

- Enfermería Y Practicas Alternativas De Salud
- Felipe Antonio Morales Hernández
- Licenciatura en Enfermería
- Nayeli Castillejos Ramírez
- 8°-C
- Tarea: I

2.1
Concepto
de
costumbre
y tradición

Costumbre

La 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.

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.

Tradicición

La tradición es el conjunto de bienes culturales que se transmite de generación en generación dentro de una comunidad.

La tradición, por lo tanto, 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

Por lo pronto, 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; mientras 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.

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.

Generalmente por usos y costumbres se hace referencia a normas ancestrales, previas a la escritura y a la ley moderna, que la comunidad se impone.

Costumbre
de derecho

La costumbre 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.

Las costumbres terminan engendrando leyes, tal y como lo expresa el adagio romano *Consuetudine quasi altera natura* (La costumbre es nuestra segunda naturaleza). Así nace el derecho consuetudinario, o derecho por ley de costumbre, que es una forma de ley no escrita, proveniente de la manera tradicional de hacer las cosas.

Costumbres
de México

Algunas de las costumbres mexicanas más célebres son:

- La celebración del día de los muertos: En la que se les brinda bebida y comida a los familiares ya desaparecidos, bajo la premisa de que se les ha otorgado una noche para volver al mundo de los vivos y visitar a los suyos. Esta celebración involucra una gastronomía y una decoración típicas.

- La bendición de los tamales: Que se lleva a cabo durante su cocción, como una forma de encomendarlos a Dios, ya que debido a su método de preparación no podrá saberse si se han puesto malos (grumosos, cortados) hasta el final.
- Las piñatas: Son figuras de cartón rellenas de caramelos o pequeños souvenirs que se cuelgan de una cuerda en los cumpleaños infantiles, para que los niños las apaleen con un palo de escoba hasta liberar el contenido y repartírselo.

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.

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

Hueseros y sobadores

Una de las molestias más comunes durante el embarazo son los dolores de espalda debido al peso del bebé en el vientre. Los hueseros y sobadores solucionan estos problemas con ajustes similares a los que hacen los quiroprácticos o bien con algún masaje.

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

Curandero

Al igual que el mará'kame, el curandero entre los mexicaneros y tepehuanos de Durango 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.

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.

Parteras Mexicanas

En la actualidad, 96% de los partos en territorio mexicanos son atendidos en hospitales de segundo nivel. Sin embargo, en las zonas marginadas y alejadas de los asentamientos urbanos, aún es común la atención obstetricia por parte de las parteras.

- Las parteras prehispánicas: sacerdotisas de la fertilidad
- El parto: la hora de la muerte
- Puerperio
- Las comadronas contemporáneas

La herbolaria es el estudio de las propiedades y su uso en la farmacéutica. Por lo tanto, 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. En realidad, algunas ya las conoces y otras incluso son parte de tu cocina.

- 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.
- Aloe vera: Se extrae el gel que contiene la planta y este se unta para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes. Además, ayuda a reducir la inflamación.

- Arándano: Tiene vitamina C, 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.
- Árnica: Solo tiene uso externo, ya que por vía oral es altamente tóxica. Sin embargo, es reconocida por ser analgésica y antiinflamatorio.
- Ajenjo: Esta planta milenaria, es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo. Todo gracias a su componente mágico: la absintina.

- ✓ 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 tapar arterias y venas.
- ✓ Belladona: Aunque es una planta tóxica, las mujeres en la antigüedad la usaban para dilatar las pupilas y como sedante. La belladona relaja los músculos del tracto respiratorio, por lo cual

- ✓ Canela: Es un potente anticoagulante, por lo cual favorece la circulación sanguínea.
- ✓ Caléndula: Ayuda a agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales, y tratar distintos problemas en la piel, gracias a sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes.
- ✓ Cardamomo: Esta especia la encontramos en diversos platillos de origen asiático e hindú, la cual ayuda a mejorar la digestión.

