



NOMBRE DE ESTUDIANTE:

Jaide Michelle Vázquez Hernández

DOCENTE:

Dr. Javier Alejandro Ramírez Martínez

MATERIA:

Interculturalidad

TEMA:

Resumen

CARRERA:

Medicina Humana

SEMESTRE:

2

Campus Berriozábal Chiapas I UDS

12/02/2025

Fangoterapia

La Fangoterapia es un tratamiento natural que utiliza barro o fango con propiedades terapéuticas para mejorar la salud y el bienestar. Se aplica sobre la piel con fines medicinales y estéticos, ayudando a aliviar dolores musculares, mejorar afecciones de la piel y estimular la circulación.

Desde la antigüedad, diversas culturas han empleado el fango por sus propiedades curativas. En el Antiguo Egipto, Cleopatra usaba lodos del Nilo para el cuidado de la piel. Los romanos lo incorporaron en sus termas para tratar dolencias musculares y articulares. En la medicina tradicional china e india, el barro se ha utilizado como un método de desintoxicación y equilibrio energético.

Tipos de Fangos Utilizados

Existen distintos tipos de fango, cada uno con propiedades específicas según su origen y composición.

- Fango Termal: Proviene de fuentes termales y es rico en minerales como azufre y silicio. Se usa en reumatología para aliviar dolores articulares y musculares.
- Arcilla Verde: Destaca por sus propiedades antiinflamatorias y detoxificantes. Es ideal para pieles grasas y con tendencia al acné, ya que absorbe el exceso de grasa y purifica los poros.
- Arcilla Blanca (Caolín): Suaviza y regenera la piel, recomendada para pieles sensibles y secas. Se utiliza en tratamientos faciales para aportar luminosidad y frescura.
- Arcilla Roja: Activa la circulación sanguínea y ayuda a revitalizar la piel cansada o con problemas circulatorios. Se emplea en tratamientos anticelulíticos.
- Fango Marino: Extraído de los fondos marinos, es rico en oligoelementos y sales minerales que nutren la piel y estimulan la regeneración celular.

Composición del Fango Terapéutico

Los fangos terapéuticos contienen una variedad de minerales esenciales que aportan beneficios específicos para la piel y el organismo.

- Azufre (S): Tiene propiedades antimicrobianas, ideal para tratar problemas cutáneos como acné y psoriasis.
- Calcio (Ca): Contribuye a la fortaleza ósea y muscular, ayudando en la regeneración de tejidos.
- Magnesio (Mg): Mejora la circulación sanguínea, relaja los músculos y reduce la fatiga.
- Hierro (Fe): Favorece la oxigenación de los tejidos y mejora la elasticidad de la piel.
- Zinc (Zn): Es clave en la cicatrización de heridas y regeneración celular. Su uso es común en el tratamiento de dermatitis y eczemas.
- Silicio (Si): Reafirma la piel y fortalece el tejido conectivo, ayudando a prevenir la flacidez.

Propiedades Físico-Químicas

El fango no solo aporta minerales, sino que también posee propiedades físico-químicas que lo hacen un excelente aliado en la salud y la estética.

- Alta capacidad de retención de agua: Ayuda a mantener la hidratación cutánea, evitando la resequedad.
- Conductividad térmica: Puede utilizarse en terapias de calor para relajar los músculos o en terapias de frío para desinflamar.
- Adsorción de toxinas: Actúa como un purificador natural al absorber impurezas y toxinas de la piel.
- pH variable: Dependiendo del tipo de fango, puede ser más ácido o alcalino, lo que influye en su acción sobre la piel.

Beneficios para la salud

El barro utilizado en este tipo de terapia está compuesto por una mezcla de minerales y oligoelementos que provienen de depósitos naturales. Al aplicar el barro sobre la piel, los minerales y nutrientes penetran en los poros, ayudando a purificar y desintoxicar el cuerpo.

Tiene propiedades antiinflamatorias y exfoliantes, lo que lo convierte en un aliado para tratar afecciones cutáneas como el acné, la dermatitis o la psoriasis.

