la identidad anímica, como lo encontré durante la investigación llevada a cabo en Santa María de la Encarnación Xoyatla, radica en el análisis de los códigos de la enfermedad xoyateca; esto llevó también a recorrer los senderos de la

posesión, tal como lo sugiere una curandera de San Cristóbal Tepeojuma, a la que acuden los xoyatecos para ser atendidos.

El derivado del susto es una posesión. Ha habido caso de que un niño llega a acostarse con un muerto. [...] A los nueve días de haberse acostado con el muerto empezó con los ataques, y mi abuelita (curandera a su vez) lo curó dándole de comer corazones de chuparrosa o chupamirtos y se curó. Los ataques al nacimiento son incurables y dependen de la luna. Depende de que le hagan un hechizo o un encantamiento a la mamá. Entonces ya se arraizó estos desde niños [...]; el susto pasado por pecho se enraiza porque pasa de lo espiritual a lo físico. En la leche materna aposenta todo el susto, esto es veneno y puede atar a los niños. El susto se puede localizar en el cerebro, en el estómago, en la boca del estómago y también en el corazón.

Retomando las palabras de Nathan al referirse a la etimología del susto o espanto, tomo en consideración el concepto de extracción que se refiere a sacar de un estado de paz, a sacar



del orden. Reflexionar sobre la noción de sacar, extraer, significa poner énfasis en la pérdida involuntario de la sustancia anímica debida a una fuerte impresión, aunque es importante especificar que no necesariamente todo susto incluye la pérdida del alma, y/o de la sombra.

Es posible diagnosticar la pérdida de la sombra por medio del pulso. Si la vena “brinca” en el pulso significa que está en su lugar; al contrario, si el latido se percibe débil quiere decir que el alma dejó el cuerpo o que, en el mejor de los casos, subió hasta el hombro; el especialista reconoce con base en los latidos cuando se trata de uno u otro caso. En el caso de que la sombra se haya desplazado al hombro por medio del agua “chupada en las venas”, se puede “convencerla” de que regrese al pulso, “a bajar”. Al salirse del cuerpo, la sombra necesita regresar con urgencia a su “contenedor” antes de que éste se debilite y muera. Cuando la pérdida es comprobada, la membrana protectora se abre y deja salir el núcleo del sujeto. A la pérdida de la sombra puede seguir a menudo su captura por parte de otra, aunque también es posible su extravío. Los dos factores implican la dificultad que puede tener en regresar al cuerpo-contenedor. La terapéutica consiste, por tanto, en ayudarla en su recorrido de regreso hacia el lugar de origen -la envoltura original del sujeto-, cerrando la fisura por medio de su reinsertión en el cuerpo, por lo menos hasta el próximo espanto.

A propósito, cabe abrir un pequeño paréntesis sobre el concepto de sombra, ampliamente analizado por Gonzalo Aguirre Beltrán en una monografía sobre la presencia de la población negra en la localidad de Cuajinicuilapa, Guerrero. Él evidencia que la sombra no es un concepto occidental y que más bien es propio de la cultura negra de África.

La sombra se describe como un concepto inmaterial que tiene la misma forma del cuerpo humano, y se diferencia del concepto de alma, porque esta última es concebida como la parte que abandona el cuerpo después de la muerte, trasladándose a un mundo ultraterreno; por lo contrario, la sombra puede salir del cuerpo en vida, sin causar su muerte. Es importante señalar la posibilidad de que la sombra salga de la persona sin causar su muerte. La sombra se puede ausentar del cuerpo por periodos de tiempo más o menos largos, y durante sus recorridos fuera de la envoltura física puede ser susceptible de ataques por parte de otra sombra perteneciente a un vivo o a un muerto. En ambos casos se le puede dificultar el regreso al cuerpo de donde salió, y es posible que se extravíe. Es en estas ocasiones que la ausencia de la sombra puede afectar al individuo posibilitando el surgimiento de enfermedades. En tales casos, para evitar la muerte se necesita de un especialista que “agarre la sombra” y le permita regresar al cuerpo, sanando así a la persona.

Retomando las palabras de la curandera de Tepeojuma, el susto no solamente implica una extracción, extravío o captura, de la propia sustancia corpórea, sino también la introducción de una sustancia ajena a la propia, una posesión: “vínculo de interacción con la alteridad”. Esto implica un sufrimiento mayor, y más intenso, con respecto solamente a la pérdida de la propia esencia.

Del trabajo realizado en Xoyatla pude constatar que el alejamiento, la desvinculación, y también la metamorfosis padecida por la persona al perderse o extraviarse su esencia, significa en extremis la muerte, aunque con más frecuencia el desarrollo de enfermedades incurables. Desvinculando y aislando un elemento del cuerpo de una persona, como por ejemplo el alma y la sombra, se puede provocar un daño, debido a la fragmentación de sus materias, y sobre todo a causa del alejamiento de éstas del cuerpo-membrana; de hecho las

sustancias de las que está constituido el ser se pueden aislar, y utilizar con fines destructivos dirigidos hacia la persona cuyas materias se sustrajeron. Se utilizan a menudo el cabello, los vellos -particularmente de las axilas y del pubis-, las uñas, la sangre menstrual y excrementos secos. La sangre, sobre todo la de los muertos a causa de un fuerte espanto, accidentados o asesinados, en muchos contextos constituye una oportunidad de aislar y utilizar ese fragmento de destrucción. También puede tratarse de objetos de propiedad de la víctima, no necesariamente corpóreos, que siempre representan parte integrante de la identidad del sujeto.

