

**Nombre de alumno:** Aranza Fernández  
Monjaras

**Nombre del profesor:** Yesenia Guadalupe  
Ovando Alegría

**Nombre del trabajo:** Ensayo 1.1 “Bases conceptuales” y 1.2 “Antecedentes históricos”

**Materia:** Enfermería y prácticas alternativas de salud

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** 8°

**Grupo:** “C”

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de enero de 2021.

## “MEDICINA TRADICIONAL Y SALUD”

En el presente ensayo hablaremos acerca de la medicina tradicional y la salud, así como la definición de enfermedad, atención a la salud, medicina y salud. También hablaremos de los antecedentes históricos sobre la MT. Explicaremos y desarrollaremos los conceptos básicos como salud, enfermedad, medicina atención a la salud, dichas definiciones proporcionadas por la OMS, de igual forma hablaremos un poco de la historia de la medicina tradicional, como ha ido evolucionando a lo largo de los años, en los diferentes países, etnias, comunidades como los lacandones, mayas, zoques, tzeltales, aztecas, entre otras.

Aprenderemos sobre los remedios más comunes para las enfermedades más conocidas como por ejemplo: para la presión arterial las plantas medicinales que se suelen usar son el hinojo y el perejil, cabe mencionar que el hinojo es usado también para curar otro tipo de afecciones como el enojo, espanto, mal de ojo (en los recién nacidos), y el perejil es usado mayormente en las comidas.

Para que podamos usar las plantas medicinales debemos tener fundamentos, bases en la cual confirmemos los beneficios de las MT, ya que si se usan solo por usarse pueden resultar y afectar de forma negativa en la salud de las personas, si se desea mejorar la salud en vez de eso solo se lograría empeorar pero si queremos mantener la salud podemos correr el riesgo de enfermarnos por no saberlo usar, y de eso hablaremos en este ensayo, de la importancia de tener fundamentos y experiencias que respalde el uso de tratamientos medicinales, también de la importancia de comunicar esto al médico de cabecera y así evitar consecuencias negativas en la salud.

***DATO CURIOSO:*** Es más que seguro que 7 de cada 10 personas que utilizan la medicina alternativa nunca se lo comunican a su médico y siguen ambos tratamientos.

## **“Bases conceptuales de: salud, enfermedad, medicina, atención a la salud.”**

Según la OMS se entiende como medicina tradicional a la unión de todos los conocimientos, técnicas y prácticas que están sustentadas en teorías, experiencias propias ya sea de una persona, cultura o comunidad, la finalidad o el uso de la medicina tradicional es para recuperar o mantener la salud física y mental. La medicina tradicional recibe otros nombres como medicina alternativa o complementaria al ser estos los nombres más comunes y más usados.

A lo largo de los años la medicina tradicional se ha ido expandiendo por todo el mundo, a tal grado que hoy en día es muy popular, incluso en los países más grandes. Generalmente las personas optan por este método por ser más económico y porque la medicina convencional no llega a cumplir las expectativas deseadas, es decir, no alivia el dolor o el padecimiento por el cual se esté consumiendo dicho tratamiento.

**SABÍAS QUE...**en la actualidad, en la mitad de las escuelas de medicina que imparten enseñanza para la formación de nuevos doctores en las diferentes especialidades ofrecen diversos cursos de medicina alternativa como parte de su plan de estudios curricular. Hoy en día muchos médicos también ofrecen esta alternativa al ser menos invasiva ya que se trata la mayoría de los casos de plantas medicinales, tratamientos naturales, aunque cabe mencionar que puede llegar a ser perjudicial para la salud si no se usa de manera adecuada o se combina con la medicina convencional.

Existen 4 principios que son fundamentales en la bioética, cabe mencionar que aún no está comprobado de que la medicina tradicional cumpla con estos 4 principios básicos. El primer principio es el de autonomía que se refiere a que el paciente tiene todo el derecho de poder tomar decisiones y por eso debe de saber todo lo relacionado con su salud, los tratamientos que se puedan usar en él, es decir que se le proporcione toda la información más relevante y necesaria para poder tomar la mejor decisión y así obtener el mejor tratamiento para recuperar su salud, como profesionales no debemos dar falsas esperanzas o expectativas a los pacientes con respecto a los tratamientos si sabemos que no son los adecuados, así no se pierde el tiempo y el dinero. Por ejemplo algunos médicos recomiendan la meditación, relajación o la hipnoterapia en los padecimientos como cefalea, insomnio, ayuda durante el parto, dolor crónico, incluso es sugerido a los pacientes que tienen tratamiento de cáncer y prepararlos para cirugía.