Asimismo, la fangoterapia mejora la circulación sanguínea y estimula el sistema linfático, lo que contribuye a reducir la retención de líquidos y a tonificar los tejidos.

- Propiedades antiinflamatorias. Contienen propiedades tales como minerales, el magnesio, el calcio, el potasio y el hierro, tienen propiedades antioxidantes y regenerativas.
- Relajación muscular y alivio del dolor. Tiene muchos beneficios algunos de ellos son los siguientes: Alivia la fatiga muscular, así como dolores articulares, calambres y contracturas o para tratamientos de belleza.
- Beneficios dermatológicos. Estos tratamientos terapéuticos ayudan a revitalizar la piel, eliminar toxinas, exfoliar suavemente y mejorar la apariencia general al estimular las glándulas.

Usos en medicina y estética

Los fangos termales actúan como dermocosméticos por contener minerales y oligoelementos que son absorbidos por la piel; a nivel celular aseguran el desarrollo óptimo de los procesos biológicos, relacionados con la salud, la belleza y el equilibrio general del ser humano.

- Tratamiento reumatológico. Los fangos, parafangos y arcillas se utilizan también en el tratamiento de reumatismos crónicos, lesiones articulares que cursan con procesos inflamatorios, dolores de espalda.

- Tratamiento para la piel. Entre las afecciones estéticas que trata la fangoterapia se encuentra el envejecimiento cutáneo, ya que los ingredientes que actúan en este caso son el cobalto, que barre las células muertas, etc.

La fangoterapia puede ser utilizada para diversos problemas en la piel: es eficaz para el tratamiento de manchas o melasmas, drenaje linfático y pérdida del cabello, y atenúa la apariencia de la celulitis, acné, rosácea, eccemas o psoriasis.

- Relajación y bienestar. Luego de la aplicación del fango, se destaca la sensación de una piel más limpia y fresca, suave y elástica; una mayor relajación muscular, alivio, reducción del dolor y la inflamación y una mejora de la flexibilidad articular.

La fangoterapia es un tratamiento que utiliza barro o arcilla para desintoxicar, nutrir y revitalizar la piel gracias a sus minerales. Se aplica de diferentes maneras: con cataplasmas en zonas específicas para aliviar dolores musculares o articulares, mediante envolturas corporales que desintoxican y ayudan en tratamientos reductores, con mascarillas faciales que limpian y tonifican, en baños de barro para relajación y desintoxicación, y a través de masajes con barro para exfoliar y relajar los músculos.

En spas y centros de salud, se utiliza para desintoxicar el cuerpo, aliviar dolores musculares y articulares, mejorar la apariencia de la piel (como en tratamientos para celulitis y acné, y para promover la relajación general. También se puede aplicar en casa con mascarillas, cataplasmas, baños de barro y exfoliantes corporales.

Es importante elegir el tipo de arcilla según el tipo de piel: la arcilla blanca o rosa es ideal para pieles sensibles, la roja o amarilla para pieles secas, la verde para pieles grasas o con acné, y se pueden combinar diferentes arcillas en pieles mixtas según las necesidades de cada zona del rostro.

Aunque es un tratamiento natural, pueden ocurrir reacciones alérgicas como enrojecimiento, irritación o comezón por lo que es recomendable hacer una prueba en una pequeña área de la piel antes de usarla. Además, la fangoterapia no es recomendable en casos de embarazo, enfermedades cardíacas, varices, heridas abiertas, alergias a minerales específicos o problemas respiratorios.

Es un tratamiento efectivo y natural, pero es importante tomar precauciones para evitar efectos secundarios.

Referencias bibliográficas

- Saludterapia. (s.f.). Fangoterapia: Propiedades y beneficios. Saludterapia. Recuperado el 10 de febrero de 2025,
 - CuídatePlus. (2020, 14 de septiembre). Fangoterapia: ¿Cuáles son los beneficios de aplicar barro en la piel? CuídatePlus.
 - EnPlenitud. (s.f.). La fangoterapia y sus aplicaciones en la salud y belleza. EnPlenitud.