El trauma, y la consecuente pérdida, metamorfosean el sujeto y lo sustraen temporal, o definitivamente, de su rol social. El cambio de estatus puede ser temporal si la curación regresa al individuo a la condición que precedió el trauma, y definitiva si esto fue tan intenso como para modificar la envoltura del sujeto, por ejemplo con una enfermedad, hasta el punto que la sociedad necesita volverlo a definir para reinsertarlo en sus códigos.

3.3 Trastorno de la piel

La dermatofagia es un trastorno psicológico que implica el hecho de morderse la piel. Normalmente, lo que se muerde la persona con dermatofagia es la piel que envuelve las uñas (alrededor de las yemas de los dedos), aunque también hay casos en los que la persona se muerde los labios y el interior de la boca.

Estas pequeñas lesiones que originan las mordeduras, acaban causando el enrojecimiento de la piel, que puede sangrar, y la aparición de heridas. En este artículo conoceremos los síntomas de la dermatofagia, las consecuencias, causas y tratamientos.

La dermatofagia suele asociarse con personas con un temperamento más bien nervioso y/o ansioso; también se relaciona con estados o momentos de tensión y estrés. Además, presenta características del espectro obsesivo-compulsivo y de los trastornos del control de los impulsos.

Es decir, es un trastorno con tres tipos de síntomas o componentes: los relacionados con el control de los impulsos, los ansiosos y los obsesivo-compulsivos.

Síntomas

Estos son los principales síntomas y señales de la dermatofagia.

1. Control de los impulsos: impulsividad

La dermatofagia se relaciona con la impulsividad y con el control de los impulsos. Un acto impulsivo implica no poder resistir la tentación de realizar una acción determinada, así como su consiguiente alivio y sensación de placer que experimenta la persona.

Las conductas impulsivas también se relacionan con el hecho de no pensar en las consecuencias de nuestras propias acciones; es decir, sería algo así como “actuar sin pensar”. Así, la impulsividad implica perder el control, y puede hacer que cometamos errores ya a mayor escala, llegando al caso extremo de hacer daño a alguien.

En el caso de la dermatofagia, las consecuencias directas de las conductas de morderse afectan al propio sujeto que padece el trastorno.

2. Ansiedad

La ansiedad también es muy característica en las personas con dermatofagia. Puede ocurrir que aparezcan episodios de ansiedad aislados (como desencadenantes de las conductas impulsivas de morderse la piel), o bien que aparezcan las conductas de morderse dentro de un trastorno de ansiedad más global (por ejemplo Trastorno de Ansiedad Generalizada, fobia social, trastorno por ansiedad de separación, etc.).

Así, cuando la persona siente esa inquietud interna, junto al nerviosismo y a los síntomas fisiológicos propios de la ansiedad, buscará aliviar ese estado mediante una acción impulsiva (o compulsiva, como veremos más adelante), mordiéndose la piel. Es decir, sería una especie de mecanismo de afrontamiento desadaptativo, ya que el sujeto se acaba haciendo daño a sí mismo.

3. Obsesiones y compulsiones

La dermatofagia también se ha relacionado con los Trastornos Obsesivo-Compulsivos (TOC) y relacionados (grupo de trastornos de nueva creación en el DSM-5). Sin embargo, realmente no pertenece a esta categoría dentro del manual, aunque quizás podríamos ubicarla en la subcategoría de “Otros TOC y relacionados especificados/no especificados” (donde se agrupan trastornos que no reúnen todas las pautas o criterios para poder diagnosticarse un TOC).

Sí figura en el DSM-5, en cambio, el trastorno por excoriación, un trastorno parecido pero que no debemos confundir con la dermatofagia; en él, la persona se rasca la piel (no se la muerde).

UNIDAD IV: TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

4.1 Situación legal actual. Perspectivas profesionales.

LEY MARCO EN MATERIA DE MEDICINA TRADICIONAL

Definiciones Artículo 1.- 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 “medico” con la definición promovida por diferentes instancias académicas y oficiales de “médico tradicional”, 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

La terapia manual, o terapia manipulativa, es un tratamiento físico utilizado principalmente por fisioterapeutas, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, quiroprácticos, masajistas, entrenadores de atletismo, osteópatas y médicos osteópatas para tratar el dolor y la discapacidad musculoesqueléticos; generalmente incluye amasamiento y manipulación de los músculos, movilización articular y manipulación articular.

Definiciones

Korr (1978) describió la terapia manual como la “Aplicación de una fuerza manual específicamente determinada y dirigida específicamente al cuerpo, para mejorar la movilidad en áreas restringidas, en las articulaciones, en los tejidos conectivos o en los músculos esqueléticos”.

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 quiropráctico” 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 blandos”.

Utilizar

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.

Información

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.

Estilos de terapia manual

Hay muchos estilos diferentes de terapia manual. Es una característica fundamental de la medicina ayurvédica, la medicina tradicional china y algunas formas de medicina alternativa de la Nueva Era, además de ser utilizada por los médicos de la corriente principal. La práctica de

la carrocería es una característica de las interacciones terapéuticas en las culturas tradicionales de todo el mundo.

- Acupresión
- Anma
- Carrocería (medicina alternativa)
- Configuración ósea
- Técnica Bowen
- Quiropráctica
- Terapia craneo-sacral
- Método Dorn
- Terapia Manual Integrativa
- Manipulación conjunta
- Movilización conjunta
- Manipulación espinal
- Movilización espinal
- Terapia de Masajes
- Drenaje linfático manual
- Acupuntura médica
- Técnicas de energía muscular
- Lanzamiento miofascial (MFR)
- Mioterapia
- Naprapatía
- Medicina manipulativa osteopática
- Osteopatía
- Fisioterapia
- Terapia de polaridad
- Rolfing
- Seitai
- Sotai

- Shiatsu
- Integración estructural
- Tracción
- Tui na
- Equilibrio cero

4.2.1 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 autoprofesada 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.

