

31-1-2021

ALTERNATIVAS DE SALUD

Medicina Tradicional





UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

Licenciatura en Enfermería.

Nombre: Celia Juárez Vázquez.

Grado: Octavo cuatrimestre.

Proyecto: Investigación.

Docente: MASS. Edgar Geovanny Liévano Montoya.

Fecha: Domingo 31 de enero 2021.

San Cristóbal de las Casas, Chiapas;

La medicina tradicional es también considerada como un sistema complejo conformado por elementos como conocimientos, tradiciones, prácticas y creencias, los cuales se estructuran organizadamente a través de sus propios agentes conocedores (especialistas terapeutas, sobanderos, hueseros, parteras empíricas, y curanderos).

Éstos poseen un método propio de diagnóstico y tratamiento; así como recursos terapéuticos propios, los cuales son reconocidos como las plantas medicinales.

Plantas Medicinales: El conocimiento y el uso de las plantas medicinales son casi tan antiguos como el mismo hombre. El hombre poco a poco fue descubriendo las cualidades sanadoras de las plantas a través de eventos al azar y, tal vez, de otros más experimentales.

Luego comenzó a acumular este conocimiento no solo como individuo sino como parte de una colectividad.

Formas de preparación:

Infusión o Agua Aromática: Es la forma más sencilla de emplear las plantas medicinales. Se prepara tomando unos gramos de la planta y añadiéndolos al agua cuando esté en punto de ebullición; se deja reposar, se cuela y se consume.

Decocción: Es la forma más efectiva de obtener los constituyentes activos de una planta. Se realiza colocando unos gramos de la planta en agua fría y se coloca a hervir durante un tiempo; después se cuela. Se puede consumir fría o caliente.

Jarabes: Son una forma de conservar las infusiones y las decocciones, añadiendo miel o azúcar. Generalmente se calienta la misma cantidad de infusión o decocción y el endulzante, se agita, se disuelve bien hasta tener la consistencia de almíbar, se deja enfriar y se almacena en frascos oscuros.

Lociones: Son una mezcla a base de agua que se aplica sobre la piel como remedio para refrescar o calmar inflamaciones o irritaciones. La preparación varía de acuerdo con la

mezcla que se va a hacer. Una loción podría incluir agua de rosas, tintura de árnica y aceite esencial de lavanda.

Ungüentos: Se usan en la piel. Su base es la vaselina o la cera de abejas, las que no son absorbidas por la piel, sino que forman una capa protectora sobre ella.

Crema: Buscan una absorción rápida de las propiedades de las plantas. Es una mezcla de agua con grasas o aceites. Primero se funde la cera, que puede ser de abeja, y se mezcla con agua en un recipiente al baño maría; se añaden las hierbas y se calienta durante unas tres horas a fuego lento. Luego se filtra y se revuelve constantemente hasta que se enfríe, por último, se envasa.

Aceites de Infusión: Los ingredientes activos de las plantas se pueden extraer en aceite para usarlos en masajes, cremas y ungüentos. Se preparan en caliente y en frío. Los aceites de infusión en frío consisten en llenar un frasco con las flores y hojas de la planta, luego se vierte un aceite de buena calidad hasta cubrirlo. El frasco se deja en reposo, agitando a diario por un periodo no inferior a un mes en lugar fresco y oscuro, luego se filtra exprimiendo a fondo la materia vegetal y se almacena. Los aceites de infusión consisten en calentar la mezcla de aceite y planta, y se colocan a fuego, a baño maría, después se cuela y se almacena en un lugar fresco y oscuro.

Acción Terapéutica:

Analgésico: Alivia o calma el dolor, al actuar sobre los centros nerviosos.

Antiemético: Detiene o evita las náuseas y el vómito.

Antiespasmódico: Sirve para calmar o evitar los espasmos o convulsiones.

Antiinflamatoria: Reduce las inflamaciones, oponiéndose a las reacciones orgánicas productoras de edemas.

Antirreumático: Previene o cura las personas con reumatismo.

