

**Nombre del alumno:
Merari Alejandra García Ruiz**

**Nombre del profesor: FELIPE ANTONIO
MORALES HERNANDEZ**

**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico de la unidad 2**

**Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS
ALTERNATIVAS DE SALUD**

Grado: 8° cuatrimestre

Grupo: “B”

Comitán de Domínguez Chiapas a enero de 2021.

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

2.1 Concepto de costumbre y tradición

¿Cuál es el concepto de costumbre?

“Conjunto de prácticas o hábitos que se adquieren mediante la repetición y la constancia”

Puede pertenecer a un ser humano o a una sociedad, esto forma parte de su idiosincrasia particular y de su identidad familiar, regional o nacional.

También se define como:

Formas de comportamiento compartidos por una comunidad y que la distinguen de otras

Las costumbres se transmiten de generación en generación de manera oral, mediante la práctica o como instituciones.

Una costumbre de una comunidad incluyen:

- Danzas folklóricas
- Artesanía •Música popular
- Gastronomía •Ritos religiosos
- Fiestas locales.

¿Cuál es el concepto de tradición?

“Conjunto de bienes culturales que se transmite de generación en generación dentro de una comunidad”

Se le conoce como algo que se hereda y que forma parte de la identidad.

Por ejemplo:

- Comer un huevo de chocolate en pascuas o un turrón en navidad
- Almorzar pasta los domingos o vestir de negro en señal de luto

Estas son algunas tradiciones extendidas en varios países.

La diferencia entre una costumbre y una tradición no es muy clara, ya que:

Las tradiciones son 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

Una costumbre es una práctica que puede crearse e implantarse a través de la práctica ritual y reiterada de sus acciones.

La única diferencia es que una tradición no puede crearse de la nada, sino que requiere de la aceptación y la perpetuación de una costumbre a lo largo del tiempo

Algunas de las costumbres mexicanas más célebres son:

- La celebración del día de los muertos.
- La bendición de los tamales
- Las piñatas

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

Ⓞ Durante muchos siglos la salud de la comunidad en la cultura tradicional latina dependió de curanderos, yerberos, sobadores y hueseros, entre otros.

Hay personas que usan estos servicios tradicionales para los malestares

Los remedios que se ofrecen pueden variar desde un simple ritual espiritual, a una maniobra de ajuste de huesos, pasando por la utilización de hierbas.

Hueseros y sobadores

Una de las molestias en general, y también en el embarazo son los dolores de espalda

Estas personas solucionan estos problemas

En el caso del embarazo:

Estas personas, también los curanderos; si el bebé viene en una posición que ponga en riesgo o para evitar la cesárea aplican una maniobra para que el bebé se sitúe en posición cefálica

Ⓞ Pero no es recomendable, ya que se puede romper la bolsa de líquido amniótico o puede dañar a la madre o al bebé

Yerberos y curanderos

Los yerberos son quienes poseen el conocimiento milenario de la herbolaria a través de la cual remedian ciertos males

Gracias a ese conocimiento preparan:

Infusiones, pomadas, aceites y lociones para curar o prevenir la enfermedad

Ellos también se encargan de hacer limpiezas

Algunas de las enfermedades más comunes que suelen curar los yerberos son:

El mal de ojo, el aire, el empacho y el espanto

Los curanderos tienen la facultad de enfrentar y curar varias enfermedades, particularmente cuatro consideradas como peligrosas.

Igualmente hacen uso del tabaco, el agua, las oraciones y el sueño

Las enfermedades consideradas como peligrosas son:

“Cociste” en una especie de sueño que ataca a los niños desde que son bebés hasta los 13 años, se manifiesta como un sueño intenso, con diarreas o llanto constante

“Pulgación” es una enfermedad venérea que se presenta en los adultos como ardores en el vientre femenino o en el sexo masculino al orinar

“Corrida del alma” es la enfermedad ocasionada a los familiares vivos de una persona que ha fallecido, entonces el aliento del difunto debe ser expulsado del mundo de los vivos.

Las parteras

En el mundo nahua la partería fue vista como un ejercicio sagrado

En la actualidad, 96% de los partos en territorio mexicanos son atendidos en hospitales de segundo nivel.