4.2.2 Drenaje linfático manual.

s una terapia manual destinada a facilitar la circulación linfática. Se utiliza cuando existe acúmulo de líquido o de sustancias en el tejido conectivo (edema) y cuando el sistema linfático está alterado.

Efectos del Drenaje Linfático Manual

El masaje de drenaje linfático tiene los siguientes efectos en nuestro organismo (3):

Acción Simpaticolítica

Acción simpaticolítica se refiere a todas aquellas sustancias que reducen o suprimen por completo la acción del Sistema Nervioso Simpático (sistema que nos pone en alerta, nos prepara para la acción, para la lucha, la huida o la pelea). Con la inhibición del Sistema Nervioso Simpático se permite que el Sistema Nervioso Parasimpático actúe con mayor

fuerza (logrando o consiguiendo con esta acción la relajación del paciente; un total estado de descanso).

Acción analgésica

El Drenaje Linfático Manual produce analgesia a través de varios mecanismos, entre los que podemos mencionar 3:

- Al disminuir la presión local con la estimulación del drenaje de la inflamación o acumulación de líquidos, las terminaciones nerviosas libres dejan de ser estimuladas.
- El masaje representa un estímulo para los mecanorreceptores, que van a hacer que se inhiba la transmisión de impulsos nociceptivos (impulsos de dolor) que viaja por ciertas terminaciones nerviosas (terminaciones nerviosas gruesas). Es decir: el cerebro da prioridad al estímulo del masaje, y 'olvida' el estímulo doloroso.
- Como se ayuda a evacuar sustancias del tejido conectivo, se ayuda a evacuar sustancias tóxicas cuyo acúmulo produce la estimulación de las terminaciones nerviosas del dolor.

Relajación

Como ya se mencionó antes, el Masaje de Drenaje Linfático tiene efecto simpaticolítico. Al aumentar la actividad del sistema parasimpático se produce un estado de relajación, y cualquier terapia que produzca relajación va a inducir a la sedación del paciente.

Acción Inmunitaria

Las maniobras del Masaje de Drenaje Linfático favorecen los mecanismos inmunológicos del organismo, al estimular el movimiento de la linfa y la acción de los ganglios linfáticos.

Acción Drenante

Es la acción más importante del drenaje. El Drenaje Linfático va a facilitar la evacuación de líquido y de sustancias del tejido conectivo. Por un lado, el efecto drenante se basa en la evacuación de sustancias y líquido del tejido superficial, y secundariamente se va a favorecer

la circulación linfática más profunda, porque favorece el automatismo de los linfangiones al hacer que los vasos linfáticos se llenen de linfa.

Indicaciones del Drenaje Linfático Manual

Gracias a los efectos que produce el masaje de Drenaje Linfático Manual (2) que comentamos antes (su acción simpaticolítica, su acción analgésica, su acción inmunitaria y su acción drenante), el mismo está indicado en muchas patologías que cursen con dolor, hiperexcitación del sistema nervioso, edema o inflamación. Entre estas patologías podemos mencionar:

- Acné
- Estreñimiento
- Estrés y cansancio crónico (por su efecto relajante)
- Cualquier proceso que curse con dolor agudo dado su efecto analgésico es un buen tratamiento inicial, antes de otras terapias más agresivas
- Procedimientos estéticos (¿sabes en qué benefician los masajes de Drenaje Linfático Manual en el cuerpo y en tu figura? Haz click aquí para conocerlos)

Contraindicaciones

A pesar de todos los beneficios que trae la aplicación del Masaje de Drenaje Linfático, existen patologías en las que no es posible su aplicación o se le debe de aplicar con especial atención a sus efectos. Es por ello que clasificamos en 2 grupos las siguientes patologías: un grupo de contraindicaciones absolutas (en las que la aplicación del Masaje de Drenaje Linfático está terminantemente prohibida debido a que puede empeorar la condición de la persona) y un grupo de contraindicaciones relativas (en las que el Masaje de Drenaje Linfático se puede aplicar, pero con mucha precaución a la aparición de cualquier efecto nocivo en la persona).

Contraindicaciones absolutas

- Tumores malignos no controlados que hayan producido metástasis
- Infecciones agudas

- Insuficiencias cardíacas descompensadas (porque con el DLM estamos aumentando el gasto cardíaco pues aumentamos el retorno venoso)
- Trombosis recientes

4.2.3 Reflexología podal.

Los pies es una de las partes más importantes de nuestro cuerpo y además es donde se encuentran los puntos reflejos de nuestros órganos. La reflexología podal es una terapia que consiste en aplicar presión en los pies para producir cambios en el dolor y generar beneficios en otras partes del cuerpo.

Son muchos los beneficios atribuidos a la reflexoterapia podal. La mayoría de las personas que se someten a un masaje de pies de reflexología se sienten muy relajados y notan mejoras en su estado de salud.

A lo largo de este artículo, descubrimos qué es la reflexología podal, la diferencia con un masaje de pies, los puntos de masaje y las áreas correspondientes, así como para qué sirve y los beneficios de la reflexoterapia.

La reflexología podal consiste en una forma de terapia corporal que tiene como teoría la existencia de determinados puntos o áreas reflejadas en los pies y las manos que están conectadas energéticamente a órganos específicos y partes del cuerpo determinados a través de canales de energía.

La reflexoterapia consiste en aplicar presión en las áreas reflejas, para así poder eliminar los bloqueos de energía y promover la salud en el área del cuerpo relacionada. El objetivo de la reflexología es liberar el estrés y la congestión del sistema nervioso y equilibrar la energía de una persona. Una sesión de este tipo de práctica puede ser general o puede centrarse en áreas problemáticas específicas.

