



**Nombre del alumno:**

**Brenda Yuridiana Pérez Pérez**

**Nombre del profesor:**

**Felipe Antonio Morales Hernández**

**Nombre del trabajo:**

**Cuadro sinóptico**

**Materia:**

**Enfermería y prácticas alternativas de salud**

**Grado:**

**8vo cuatrimestre**

**Grupo: “D”**

# UNIDAD II. COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD.

## 2.1. Concepto de costumbre y tradición

### 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

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

Ejemplos de costumbres de una comunidad

Danzas folklóricas, sus formas de artesanía, su música popular, su gastronomía, sus ritos religiosos y fiestas locales

Se dividen en

Formales e informales o conocidas también como institucionalizadas o libres

Pueden ser consideradas “buenas costumbres” o “malas costumbres” dependiendo de la aprobación de social dentro de la comunidad

### Tradición

Del latín traditio, 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

Es algo que se hereda y que forma parte de la identidad. El arte característico de un grupo social

Ejemplos

Música, sus danzas y sus cuentos, forma parte de lo tradicional, al igual que la gastronomía y otras cuestiones

### Costumbre y tradición

Costumbre

Es una práctica que puede crearse e implantarse a través de la práctica ritual y reiterada de sus acciones

Tradición

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

### Uso y costumbres

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.

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.

**2.2. Recursos humanos:  
sobanderos, hueseros, parteras  
empíricas, 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 y que hasta el día de hoy cuentan con el respeto y confianza de muchos latinos, además la falta de seguro médico contribuye a que el primer recurso sea la medicina tradicional**

**Hueseros y  
sobadores**

**Durante el embarazo una de las molestias más comunes son los dolores de espalda debido al peso del bebe en el vientre**

**Los hueseros y sobadores solucionan estos problemas con ajustes similares a los que hacen los quiroprácticos o bien con algún masaje. Los masajes de los sobadores, siempre que no impliquen maniobras fuertes, sí pueden ser indicados**

**Tambien pueden recomendar hierbas sobre la zona adolorida y aunque no tengan los mismos efectos que de forma ingerida, se debe de tener precaución**

**En ocasiones los hueseros, sobadores y curanderos pueden determinar si el bebé viene para un parto normal o está en posición podálica y pueden intentar acomodarlo, pero no es recomendable, es mejor conversar con el médico**

**Yerberos y  
curanderos**

**Durante los primeros meses del embarazo aparecen las náuseas**

**Los yerberos o las personas que trabajan en las boticas ofrecen remedios naturales para combatirlas, pero se debe tener cuidado de las hierbas que son contraindicadas en el embarazo Hay otras tradiciones como las “limpias” o rituales contra el mal de ojo que se pueden practicar**

**Curandero**

**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**

**Yerberos**

**Poseen conocimiento milenario de 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**

**Las parteras  
mexicanas, un  
oficio sagrado**

**En las zonas marginadas y alejadas de asentamientos urbanos, aún es común la atención obstétrica 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**

**Parteras prehispánicas:  
sacerdotizas de la fertilidad**

**El oficio de las parteras formó parte la cosmovisión de la civilización prehispánica, por tanto, su función cobró también una dimensión ritual y social.**

**El nacimiento de un individuo 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**

**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

**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

**Las comadronas contemporáneas** { Según testimonios las matronas permiten tener un parto más humanizado, sin violencia obstétrica, que puede ser en casa, con acompañamiento de la familia, además de que se permite la movilidad necesaria y que la madre pueda adoptar la posición que le sea más cómoda, al momento del nacimiento.

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

**Herbolaria** { Es el estudio de las propiedades y su uso en la farmacéutica

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

1. **Acónito:** potente veneno si no se administra bien. Analgésico para tratar migrañas o dolor de muelas
2. **Albahaca:** propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. Mejora el sistema inmune y aumenta las defensas combate el cansancio, favorece la buena digestión, reduce la ansiedad, y lo más importante: repele a los molestos mosquitos
3. **Aloe vera:** se extrae el gel que tiene la planta y se unta para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes, ayuda a reducir la inflamación y se encuentra en productos cosméticos como cremas faciales y mascarillas para el cabello
4. **Arándano:** Fruto con propiedades nutritivas como vitamina C, fibra, antioxidantes, 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
5. **Árnica:** sólo uso externo, ya que por vía oral es tóxica. Conocido como analgésico y antiinflamatorio
6. **Ajenjo:** mejora la salud y mejora el rendimiento del sistema digestivo, ayuda con los problemas menstruales (como ciclos irregulares), ungüento para tratar heridas externas o dolores musculares
7. **Ajo:** antimicrobiano y antiséptico, rico en vitamina C, B6 y manganeso, por lo tanto, reduce la TA, disminuye niveles de colesterol, previene formación de coágulos que pueden llegar a tapar venas y arterias
8. **Belladona:** relaja músculos del tracto respiratorio, por lo cual es de gran alivio para quien padece asma o tos convulsiva
9. **Canela:** potente anticoagulante por lo que favorece la circulación sanguínea, tratamiento para el acné
10. **Caléndula:** ayuda a agilizar sistema digestivo, combatir dolores menstruales, y tratar distintos problemas en la piel. Todo gracias a sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes

