


10/02/2021

- 
- Enfermería y Practica Alternativas de salud.
  - Morales Hernández Felipe Antonio
  - Licenciatura en Enfermería
  - Jorge Alberto Rojas Satos
  - 8°-C

La costumbre { Es un conjunto de prácticas o hábitos que se adquieren mediante la repetición y la constancia. { 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.

Entre las costumbres de una comunidad { Se encuentran {

- Danzas folklóricas
- Formas de artesanía
- Música popular
- Gastronomía
- Ritos religiosos
- Fiestas locales.

De las costumbres se desprende la cultura local.

Su peso puede influir en la conformación de tradiciones e incluso de leyes

Costumbre y tradición { Una costumbre { Es una práctica que puede crearse e implantarse a través de la práctica ritual y reiterada de sus acciones { 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.

Ejemplos de costumbres {

- Las celebraciones religiosas
- Fiestas típicas locales.
- Prácticas rituales corporales

Usos y costumbres { En diversos países se conoce como Sistema de Usos y Costumbres { A un 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.

Costumbres de México { Algunas de las costumbres mexicanas más célebres son {

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

Concepto de costumbre y tradición

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.

Estás personas, que tuvieron un papel tan destacado en nuestra cultura, todavía cuentan con el respeto y la confianza de muchos latinos.

Durante el embarazo hay mujeres que usan estos servicios tradicionales para los malestares que puedan estar sufriendo

Así como para saber si el niño se encuentra bien.

### Hueseros y sobadores

Los hueseros y sobadores solucionan estos problemas con ajustes similares a los que hacen los quiroprácticos o bien con algún masaje.

También es posible que te ofrezcan emplastos de hierbas para poner sobre la zona adolorida.

En ocasiones los hueseros o sobadores, y también los curanderos, determinan si tu bebé viene de nalgas o se encuentra en la posición adecuada para nacer.

### Yerberos y curanderos

Los yerberos, o las personas que trabajan en las boticas, ofrecen remedios naturales para combatirlas.

### Curandero

El curandero entre los mexicaneros y tepehuanos de Durango tiene la facultad de enfrentar y curar varias enfermedades, particularmente cuatro consideradas como peligrosas.

Las enfermedades consideradas como peligrosas son

- El “cociste”
- La “pulgación”
- La “corrida del alma”
- La brujería.

### Yerberos

Son quienes poseen el conocimiento milenario de la 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.

Por lo general, las limpias se desarrollan frente a un altar, sacudiendo con ramas y en algunas ocasiones golpeando al paciente.

### Las parteras prehispánicas

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.

## 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, las plantas medicinales se han popularizado para volver a lo natural y así evitar químicos en el cuerpo.

### Acónito

Es una planta que se debe tratar con especial cuidado, ya que es un potente veneno si no se administra adecuadamente. Si no es el caso, se puede usar como analgésico para tratar las migrañas o dolor de muelas

### Albahaca

Ha demostrado tener propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. Debido a eso, mejora el sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo. Además, combate el cansancio, favorece la buena digestión, reduce la ansiedad

### Arándano

A diferencia de las anteriores, este es un fruto y no una planta como tal. Aun así, tiene múltiples propiedades beneficiosas para nuestra salud, por ejemplo nutrientes como vitamina C, fibra y antioxidantes.

### Árnica

Solo tiene uso externo, ya que por vía oral es altamente tóxica. Sin embargo, es reconocida por ser analgésica y antiinflamatoria. Por consiguiente, se aplica una infusión en cualquier herida, raspón, golpe, desgarro muscular o lesiones por frío, y olvídate de las molestias.

### Ajenjo

Esta planta milenaria, es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo. A las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, como los ciclos irregulares. Por otro lado, se puede usar como ungüento para tratar las heridas externas o dolores musculares.

### Canela

Es un potente anticoagulante, por lo cual favorece la circulación sanguínea. Por otra parte, también se usa regularmente en tratamientos cosméticos, por ejemplo remedios caseros para el acné.

### Clavo

Se utiliza, en su mayoría, como antiséptico. Sin embargo, 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.

### 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.

### Tomillo

Esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta.

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

## Algunas de las plantas que se puede utilizar

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

Hablar de masaje mexicano { 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.

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: {

- Masaje otomí (ñatoo ñahñuu)
- Masaje zapoteco
- Masaje purépecha
- Masaje maya (tzetzal y tzotzil)
- Masaje wirrarika
- Masaje Nahua (tenoxca o mexica)

El masaje en la Medicina Tradicional Mexicana. { El masaje en México significa mucho más que su nombre en castellano, porque el masaje mexicano está diseñado con base en la cosmovisión y en la identidad de las culturas anahuacas.

Tlahuayo { Movimiento precioso de la vida, movimiento de la tierra, movimiento de amor, Vida que surge en la tierra.

Papaxoliztli { Estilo de la mariposa, suave como ella, pero fuerte como su vuelo. Es acariciar el viento como la mariposa lo hace

El masaje es una forma de diagnóstico 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.

Clasificación de las técnicas de masaje { Masaje corporal { Atiende la parte física del cuerpo humano  
{ Masaje anímico { Atienden un padecimiento del alma  
{ Masaje espiritual { Atiende un padecimiento de la energía vital, de los centros anímicos, del espíritu.

Rezanderos { Fungen como intermediarios entre los seres divinos y el paciente, y por lo general, llevan a cabo sus acciones peticorias en el interior de las iglesias.

Rezanderos { Por lo general, los rezanderos gozan de gran prestigio y estatus en las comunidades indígenas, y suelen tener un cargo religioso.

Rezanderos { De manera común se le conoce como limpia, al hecho de pasar algún elemento natural para brindarnos bienestar, su nombre más acertado es armonización

Desde el punto de vista de las medicinas tradicionales y alternativas, el ser humano está compuesto por 3 partes {

- Alma
- Espíritu
- Cuerpo

## Referencias

UDS. (s.f.). *plataformaeducativauds*. Recuperado el 03 de Febrero de 2021, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f829e59a6ba3c2d320fd074dddc52707-LC-LEN802.pdf>