La reflexología no es un tratamiento médico ni trata enfermedades específicas. Cada cuerpo responde de manera diferente y es posible que no notemos ninguna mejora después de la primera sesión. En una sesión el profesional nos puede hacer masajes en las manos, los pies, las orejas o una combinación. La mayoría de las sesiones duran entre 30 y 60 minutos.

En la reflexoterapia podal se trabajan todas las áreas del pie. Según la teoría, trabajar todo el pie abre vías nerviosas y bloqueos y promueve la relajación de todo el cuerpo.

Diferencias entre la reflexología podal y el masaje de pies

Aunque en un masaje de pies podremos sentir lo mismo que en un tratamiento de reflexología podal, en la reflexoterapia se trabajarán las áreas para promover una respuesta de curación en los órganos correspondientes. En cambio cuando nos realizan un masaje de pies nos manipularán los músculos y otros tejidos blandos para mejorar la circulación, aliviar el dolor y curar las lesiones en el área o para inducir la relajación general.

Casi todas las áreas del cuerpo tienen un punto de reflexología correspondiente en el pie. La aplicación de presión en una área del pie puede afectar el funcionamiento del órgano correspondiente. El pie derecho corresponde a los órganos del lado derecho del cuerpo y el pie izquierdo a los órganos de la parte izquierda del cuerpo. No todas las profesiones están de acuerdo con la ubicación exacta de los puntos reflejos, pero hay un acuerdo general cuando se trata de los puntos principales.

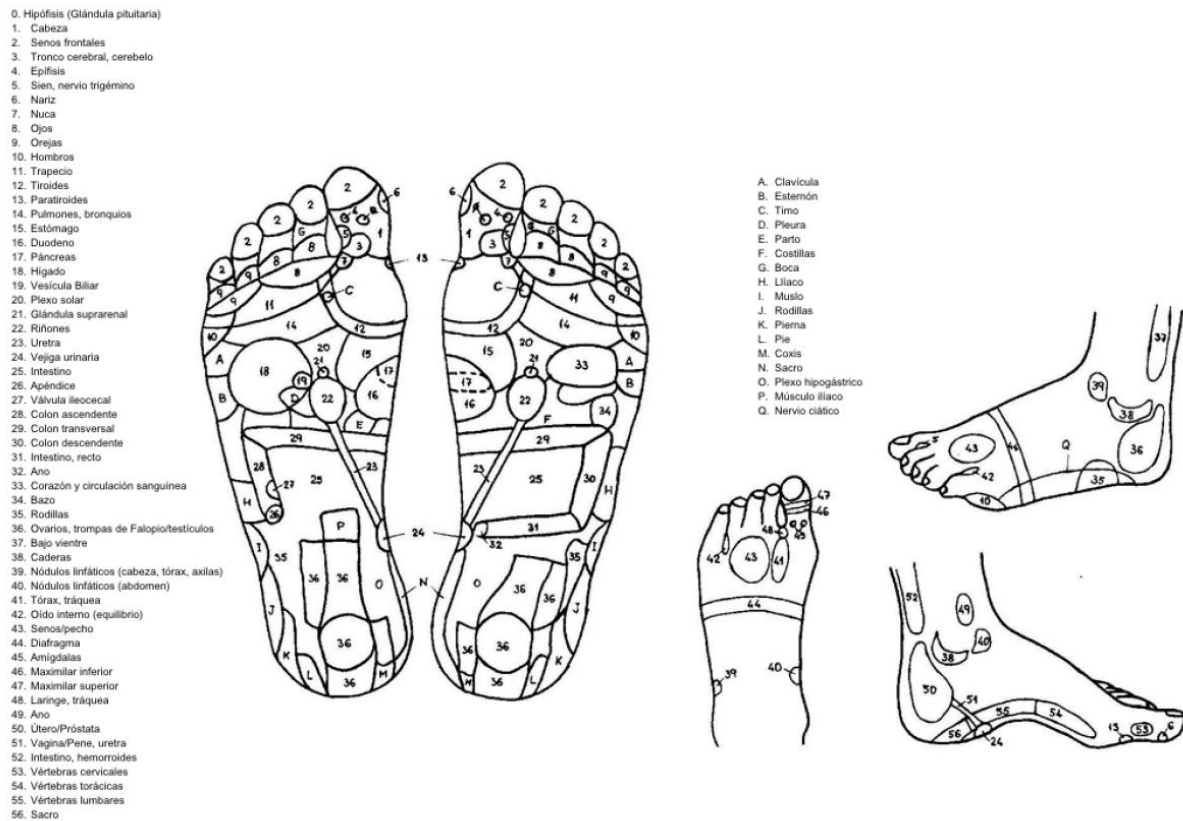
La reflexoterapia podal no se basa en pruebas científicas, por lo que se necesita más investigación para demostrar los hechos concretos, pero la documentación científica apunta la existencia de vínculos entre los órganos internos y ciertos puntos en la piel.

A continuación os detallamos algunos puntos de la reflexología podal, con las áreas reflejas y sus correspondientes partes del cuerpo:

- Las puntas de los dedos reflejan la cabeza.
- El corazón y el pecho están en la parte inferior del antepié.

- El hígado, el páncreas y el riñón se encuentran en el puente del pie.
- La parte baja de la espalda y los intestinos se reflejan en el talón.

Según los reflexólogos, la presión sobre los puntos reflejos también ayuda a equilibrar el sistema nervioso y a estimular la liberación de endorfinas que ayudan a reducir el dolor y el estrés.



Áreas principales de la reflexoterapia

Tal y como hemos visto en el punto anterior, existen algunas áreas básicas de reflexología en las plantas de cada pie. Es importante conocerlas para así poder realizar correctamente el masaje en los pies.