Pero en zonas marginadas y alejadas de los asentamientos urbanos la atención de los partos son atendidos por una partera

Las parteras prehispánicas: sacerdotisas de la fertilidad

En el pasado, el oficio de las parteras formó parte la cosmovisión de la civilización prehispánica

Es por ello que su función cobró también una dimensión ritual y social

Según Fray Bernardino de Sahagún

Las parteras eran personajes respetables que estaban evocadas a la adoración Chicomecóatl, diosa de la fertilidad humana y agrícola

El proceso de embarazo estaba indiferenciado del acto creativo de la madre tierra (Tonantzin)

Los hijos eran vistos como plantas que se desgarraron de sus madres para florecer sobre el mundo

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

Se ha considerado que, las matronas permiten tener un parto humanizado, sin violencia obstétrica y con acompañamiento terapéutico

Las ventajas que tiene la asistencia de una comadrona incluyen:

El parto en el hogar, la movilidad y el acompañamiento familiar, una mayor sensibilidad con respecto a la posición del alumbramiento

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

Herbolaria: plantas medicinales y para qué sirven

Herbolaria

Es el estudio de las propiedades y su uso en la farmacéutica.

Las plantas medicinales incluyen:

1. **Acónito:** puede ser un potente veneno si no se administra adecuadamente, e puede usar como analgésico para tratar las migrañas o dolor

2. **Albahaca:** se ha demostrado que tiene propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales, es por ello que mejora el sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo, combate el cansancio, favorece la buena digestión, reduce la ansiedad.

3. **Aloe vera:** Se extrae el gel que contiene la planta y este se unta para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes.

4. **Arándano:** es un fruto que aporta vitamina C, fibra y 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:** su uso es externo, es reconocida por ser analgésica y antiinflamatoria.

6. **Ajenjo:** es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo, ayuda con los problemas menstruales como los ciclos irregulares, se puede usar como ungüento para tratar las heridas externas o dolores musculares.

7. **Ajo:** se usa como antimicrobiano y antiséptico, es un alimento rico en vitamina C, B6 y manganeso, por ello, reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol, y previene la formación de coágulos que pueden llegar a taponar arterias y venas.

8. **Belladona:** Aunque es una planta tóxica, las mujeres en la antigüedad la usaban para dilatar las pupilas y como sedante, relaja los músculos del tracto respiratorio, por lo cual es de gran alivio para quien padece asma o tos convulsiva

9. **Canela:** es un potente anticoagulante, favorece la circulación sanguínea, se usa para diversos tratamientos cosméticos.

10. **Caléndula:** se usa para ayudar a agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales, y tratar distintos problemas en la piel, propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes.

11. **Cardamomo:** la cual ayuda a mejorar la digestión, por otro lado, si un día tienes la boca seca o mal aliento, el cardamomo equilibrara eso.

12. **Clavo:** Se utiliza como antiséptico, más común es contra las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión, ayuda a aliviar las náuseas y el dolor de estómago.

13. **Diente de León:** es rica en vitamina A y C, magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra, tiene más proteínas que la espinaca, es eficiente contra los malestares digestivos, de riñones y la diabetes.

14. **Eucalipto:** es muy eficaz contra problemas respiratorios y fiebre.

15. **Espinaca:** contiene manganeso, magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio, además de varias vitaminas, un alto contenido de ácido fólico, ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumentan la fuerza y favorecen la digestión.

16. **Hierbabuena:** lo usaban los egipcios y romanos para tratar los problemas estomacales, por ejemplo, la colitis y los cólicos espasmódicos, también el dolor de cabeza y muscular, el asma y el estrés

17. **Hierba de San Juan:** Su uso es cutáneo para tratar heridas en la piel como la dermatitis, también, ingerida es una gran aliada contra la depresión leve a moderada

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

19. **Jengibre:** Se usa para tratar diferentes tipos de problemas estomacales

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

21. **Manzanilla:** tiene efectos sedantes y antiinflamatorios, además de ser útil para tratar cólicos menstruales y la artritis, usarla 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 las bacterias que lo ocasionan, su uso interno ayuda contra el nerviosismo, el insomnio, la tos, la migraña y los calambres.

