



**Yamile Yenitzi Pérez Vázquez**

**Felipe Antonio Morales Hernández**

**Cuadro sinóptico**

**Enfermería y practicas alternativas de salud**

**Bibliografía: Antología pdf.**

**Grado: 8° Cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

**COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD.**

**Concepto de costumbre y tradición**

**¿Qué es 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.

**¿Qué es tradición?**  
es el conjunto de bienes culturales que se transmite de generación en generación dentro de una comunidad. 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.  
Una costumbre es una práctica que puede crearse e implantarse a través de la práctica ritual y reiterada de sus acciones.  
a tradición no puede crearse de la nada, sino que requiere de la aceptación y la perpetuación de una costumbre a lo largo del tiempo.

**Ejemplos de costumbres:**  
Las celebraciones religiosas, Fiestas típicas locales, Prácticas rituales corporales. La celebración del día de los muertos, La bendición de los tamales, Las piñatas.  
Costumbre en derecho: 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.

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

**Hueseros y sobadores**  
solucionan estos problemas con ajustes similares a los que hacen los quiroprácticos o bien con algún masaje. determinan si tu bebé viene de nalgas o se encuentra en la posición adecuada para nacer.  
Los masajes de los sobadores, siempre que no impliquen maniobras fuertes, sí pueden ser indicados. es posible que te ofrezcan emplastos de hierbas para poner sobre la zona adolorida.

**Yerberos y curanderos**  
Los yerberos, o las personas que trabajan en las boticas, ofrecen remedios naturales para combatirlos. 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.

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

La herbolaria es el estudio de las propiedades y su uso en la farmacéutica.  
**Acónito**: Es una planta que se debe tratar con especial cuidado, ya que es un potente veneno si no se administra adecuadamente.  
**Arándano**: plantas medicinales. Pinterest. diferencia de las anteriores, este es un fruto y no una planta como tal. Aun así, tiene múltiples propiedades beneficiosas para nuestra salud. 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.  
**Ajo**: El ajo además de ser parte de la gastronomía mundial es un gran remedio casero. Oculoptedia. Es un indispensable en las cocinas mexicanas, que además de ser un perfecto condimento, se usa como antimicrobiano y antiséptico. es un alimento rico en vitamina C, B6 y manganeso.

**Métodos y medios para la atención de la salud: masajes, limpias, rezo u oración.**

**Masajes tradicionales mexicanos**  
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.  
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 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.  
**Tratamiento**: El masaje es parte del tratamiento integral\* de las lesiones físicas, en los procesos de rehabilitación y recuperación de los individuos.  
**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