1. Cabeza y cuello

El área de la cabeza y el cuello abarca los cinco dedos de los pies. En esta área encontraremos los puntos correspondientes a los senos nasales, ojos, oídos, etc.

2. Columna vertebral

La columna vertebral, que se extiende por el interior de cada pie, se encuentra ubicada donde los dedos de los pies se conectan con el resto de nuestro pie. Esta es la zona de la reflexología podal más importante. Podemos considerarla como una vía de comunicación entre nuestro cerebro y nuestros nervios, huesos y músculos.

3. Pecho

El área del pecho se encuentra en la parte baja del antepié, antes del puente. Esta área es generalmente de un color más oscuro que la mitad del pie. Se asocia con los pulmones, hombros, etc.

4. Cintura

La línea de la cintura se encuentra donde el pie es más ancho. Esta sección se relaciona con el estómago, el hígado, los intestinos, etc. y generalmente es de un color más claro.

5. Zona pélvica

La zona pélvica se encuentra en el talón. Es típicamente de un color más oscuro, como el área del pecho del pie. Esta zona del pie corresponde a las piernas y a los glúteos.



4.2.4 Osteopatía

a osteopatía es un conjunto de técnicas manuales empleadas para aliviar numerosas dolencias mediante la búsqueda de la recuperación del equilibrio orgánico. Conoce sus aplicaciones, beneficios y técnicas.



La osteopatía es un conjunto de técnicas manuales no invasivas para tratar diversos problemas físicos.

disciplinas
fisioterapéuticas,
consistente en un
conjunto de

técnicas manuales y tratamientos no invasivos como alternativa a los problemas y dolencias de la salud, evitando la aplicación de métodos farmacológicos para su tratamiento.

La osteopatía es una disciplina cuya máxima reside en la visión holística del cuerpo humano, entendiendo este como una unidad, y no como un conjunto independiente de órganos y estructuras. Partiendo de esta premisa, los tratamientos osteopáticos se encaminan al alivio de la dolencia a través de la recuperación del equilibrio orgánico general, más que el alivio analítico del foco del dolor.

A este concepto se suma la aplicación de la homeostasis, es decir, la propiedad de los organismos vivos para mantener una condición estable compensando los intercambios internos y externos (metabolismo), como por ejemplo la autorregulación de la temperatura o de los niveles corporales de pH.

Con estos antecedentes, encontramos en la osteopatía un instrumento dedicado a preservar todas las funciones orgánicas en su perfecta actividad (sistema cardiovascular, respiratorio, nervioso, linfático, músculo esquelético...).

Esta disciplina fue desarrollada por el estadounidense Andrew Taylor Still en el año 1874, y actualmente se encuentra reconocida por la Organización Mundial de la Salud, siendo impartida como estudios universitarios en países como Francia, Inglaterra o EE.UU. A pesar de ello, en España la osteopatía no se encuentra regulada como una actividad profesional legal, extremo calificado de controvertido teniendo en cuenta que el Ministerio de Ciencia e innovación sí lo reconoce legalmente, pero sólo dentro de las competencias del grado en Fisioterapia.

Gracias al concepto holístico de la osteopatía (que entiende el cuerpo como un todo), su uso está recomendado para una amplia variedad de trastornos y alteraciones orgánicas:

- Osteo-articulares y músculo-esqueléticas: esguinces, contracturas, tendinitis, radiculopatías (pérdida de sensibilidad), dolencias fruto de disimetrías estructurales (miembros de distintas longitudes), etcétera.

- Digestivas: colon irritable, meteorismo, estreñimiento, gases, hernia de hiato, gastritis...
- Genito-Urinarias: incontinencia, amenorrea, dismenorrea, cistitis, trastornos menopáusicos y otros.
- Sistema respiratorio: asma, tos, bronquitis...
- Neuronales: cefaleas de distintos orígenes, neuralgia trigeminal, migrañas tensionales.
- Pediatría.
- Postoperatorios.
- Trastorno del sueño, fatiga, vértigos, cansancio generalizado, estrés, ansiedad, etcétera.
- Obstetricia.

4.3 Terapias naturales

Las terapias naturales tienen como objetivo primordial sintonizar los tres pilares del ser humano: el cuerpo, la mente y el espíritu. Son un complemento de la medicina tradicional que colabora en el restablecimiento de la salud atendiendo a cada persona de manera única y holística.

Los profesionales que ejercen como terapeutas naturales se forman convenientemente para poder aplicar estas disciplinas milenarias de manera rigurosa y efectiva.

Beneficios de las terapias naturales

La Organización Mundial de la Salud (OMS) las define como «el conjunto de prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados

de manera individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades.

Entre sus beneficios destacamos:

- Disminución del estrés.
- Estimulación de la circulación.
- Destensa las contracturas musculares.
- Aumento del descanso.
- Activación del sistema inmunitario.
- Eliminación de toxinas.
- Nivelación los distintos sistemas orgánicos.

A continuación, te explicamos, brevemente, tres de las técnicas que cumplen con los requisitos expresados por la OMS.

EL QUIROMASAJE: SALUD Y RELAJACIÓN

El significado literal, atendiendo al origen griego de la palabra, es masaje con las manos o masaje manual.

El quiromasaje reúne una serie de técnicas que se utilizan, principalmente, para estimular, relajar y destensar los músculos y tejidos del cuerpo.

Los expertos lo definen como la acción de las manos o manipulación sobre la piel que se realizan con una velocidad y un ritmo precisos. Los resultados que se obtienen pueden ser desde los fisiológicos a los anímicos. Por este motivo, existen distintas especialidades dependiendo de las técnicas utilizadas como por ejemplo el masaje deportivo.