Antiséptico: Sustancia que previene o detiene la putrefacción o la infección.

Antiviral: Se opone al desarrollo de los virus.

Astringente: Sustancia que constriñe, seca y limpia. Disminuye la acción laxa de los intestinos. Contrae los tejidos y las mucosas con lo cual modera las secreciones.

Carminativo: Previene la formación de gases en el tubo digestivo o contribuye a su eliminación.

Cicatrizante: Sustancia que cierra una herida; promueve o produce la cicatrización.

Diurético: Sustancia que actúa favorablemente sobre los riñones, ya que tiene la virtud de aumentar la secreción y excreción de la orina.

Emoliente: Medicamento de uso externo que tiene la propiedad de ablandar una parte inflamada.

Expectorante: Medicamento que posee la propiedad de favorecer la expulsión de secreciones, mucosidades y flemas que se depositan en la garganta o en el aparato respiratorio, controlando así la tos.

Febrífugo: Remedio que quita o disminuye la fiebre, y regula la frecuencia del pulso.

Fungicida: Que destruye los hongos o sus esporas.

Hepático: Ayuda a las funciones del hígado y de la vesícula biliar.

Purgante: Que actúa como laxante o purgativo sin causar irritaciones. Sedante: Medicamento que calma o alivia dolores, excitaciones nerviosas e hiperactividad. Actúa como calmante. Tónico: Remedio que fortifica o vigoriza la actividad de los órganos. Reconstituyente en los casos de agotamiento y debilidad general

SOBANDERO

Persona experta en dar masajes o fricciones con fines curativos, acomodan y corrigen ciertas malformaciones, sobando básicamente sobre el miembro afectado o inflamado. Los sobadores son de gran ayuda para las mujeres embarazadas, tanto para aliviar los dolores de espalda provocados por el peso del bebé, como para corregir la mala posición del producto. En este sentido, suelen tener funciones similares a las de las parteras.

Complementos útiles:

=ROMERO: El romero posee un poder tonificante llamado alcaloide rosmaricina, que ayuda a relajar los músculos y los calambres, desinflamando y relajando toda la zona muscular.

Ayuda con las varices, mejora la circulación sanguínea y reduce la inflamación. Su efecto es casi inmediato.

=HIERBABUENA O YERBABUENA: Conocida científicamente como *Mentha spicata*, es una planta medicinal y aromática con propiedades que ayudan a tratar problemas digestivos, como mala digestión, flatulencia, náuseas o vómitos, además de poseer efectos calmantes y expectorantes.

Por lo que esta planta sirve para:

Aliviar gases intestinales, por poseer efecto antiespasmódico, capaz de disminuir cólicos intestinales y alteraciones digestivas, es antiemético alivia náuseas y vómitos;

Facilitar la digestión y disminuye la acidez, por activar la producción de bilis y mejorar la función del sistema digestivo;

Ayudar aliviar la fiebre, principalmente cuando está asociado con jengibre, pues estimula la circulación;

Combatir el dolor de cabeza, por ser vasodilatador y capaz de activar la circulación;

Disminuir síntomas de estrés, ansiedad y agitación por tener efectos tranquilizantes;

Actuar como antiséptico, reduciendo la capacidad de crecimiento de bacterias y amebas en el tracto digestivo.

Los beneficios de este tipo de menta pueden ser aprovechados en la forma de:

Hojas o extractos secos, para condimentar alimentos y preparar té. Conozca algunas recetas sobre cómo hacer el té de hierbabuena;

Aceite esencial, para uso en aromaterapia o masajes relajantes y vigorizantes para aliviar el dolor de cabeza y muscular;

Cápsulas, para consumo diario de forma más concentrada;

Cosméticos, para contribuir con sus efectos vigorizantes y antisépticos en la piel.

=BICARBONATO: (NaHCO_3), también conocido como carbonato ácido de sodio, hidrógeno carbonato de sodio, bicarbonato de soda o sal de vichy, es un compuesto blanco sólido cristalino que se obtiene de un mineral presente en la naturaleza llamado natrón, el cual contiene grandes cantidades de bicarbonato sódico.