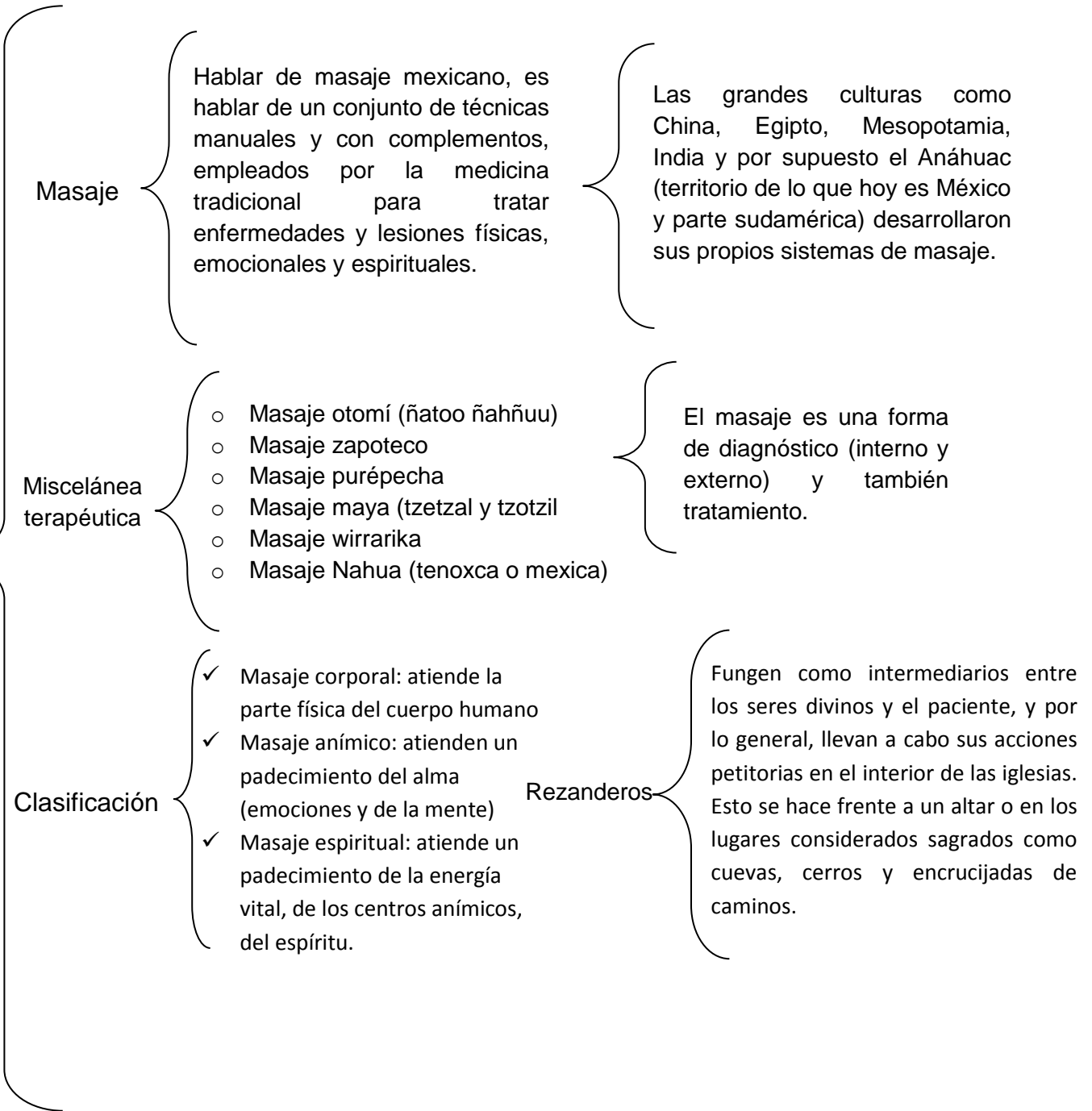
- Clavo: Antiséptico, su uso más común es contra las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión. Además, ayuda a aliviar las náuseas y el dolor de estómago.
- Diente de León: Rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra. Es eficiente contra los malestares digestivos, de riñones y la diabetes.
- Eucalipto: Esta planta es muy eficaz contra problemas respiratorios y fiebre. Propiedades mucolíticas (disminuye la secreción nasal), antisépticas y broncodilatadoras.

- Espinaca: Tiene manganeso, magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio, varias vitaminas, un alto contenido de ácido fólico. Ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumentan la fuerza muscular (como a Popeye) y favorecen la digestión.
- Hierbabuena: Trata los problemas estomacales, la colitis y los cólicos espasmódicos, también el dolor de cabeza y muscular, el asma y el estrés.
- Hierba de San Juan: Se usa cutáneo para tratar heridas en la piel como la dermatitis. También, ingerida es una gran aliada contra la depresión leve a moderada.

- Hinojo: Te ayuda a la producción de leche materna en la lactancia y contra los problemas digestivos, como la diarrea, los gases o cólicos.
- Jengibre: Se usa para problemas estomacales, las náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases.
- Lavanda: El aceite se ha usado como sedante y antiespasmódico. En cambio, ingerido en infusión calma los nervios y el estrés. Su uso cutáneo elimina el mal olor en pies y combate infecciones en la piel.

- Manzanilla: Tiene efectos sedantes y antiinflamatorios, útil para tratar cólicos menstruales y la artritis.
- Tomillo: Esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta.
- Ruda: Se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos.
- Menta: Su uso interno ayuda contra el nerviosismo, el insomnio, la tos, la migraña y los calambres.
- Romero: Se usó medicinal es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante.

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



Bibliografía

Morales, F. (14 de 02 de 2020). *Gogle*. Recuperado el Domingo de Febrero de 2021, de Gogle:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f829e59a6ba3c2d320fd074dddc52707-LC-LEN802.pdf>