LA REFLEXOLOGÍA: ESTIMULACIÓN REFLEJA

La reflexología es una disciplina que consiste en la estimulación con las manos los pies y la cara actuando, simultáneamente, en otros puntos del cuerpo llamados zonas de reflejo. Tal vez la más conocida sea la reflexología podal que se aplica sobre los pies.

KINESIOLOGÍA HOLÍSTICA

Es una agrupación de métodos que se utilizan para restaurar los distintos movimientos del cuerpo humano a través de la información que facilitan las cadenas musculares o AR (Arc Reflex).

William Fitzgerald, es el investigador de la reflexología moderna. Sus descubrimientos determinaron que el cuerpo dispone de diez meridianos, cinco en cada parte relacionados con el resto de órganos. El objetivo es descubrir qué ocurre, cómo y por qué para fijar el método natural más adecuado a cada persona.

En la kinesiología holística el tratamiento se concentra en cuatro zonas principales e interrelacionadas entre sí: el campo energético, el campo emocional, el campo estructural y la parte química.

Las terapias naturales desarrollan y armonizan la salud de manera integral buscando el equilibrio natural de la esencia humana. Para su correcta aplicación es imprescindible recurrir a la formación adecuada. Te animamos a practicar esta disciplina.

4.4 Terapias orientales

La medicina tradicional china se ocupa hace miles de años y tiene una gran aceptación por la forma en que se tratan las enfermedades, por su gran efectividad, sencillez y economía.

Dos de las más importantes forma de tratar con medicina china son la acupuntura y la moxabustión, ambas previenen y tratan enfermedades mediante los puntos energéticos, los cuales podemos pinchar con agujas o moxarlos (aplicar calor natural, a distancia y en forma de moxa, que es una especie de volcán en miniatura que concentra calor ayudando a tratar los puntos de energía afectados).

Para la medicina tradicional china el ser humano no es algo aislado de lo que le rodea, sino que forma parte del cosmos, así como forma una pieza mecánica parte de un motor completo y funcionando, el hombre está sometido a todos los cambios del universo.

Para entender mejor esta maravillosa forma de tratar de hacernos a una salud plena es necesario que entendamos algunos conceptos que en occidente no estamos acostumbrados a

ocupar y menos a aplicar en caso de tener problemas de salud. El Qi, el ying y el yang son claves en esta terapia oriental y lo que hacen son orientarnos para prevenir enfermedades y conocer sus comienzos o manifestaciones plenas, nuestro deber es reconocer las expresiones de la naturaleza en nosotros para mantenernos siempre sanos.

El Qi es la energía, lo es todo, porque todo está hecho de energía, más o menos sutil.

El Qi es energía sutil, es lo que circula por los meridianos, los puntos de acupuntura representan estaciones de energía a través de las cuales nosotros vamos a devolver el equilibrio perdido.

El Qi se manifiesta transformándose en el yin y el yang, y a su vez, el yin y el yang se transforman produciendo los cinco movimientos, que a su vez se expresa en todo lo que existe.

El yin y el yang son básicos para explicar todos los cambios y fenómenos naturales, tanto dentro del cuerpo como fuera de él, representan la dualidad y relatividad de todo, nada es absoluto. Sin estas dos fuerzas no sería posible el movimiento y la vida misma

Yang es lo masculino, lo activo, el fuego, lo luminoso, lo brillante, lo ligero, el sur, lo caliente, el día, tiende a subir hacia arriba, lo exterior, el polo positivo.

Yin es lo frío, el agua, la tierra, lo femenino, lo oscuro, lo pasivo, lo pesado, el norte, la noche, tiende a bajar hacia abajo, lo interior, el polo negativo.

Sin el yin no puede haber yang, sin el yang no puede haber yin, para que haya día tiene que haber noche, y al revés.

La energía en las terapias orientales

El principio fundamental de las terapias orientales es el Chi. El Chi es el nombre que recibe la energía vital y su distribución y flujo, determinan los estados de salud y enfermedad.

Esta energía vital, fluye a través de una serie de canales inscritos en la superficie del cuerpo y llamados meridianos, en los cuales se detectan puntos sensibles con funciones particulares desde los cuales y con métodos los métodos usados por las diferentes terapias se pueden ejercer acciones terapéuticas y reguladoras.

Las terapias orientales conciben la energía como origen de todas las cosas y sus primeras condensaciones se observan en los cinco elementos de la naturaleza: el fuego, el aire (metal), el agua, la madera y la tierra.

Estos elementos o movimientos de la energía se generan y destruyen alternativamente creando un flujo y equilibrio dinámico que se manifiesta como un estado de salud o enfermedad particular.

Los órganos y las vísceras del ser humano, no solo están relacionadas con cada uno de los meridianos sino también, con cada uno de los cinco elementos o movimientos de la energía. La comprensión de las leyes que gobiernan ese flujo energético, permiten la comprensión del síntoma que presenta el paciente y de su enfermedad para un adecuado tratamiento.

La medicina ayurvédica describe también, una serie de canales sutiles por los que circula la energía llamados nadis.

Estos canales se encuentran en puntos de alto tráfico energético que funcionan como centrales de control y distribución de la energía llamados chakras (rueda) y que se localizan en la línea media del cuerpo, cuatro de ellos detrás de la columna vertebral, uno en la coronilla, otro en la base de la columna, en el perineo y otro, en el entrecejo.

Cada uno de ellos tiene funciones particulares y sus desequilibrios se manifiestan como enfermedades manejables desde las técnicas del ayurveda.

Método de diagnóstico en las terapias orientales

Todas las terapias orientales utilizan la palpación de doce pulsos principales para establecer diagnósticos energéticos en el organismo. Estos pulsos se palpan colocando los dedos índice, medio y anular del terapeuta sobre la

arteria radial del paciente, en cada mano (en el mismo lugar en el que normalmente evalúa el pulso la medicina occidental ortodoxa) y de manera superficial y profunda.