23. **Orégano:** ayudan a mejorar la salud cardiovascular, así como promover un buen funcionamiento del metabolismo, refuerza el sistema inmunológico y sirve como antiinflamatorio.

24. **Perejil:** Se conoce como una antitoxina, la cual ayuda a desintoxicar el cuerpo, e usa contra el asma, la tos, conjuntivitis e ictericia

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

26. **Ruda:** Por vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos, su uso externo sirve para tratar la conjuntivitis y los piojos.

27. **Salvia:** calmar todo el sistema nervioso, contra los resfriados y la tos, combate las infecciones bacterianas y fúngicas (hongos)

28. **Té verde:** como una opción alternativa a la cafeína, la cual tiene la cualidad de despertar, es rico en antioxidantes y mejorar la salud cardiaca y del hígado.

29. **Tilo:** se usa como sedante y para combatir el insomnio, es útil contra los resfriados y problemas digestivos

30. **Tomillo:** es útil para destruir 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

Los masajes son un conjunto de técnicas manuales y con complementos, empleados por la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales

Desde siempre ha sido un recurso natural de primera mano para tratar el dolor

Las grandes culturas como China, Egipto, Mesopotamia, India y por supuesto el Anáhuac (territorio de lo que hoy es México y parte sudamérica) desarrollaron sus propios sistemas de masaje

La masoterapia mexicana incluye por sí misma una miscelánea terapéutica muy variada de técnicas, que agrupan un sinnúmero de posibilidades si tan sólo hablamos de acuerdo a la etnia.

El masaje en la Medicina Tradicional Mexicana.

El masaje mexicano está diseñado con base en la cosmovisión y en la identidad de las culturas anahuacas

El médico o terapeuta debe tener una identidad y una cosmovisión para poderle dar vida a su medicina, a su masaie.

• Diagnóstico: es una forma de diagnóstico (interno y externo), cada cuerpo revela su historia a través de las posturas, a través de las tensiones musculares y las zonas dolorosas

• Tratamiento: un tratamiento integral en la medicina tradicional mexicana requiere: nutrición, herbolaria, rituales y fisioterapia (masaje y ajustes)

Clasificación de las técnicas de masaje

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

- 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, cucurucho, 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, • Limpiezas 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
- Tratamiento para sangre gruesa, sangre delgada, aires, enfriamientos, golpes de calor, fiebres internas, decaimiento físicos
- Tratamiento para daños espirituales, • Técnicas terapéuticas pueden ser: levantada de sombra, sobada energética, sudada, paladeada, ajuste de Tonalli, entonación de pulso.

Rezanderos

Son los intermediarios entre los seres divinos y el paciente, y por lo general, llevan a cabo sus acciones petitorias en el interior de las iglesias

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.

Del punto de vista de la medicina tradicional 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.

Que esto coincide con las teorías modernas (la ciencia médica con su enfoque materialista de la salud y la enfermedad) reconocen lo biológico, psicológico y social como niveles de desarrollo de la materia

De acuerdo a estos puntos de vista, el ser humano se componen del buen estado de los componentes materiales e inmateriales que la componen.

Los elementos inmateriales se alojan en la materia (cuerpo) en tres puntos primordiales, 3 centros anímicos.

CENTROS ANÍMICOS:

- 1) el ihiyotl es una energía que proporciona nuestra madre, es nuestra conexión con la tierra y con nuestros instintos (en el hígado)
- 2) el tonalli, energía solar que nos conecta con el cosmos (en la mollera.
- 3) el teyolia, es la conjunción de las dos energías femenina y masculina que se aloja en el corazón, rige nuestras emociones.

Los tres puntos energéticos irradian una energía alrededor del cuerpo que en medicina tradicional mexicana llamamos CHIMALTONALLI

En otras culturas o tradiciones le llaman «aura» o campo magnético).

La limpia o armonización, se refiere a una técnica que utilizamos en la medicina tradicional mexicana para equilibrar nuestra energía.

Bibliografía

FELIPE ANTONIO MORALES HERNANDEZ. (2021). ANTOLOGÍA ENFERMERÍA PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD.pdf. En ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD (págs. 33-70). Comitán de Domínguez Chiapas: universidad del sureste.