Es un compuesto soluble en agua y que en presencia de ácido se descompone formando dióxido de carbono (CO_2) y agua. “Ésto le confiere la propiedad de neutralizar ácidos”

=MANTECA DE CERDO: Antiguamente se formulaban con manteca de cerdo como soporte graso de los principios activos de la planta medicinal. Actualmente se trabaja con vaselina, lanolina o cualquier otro excipiente graso.

=ACEITE DE OLIVO: Un buen masaje con aceite de oliva reduce estos niveles, favoreciendo la circulación de la sangre por todo el cuerpo. Y, adicionalmente, nos proporciona mejores niveles de energía. Aparte de conseguir enriquecernos con sus propiedades, viene bien para relajar los músculos y aliviar dolores.

=ACEITE DE ALMENDRAS: Se le atribuyen numerosas propiedades, emoliente - suaviza e hidrata la piel y las mucosas, calmante - reduce la irritación. Es un gran portador de nutrientes con propiedades regeneradoras de la piel por lo está indicado en caso de estrías o como prevención de éstas. Suave y muy compatible con la piel, es también un aceite muy recomendado para pieles sensibles y delicadas. Hace que la piel sea aterciopelada y flexible.

Debido a su densidad, el aceite de almendra se absorbe lentamente a través de la piel, lo que ofrece propiedades de deslizamiento óptimas por lo que es muy adecuado como aceite para masajes.

=PASTILLA DE ALCANFOR: El alcanfor tiene una acción analgésica y rubefaciente.

Está indicado para el alivio de los dolores musculares o articulares localizados

Este medicamento se utilizará sobre la piel intacta.

Aplicar sobre la zona de la piel a tratar una pequeña cantidad y friccionar suavemente.

HUESEROS

Personas que atienden principalmente los problemas de luxaciones, fracturas, dolor de articulaciones, esguinces y torceduras. Para ello hacen uso de aceites animales y vegetales, bálsamos y pomadas que ellos mismos preparan.

Complementos útiles:

>CHILCA: Baccharis latifolia, más conocida como chilca. Contiene flores con resinas que se utilizan con fines medicinales para tratar heridas, contusiones y lesiones.

Las cenizas de la chilca, un arbusto de entre un metro y dos de altura, son ricas en sales de potasio y sodio, útiles cuando hay una pérdida de líquido, y se utilizan para tratar el reumatismo.

>**Bajar la inflamación;** KALAGUALA, CALAGULA o QALAWALA (Te), (Polypodium angustifolium Swartz) y/o HIERBA DEL CANCER (Stacys bogotensis Kunth).

>**Absorber la sangre;** YAHUAR CHONQA (Oenothera rosea Ait).

>**Soldar el hueso y facilitar la formación del callo;** QETA QUETA (Gnaphalium purpureum L.), CHAMANA (Dodonaea viscosa Jacq), (Psittacanthus cuneifolios Don).

>**Alimentar el hueso:** QUINUA (Chenopodium quinoa Willd) y/o TRIGO (Tritium sativum Lam).

>**Contrarrestar el efecto térmico de las plantas y refrescar la parte dañada;** GOMA BLANCA. Se complementa con clara de huevo batido que alimenta el hueso y refresca la zona afectada.

PARTERAS EMPÍRICAS

La partera tradicional es típicamente una mujer de edad mediana cuyas vecinas o amigas solicitan su ayuda en el momento del parto. Después de atender numerosos partos es reconocida como partera en su comunidad; los conocimientos que adquiere son fruto de su experiencia y observación, o le son transmitidos por su madre o por sus colegas. En su mayoría las parteras son analfabetas, aunque poseen un agudo sentido de lo práctico y lo obvio. Durante el parto casi siempre mantienen a la paciente en posición sentada o en cuclillas en el período de expulsión (por lo general 10 a 15 minutos) y utilizan bancos bajos o banquillos de parto. Asimismo, se les ha enseñado a acercar al recién nacido al pecho materno inmediatamente después del parto, aun antes de cortar el cordón umbilical.

