



**Nombre del alumno: Jacqueline Domínguez Arellano**

**Nombre del profesor: Dr. Sergio Jiménez Ruiz**

**Nombre del trabajo: control de lectura del tema “Medicinas alternativas menos comunes”**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: Antropología medica II**

**Grado: 2º**

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de noviembre de 2020

# Medicinas alternativas menos comunes

En los últimos años, se ha producido un incremento muy importante en la utilización y uso de las llamadas medicinas alternativas, debido al bajo costo de estas, que son socialmente aceptadas, y que además tienen un bajo riesgo de obtener efectos secundarios y ser nocivas para la salud. En la actualidad han tenido un gran auge, debido a su gran importancia en la sociedad, ya que las personas se sienten más seguras al utilizarla. La Organización Mundial de la Salud (OMS), apoya el uso de las medicinas alternativas y complementarias, siempre y cuando estas hayan demostrado su utilidad para el paciente y representen un riesgo mínimo. Aunque también alerta que a medida que aumente el número de personas que las utilizan, los gobiernos deben contar con instrumentos y herramientas para garantizar que todos los interesados dispongan de la mejor información sobre los beneficios y riesgos. El término "medicina alternativa" se utiliza para describir terapias, como la acupuntura, el masaje terapéutico y las plantas medicinales, solo por mencionar algunos ejemplos, se suele considerar este tipo de terapias, como además a la medicina establecida. La medicina alternativa, se basa en la idea, de que un profesional de la salud, debe tratar a los pacientes en forma completa: cuerpo, mente y espíritu. El aumento de la utilización de la medicina alternativa, es debido a que muchas personas creen cada vez más en dicha medicina. Un muy buen ejemplo es el Yoga, que puede mejorar el bienestar general, las personas sanas utilizan a menudo la medicina alternativa, para prevenir enfermedades y tener un estilo de vida más sano, como en el ejemplo del Yoga.

las personas utilizan dicha terapia para prevenir, mejorar, y mantener una vida saludable. La medicina alternativa incluye muchas prácticas diferentes, en las que se agrupan de acuerdo al área afectada, como las terapias de manipulación y basadas en el cuerpo, se centran en los sistemas y estructuras del cuerpo, en las que se destaca quiropráctica y masajes. También existen las intervenciones para la mente y el cuerpo, que utilizan la conexión que existe entre la mente, el cuerpo y el espíritu, para crear un mayor bienestar general. Las técnicas actúan sobre la mente y el cuerpo, incluyen: la meditación, el yoga, y el biofeedback o biorretroalimentación. Existen las terapias energéticas que pretenden restaurar los desequilibrios, que se producen en la energía natural del cuerpo, esta incluye técnicas como: el chi kung o el Reiki. Además de estos tipos de prácticas distintas, la medicina alternativa incluye varios sistemas de medicina completos. Estos sistemas de medicina alternativa, son sistemas completos de teoría y práctica, y muchos se originaron en épocas anteriores a la medicina convencional que se usa en el Occidente, en la actualidad. Algunos ejemplos de sistemas de medicina alternativa, incluye la medicina tradicional China, la medicina ayurvédica, la homeopatía y la naturopatía. Los sistemas de las medicinas alternativas incluyen muchas de las diferentes prácticas mencionadas antes como tratamientos. Medicina alternativa es toda práctica, que afirma tener los efectos sanadores de la medicina, pero que no está apoyada por pruebas, obtenidas mediante el método científico.

## Bibliografía

BARMAIMON, P. D. (2019). *LIBROS SOBRE MEDICINA*. MONTEVIDEO, URUGUAY: Biblioteca Virtual de Salud del S. M.U.