Mientras que en la Medicina tradicional China, están en relación con el estado de los doce meridianos principales y por ende, con los cinco elementos o movimientos de la energía, en el ayurveda, están en relación con las tres doshas y sus relaciones energéticas.

Algunas de las terapias orientales más conocidas son:

Son muchas las terapias que nos han llegado desde oriente y que han demostrado la gran efectividad a la hora de ayudarnos a resolver problemas de salud.

- **Acupuntura:** Se basa en la inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo. Estos puntos están ubicados dentro de unos canales invisibles llamados meridianos, por donde circula la energía.
- **Moxibustión:** Es otra de las terapias orientales y usa las propiedades curativas de la planta artemisa y del calor para reequilibrar el estado de salud en general y para trabajar sobre trastornos más específicos como la debilidad de energía, artrosis, problemas musculares crónicos, etc.
- **Medicina ayurvédica:** Ayurveda es un sistema holístico de medicina de la India que usa un modelo constitucional basado en la constitución física y mental de cada persona. Sus objetivos son proveer una guía acerca de la dieta y estilo de vida para que las personas sanas se mantengan sanas y las personas con problemas de salud puedan mejorarla.
- **Shiatsu:** El Shiatsu es una terapia que actúa con una suave presión sobre determinados puntos del organismo pero haciendo hincapié sobre todo en ambos lados de la columna vertebral. Es un tipo de masaje muy práctico ya que el paciente no necesita desvestirse. El paciente suele tumbarse en el suelo o sobre una superficie que no sea excesivamente blanda.
- **Tui na:** El Tui na es una terapia manual en la que se combinan maniobras de masaje, movilizaciones, digitopuntura, tracciones y manipulaciones. Mediante estas técnicas se consigue estimular el flujo de Qi (energía) y Xue (sangre) del organismo, regular los órganos internos y equilibrar energéticamente el organismo.

4.5 Terapias de relajación

. las terapias de relajación son técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades, ya sean físicas o psicológicas que lleva a la persona a equilibrar sus niveles de ansiedad y estrés. ¿Y cómo se logra? A través de técnicas variadas que tienen como objetivo canalizar emociones, ansiedades, depresión, rabia, y estrés ¿a través de que técnicas? Por medio de Terapias personales, masajes, yoga y más.

Se define como la ausencia de tensión o estrés, donde el individuo experimenta otras sensaciones que ayudan a dejar que el cuerpo esté en estado tensión y el sistema parasimpático disminuye los niveles de estrés en el organismo. La relajación es la respuesta a los problemas cotidianos de la vida y la medicina para nuestro sistema nervioso y muscular.



Al estar relajado nuestro consumo de energías es mínimo, relaja los dolores musculares y reduce los niveles de colesterol.

La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar un pasatiempo. La relajación es un proceso que disminuye los efectos del estrés de la mente y el cuerpo

La relajación es un estado donde el cuerpo y los músculos se relajan, se eliminan las

tensiones y existen distintas técnicas para realizarlo y La meditación es una disciplina milenaria que busca la quietud y el orden en los pensamientos con la atención concentrada.

Ambas técnicas buscan el mismo objetivo, liberar tensiones mentales, depresión, miedo, rabia etc.; más la relajación complementa el estado de relajación mental y corporal ya que mediante alguna técnica de relajación la persona debe desechar cualquier pensamiento negativo, que interrumpa su bienestar.

Hoy en día las personas sufren de ansiedad y nerviosismo, causadas por los problemas diarios, preocupaciones, es por eso que se necesitan el uso de técnicas para reflexionar y cambiar la actitud y a que ayuden a solucionar cualquier situación adversa de la vida.

Tipos de técnicas de relajación

La relajación abarca muchísimas formas y métodos, algunos empleados por la misma persona y otros más específicos con ayuda de algún experto que se dedique a el desarrollo humano, personal y físico.

La relajación es la forma más natural y sencilla de brindarle al cuerpo tranquilidad, pueden reducir los síntomas del estrés y ayudarle a disfrutar de una mejor calidad de vida, especialmente si tiene enfermedad.

Las técnicas de relajación son una gran manera de aliviar el estrés. Explorando alguna técnica de relajación constante puede favorecer notablemente el estilo de vida de la persona.

Algunos de los tipos de relajación que existen son accesibles a todas las personas, a un bajo costo y no presenta daños colaterales:

- Relajación autógena, significa algo voluntario, algo que viene del interior, algo único, esta técnica consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés. Donde la persona usa imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés donde el cuerpo entra en quietud y la tensión muscular disminuye . se repiten palabras o sugerencias en la mente lo que provoca que la persona entre en relajación.
- Relajación muscular progresiva, es una técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular. Esto puede ayudar a diferenciar entre la tensión muscular y la relajación. Es un método de relajación progresiva, donde la persona comienza tensado y poco a poco va relajando

los músculos de los dedos de los pies y trabajando progresivamente hasta llegar al cuello y cabeza, tense los músculos durante 5 segundos y luego relájese durante 30 segundos.