Complementos útiles:

=**Tratamiento para mejorar la posición fetal:** Se suele utilizar el **Toe**; Sirve para tratar a las mujeres embarazadas, para que el feto o bebe de la barriga (vientre) se coloque en su posición normal, se prepara el tallo del tronco y se corta aproximadamente 20cm, más 6 hojas, se raspa del tallo y se exprime hasta conseguir su jugo o extracto como una cantidad de dos bocados (50cm); las 6 hojas que es escogido se junta con el afrecho o corteza que

sobra del exprimido, se amarra con un trapo limpio en su vientre de la mujer y se frota en la cadera, el tiempo de administrar este remedio es de dos días.

=Acción antihemorrágica después del parto: Se utiliza la **Guayusa**; Sirve, para curar a las mujeres que tiene hemorragia después del parto, se prepara una onza de hojas no machacada en un litro de agua y se hierva tiempo de 5 minutos y se administra 3 veces al día, adulto es de dosis 1 taza, no es compatible con otras plantas, ni productos farmacéuticos.

También se utiliza **Kampaának** (Palmiche); Sirve para el tratamiento de la hemorragia después del parto o abortos, su acción es como anticoagulante.

=Tratamiento después del Parto: Se utiliza frecuentemente **algodón**; Sirve para el dolor, contracción del útero y para hemorragia después del parto.

CURANDEROS

El curandero entre los mexicanos 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.

Complementos útiles:

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.

>Chamizo (Baccharis glutinosa Pers. Asterácea)

Planta de cualidad cordial-caliente

Planta de aire.

Se usa en limpias, en baños, en friegas y en frotación

>**Pirul** (*Schinus molle* L. Anacardiácea)

Planta de cualidad cordial-caliente.

Planta de aire.

Se usa en limpias, en baños y en friegas.

>**Romero** (*Rosmarinus officinale* L. Labiatae)

Planta cordial-caliente.

Planta de aire.

Se usa en limpias, en baños, friegas, sahumerio.

>**Santa María** (*Chrysanthemum parthenium* S. Asterácea)

Planta de cualidad caliente.

Planta de aire.

Se usa en limpias, en baños en friegas y en té.

>**Salvia** (*Salvia leucaantha*. Labiatae)

Planta de cualidad cordial-caliente.

Planta de aire.

Planta usada en limpias, en baños y en friegas.

>**Ruda** (*Ruta chilapensis* L. Rutácea)

Planta de cualidad caliente.

Planta de aire.

Planta usada en limpias, en baños y en friegas.

>**Albahaca** (*Ocimum basilicum* L. Labiatae)

Planta de cualidad cordial-caliente.

Planta de aire.

Planta usada en limpias, en baños, en friegas, en té y sahumerio.

>**Lavanda** (Lavándula officinale Labiatae)

Planta de cualidad caliente.

Planta de aire.

Planta usada en limpias, en baños y en friegas.

>**Tabaco** (Nicotiana tabacum L. Solanácea)

Planta sagrada.

Planta de cualidad caliente.

Planta de aire.

Planta usada en limpias, sahumada, en friegas y en baños.

>**Cedrón** (Aloysa tripylla L. Verbenácea)

Planta de cualidad caliente.

Planta usada en limpias, en baños, en friegas y en té.

>**Cempasúchil** (Tagetes erecta L. Asterácea)

Planta sagrada, relacionada con la vida y con la muerte.

Planta de aire.

Mi conclusión es de la siguiente manera, la medicina tradicional y sus alternativas para la mejora de la salud es una forma adecuada de tratar a las personas enfermas ya que se basa mucho en la cosmovisión de cada identidad y la persona empatiza con la estos medios y métodos para la mejora de la salud.

Es importante resaltar y valorar que los elementos o productos naturales que cada cultura adopta para su beneficio son efectivos para la salud.