**11.Cardamomo: mejora la digestión**

**12.Clavo: antiséptico 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: 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: 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: nutrientes como manganeso, magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio, además de 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 y favorecen la digestión**

**16.Hierbabuena: tratamiento de problemas estomacales como colitis y cólicos espasmódicos, dolor de cabeza y muscular, asma y estrés**

**17.Hierba de San Juan: uso cutáneo para tratar heridas como dermatitis, ingerido ayuda para la depresión leve a moderada**

**18.Hinojo: ayuda en la producción de leche materna en la lactancia, tto contra problemas digestivos como diarrea, gases o cólicos**

**19.Jengibre: trata diferentes tipos de problemas estomacales como náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases. Se puede preparar en una infusión para bajar de peso**

**20.Lavanda: el aceite se ha usado como sedante y antiespasmódico. Ingerido en infusión calma los nervios y el estrés. Su uso cutáneo elimina el mal olor en pies y combate infecciones en la piel**

**21.Manzanilla: efectos sedantes y antiinflamatorios, útil para tratar cólicos menstruales y artritis. Se puede usar para disminuir la mucosa en los ojos o curar heridas externas causadas por piquetes de insectos o golpes**

**22.Menta: efectiva contra el mal aliento ya que mata bacterias que la ocasionan. Uso interno ayuda contra el nerviosismo, insomnio, migraña, tos y calambres. rica en hierro, calcio, potasio y magnesio, que ayudan a mejorar la salud cardiovascular, así como promover un buen funcionamiento del metabolismo, contiene antioxidantes que refuerzan el sistema inmunológico y sirve como antiinflamatorio**

**23.Peregil: antitoxina, se usa contra el asma, tos, conjuntivitis e ictericia**

**24.Romero: tratar problemas urinarios y de hígado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante**

**25.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**

**26.Salvia: Calma el sistema nervioso, ayuda contra los resfriados, tos, infecciones bacterianas y fúngicas. El aceite sirve para tratar dolores musculares, pero su uso debe suspenderse en mujeres embarazadas o con epilepsia**

**27.Té verde: contiene teína que incluso es mucho más potente y efectiva que el café. Es rico en antioxidantes y mejora la salud cardiaca y del hígado**

**28.Tilo: sedante, combate el insomnio, útil contra resfriados y problemas digestivos**

**29.Tomillo: destruye hongos y bacterias como el pie de atleta**

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

**Masajes tradicionales mexicanos**

**Conjunto de técnicas manuales y con complementos, empleados por la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales**

**Masoterapia mexicana incluye técnicas variadas, que van de acuerdo a la etnia**

- **Masaje otomí (ñatoo ñahñuu)**
- **Masaje zapoteco**
- **Masaje purépecha**
- **Masaje maya (tzetzal y tzotzil)**
- **Masaje wirrarika**
- **Masaje Nahua (tenoxca o mexicana), entre otros**

**El masaje de la medicina tradicional mexicana**

**Está diseñado con base en la cosmovisión y en la identidad de las culturas anahuacas**

**Es una forma de diagnóstico (interno y externo) y también tratamiento**

**Diagnóstico**

**El cuerpo revela su historia a través de las posturas, de las tensiones musculares y zonas dolorosas. El terapeuta debe entrenar sus sentidos (vista, olfato, tacto, oído, gusto e intuición) para poder observar al paciente de forma externa y encontrar las zonas físicas, emocionales y del espíritu que requieren terapia, se debe agregar los síntomas que el paciente manifiesta (interna), resultando un diagnóstico**

**Tratamiento**

**Tratamiento integral de lesiones físicas, en procesos de rehabilitación y recuperación de los individuos**

**En traumas como**

**Contusión, hematoma, miositis, desgarres, esguinces, espamos musculares. También ocasionados por bloqueos energéticos, entradas de frío, acumulación de calor**

**Tto Integral en MT mexicana requiere:**

**Nutrición, herbolaria, rituales y fisioterapia (masajes y ajustes)**

**Clasificación de técnicas de masaje**

**Masaje corporal: atiende la parte física del cuerpo**

**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

**Técnica de 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  
Tto para sangre gruesa, sangre delgada, aires, enfriamientos, golpes de calor, fiebres internas, decaimientos físicos  
Tto 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

Por lo general, llevan a cabo sus acciones petitorias en el interior de iglesias. Esto se hace frente a un altar o en lugares considerados sagrados como cuevas, cerros y encrucijadas de caminos

Complementan su oración con 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

Gozan de gran prestigio y estatus en comunidades indígenas, y suelen tener un cargo religioso

Realizan limpieas ¿Qué son?

De manera común se conoce así al hechode 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

Desde el punto de vista de la MT y alternativa, el ser humano está 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

Bibliografía

Hernández, F. A. (s.f.). *Plataforma educativa UDS*. Recuperado el 03 de Febrero de 2021, de Plataforma educativa UDS: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/f829e59a6ba3c2d320fd074dddc52707-LC-LLEN802.pdf>