- Masaje tailandés, es una de las ramas de la medicina china, es una técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y de profundidad, generalmente se realiza en el suelo, con una colcha suave, sábanas, almohadas y cojines, para que la persona este equilibrada y puede resultar cómodo y relajante la serie de estiramientos que estimula el sistema nervioso, libera las tensiones y permite la flexibilidad de la persona. El masajista se apoya del cuerpo del paciente usando sus manos y antebrazos, este masaje recorre todos los meridianos del cuerpo, el masajista puede usar sus pies y sus piernas como parte de la técnica del masaje.
- Yoga, es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental. Es una técnica de raíces milenarias que se originó en la india y busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través de posiciones, estiramientos corporales, posturas que a su vez va acompañado de una serie de respiraciones y quietud mental. Esta técnica se realiza con ropa cómoda, con una colchoneta y pies descalzos, esta técnica por lo general es instruida por un maestro, pero hay quienes lo realizan sin necesidad de un instructor, solo es necesario las ganas de ponerlo en práctica.
- Pranayama, es una técnica que consiste en equilibrar la respiración se utiliza en el yoga cuyo objetivo es controlar la energía interna, en esta práctica se utilizan 3 tipos de respiración que se ponen en práctica con esta terapia, respiración abdominal, respiración torácica y respiración clavicular, que cuando se usan de manera juntas se denomina respiración completa, lo que ayuda la capacidad pulmonar y revitaliza el cuerpo.
- Aromaterapia, la aromaterapia consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias, ya que el olor tiene una gran fuerza para promover la relajación y causa sensaciones de tranquilidad ya que llegan a despertar emociones y recuerdos, y ayuda a estimular el sistema nervioso.
- Hidroterapia, la hidroterapia es la técnica usada para aliviar tensiones musculares y fatiga a través del uso del agua ya sea caliente o fría, los baños de hidroterapia

estimulan la circulación y hace que haya una mejor respuesta a nivel de movilidad y relajación muscular.

- Meditación, es el arte de la atención y la concentración, entre más adquiere la capacidad de concentrarse mayor es el nivel de la meditación. La meditación es una medicina que permite sanar las emociones y se convierte en una técnica que ayuda a mejorar la calidad de vida.

Thai chi, es una técnica o arte marcial que está representado por una serie de movimientos corporales que mejora la calidad física como mental. Hoy en día muchas personas han puesto en práctica esta técnica milenaria para equilibrar el cuerpo y la mente. Se practican diferentes ejercicios y movimientos corporales, postura y respiración así como la meditación. Esto ayuda para soltar las articulaciones y relajar el cuerpo.

Terapias de relajación para el insomnio

Hoy en día las personas viven tan apresuradas el ritmo de la vida que poco a poco desgastan la mente y el cuerpo. Lo que trae una serie de consecuencias que repercuten en la mente y en la salud, causando ansiedades, miedos, preocupaciones, estrés e insomnio.

El insomnio es un trastorno del sueño que afecta a gran números de personas de entre 20 y 40 años de edad, puede ser causado por agentes orgánicos como problemas de metabolismo, factores ambientales como malos hábitos y causas psicológicas y mentales.

La terapia de respiración consiste en estar cómodo en un lugar tranquilo como el cuarto y estando en cama, comienza inspirando lentamente y botando el aire por boca, la mano debe ir en el abdomen y otra sobre el pecho, cuando se expira el aire, se cuenta hasta 5, se hace esto durante los minutos que sean necesario se recomienda colocar un aroma para hacer la terapia más relajante.

Luego se repite pero invirtiendo la forma en que se hace, tomando aire por la boca y expirándolo lentamente por las fosas nasales de igual forma se hacen por los minutos que la persona desee.

Terapias de relajación para la menopausia

La menopausia se considera una parte normal del envejecimiento cuando ocurre después de los 40 años, sin embargo las mujeres pueden pasar la menopausia antes de tiempo. Los

cambios que presenta la mujer cuando ya deje de menstruar afectan su estado emocional y corporal, es por ello que una de las terapias que se puede implementar es el uso de:

- Acupuntura, esta terapia ayuda a equilibrar las emociones y algunos trastornos corporales y hormonales. Combate las sudoraciones que se presentan en la menopausia ayuda a mejorar la calidad del sueño. Es una técnica sencilla y sus resultados son notorios.
- Bailoterapia, es una disciplina que consiste en bailar y ejercitar el cuerpo de forma divertida y resulta relajante ya que ayuda al sistema cardiovascular y ayuda a la liberación de endorfinas, que genera placer y alegría, lo que provoca motivación y buena autoestima.

Beneficios de las terapias de relajación

- Mejora la concentración y memoria
- Mejora el bienestar de las personas
- Controla las emociones
- Ayuda a combatir el insomnio
- Mejora la autoestima
- Mejora la calidad de vida
- Libera endorfinas
- Ayuda al sistema nervioso
- Mejora la tonicidad muscular
- Fortalece nuestros pulmones

BIBLIOGRAFÍAS

[www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin I 3/medicina_tradicional.pdf](http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin%203/medicina_tradicional.pdf)

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/38477/LeyMarcoMedicinaTradicional.pdf>

Fuente: <https://concepto.de/costumbre/#ixzz6dPRpCe7C>

<https://www.diferencias.cc/costumbre-tradicion>

<https://espanol.babycenter.com/a900976/hueseros-sobadores-yerberos-y-curanderos>

<https://www.oracionesalossantos.com/2016/10/incienso-oraciones>

<https://masdemx.com/2017/01/rituales-limpias-curaciones-espiritualismo>

www.centroenfermedadesdigestivas.com/padecimientos

<https://nacionfarma.com/enfermedades-aparato-digestivo>

<https://tucuerpohumano.com/c-sistema-esqueletico/sistema-musculo>

<https://tucuerpohumano.com/c-sistema-muscular/musculos-esqueleticos>

<https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/respiratorias.html>

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/respiratorias.html>

<https://periodicosalud.com/terapias-alternativas>

<https://es.scribd.com/doc/20617857/TACTO-TERAPEUTICO>

<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/tecnica-de-drenaje>

https://www.medicina-regenerativa.co/grupo_romacel/internacional

www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf

<https://www.msmanuals.com/.../medicina-tradicional-china>

<https://silviapallerola.com/wp-content/uploads/2015/11/FORMACION-MEDICINA-TRADICIONAL-CHINA.pdf>