El segundo principio es la no maleficencia y se refiere a causar el menor daño posible, algunas de las terapias medicinales aún no cuentan con los estudios verificados por eso no son muy recomendados y si las personas lo consumen sin preguntar al médico pueden causar efectos negativos en su salud, o empeorar su enfermedad, ya que al mezclar la medicina convencional con la tradicional como ya hemos mencionado puede causar daños desde mínimos hasta graves, por eso es muy importante que se comunique al médico y no consumir las terapias alternativas sin autorización del médico.

El tercer principio es el de la beneficencia y nos dice que se debe verificar y demostrar con fundamentos que respalden que la medicina tradicional es en efecto eficaz y funcional para la salud del paciente, no solo se darán indicaciones por el simple hecho de recetar una terapia, se debe y debemos fundamentar nuestras palabras y tener evidencias basadas en experiencias ya sean propias o científicas para no dañar aún más la salud del paciente en caso de que se use para sanar un padecimiento, aunque ya vimos que también se usan para prevenir enfermedades, pero sea cual sea el caso siempre debemos de tener fundamentos en nuestras palabras.

El último principio es el de justicia que es referido a no dar falsas esperanzas como mencionábamos con anterioridad, si como personal de salud sabemos que la terapia convencional o alternativa no brindará frutos o beneficios en la salud del paciente o peor aún que puede causar daños graves es nuestra obligación comunicarla al paciente, así le evitamos la pérdida económica y de tiempo valioso para que lo antes posible se pueda recurrir a otras alternativas.

La OMS define a SALUD como el estado de completo bienestar físico, mental y social del cual goza un ser vivo y no solo la ausencia de la enfermedad. Por otro lado se define a la ENFERMEDAD como la alteración del estado fisiológico de un ser vivo ya sea en una o varias partes del cuerpo, en muchas ocasiones las causas por las que se desarrolla la enfermedad son signos y síntomas evidentes, son conocidas y otras enfermedades son de origen desconocido, cada enfermedad se manifiesta de diferente manera y por eso es importante realizar una buena clínica al momento en el que llega un paciente a consulta.

La medicina es la ciencia que se encarga de estudiar la vida y la muerte de los seres humanos, se especializa en el tratamiento, la prevención, el diagnóstico, en pocas palabras su función es prevenir la enfermedad, tratarla o diagnosticarla. La atención a la salud son el conjunto de

procedimientos mediante el cual se realizan las prestaciones y cuidados de salud a una persona, familia y/o comunidad.

La asistencia sanitaria tiene ciertos objetivos como conservar la salud, evitar el deterioro de la salud, poder recuperar la salud de personas enfermas, la detección y el diagnóstico temprano para evitar empeorar la enfermedad o la patología por la que se esté pasando y en especial cuando la enfermedad no tiene cura como el cáncer o el VIH y el último objetivo pero no menos importante es aliviar y/o minimizar el dolor o el sufrimiento de los enfermos graves de enfermedades incurables.

**DATO CURIOSO:** Se sabe que casi el 90% de los doctores en medicina tradicional consideran las terapias alternativas como un complemento, tales como la dieta y el ejercicio. Inclusive muchos de ellos consideran que la psicoterapia, la hipnoterapia y la medicina del comportamiento son complementos necesarios para lograr una buena salud integral.

***“ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE MEDICINA TRADICIONAL: maya, azteca, principales etnias del estado.”***

La medicina tradicional maya es basada en una cultura, cada una de las prácticas tradicionales mayas se realizan de diferentes formas pero esto no quita tengan en común aspectos que hacen similar cada práctica como el origen, las causas y el tratamiento. Según los mayas las enfermedades se daban por aspectos morales y religiosos. Los mayas mencionan que cualquier cambio que exista en la naturaleza, en una familia o una comunidad afectará positiva o negativamente en las personas, es decir, puede causarle la enfermedad o la salud. Los mayas nos dan a entender que la salud dependerá de la manera en que se vivan y respeten las leyes de la naturaleza. Las acciones que se realizan para lograr curar una enfermedad son el uso de plantas medicinales, ofrendas, ceremonias, terapeutas indígenas como los curanderos, hierberos, parteras, guías espirituales, sobadores, hueseros y sacerdotes.

Existen unas hierbas que los mayas curanderos usaban para realizar sanaciones como: AZAHAR que es la flor de la naranja agria en unión con otros ingredientes es un buen remedio que ayuda como calmante para las personas que sufren de tensión nerviosa. La GUAYABA las hojas de esta fruta se cuecen posteriormente se realizan baños para poder aliviar la enfermedad en la piel causado por ácaros, estas son unas cuantas plantas medicinales que los mayas usaban y que hasta hoy en día sigue usándose por miles de personas alrededor de todo el mundo.

Por ejemplo hoy en día en pleno siglo XXI y gracias a esta enfermedad CORONAVIRUS han salido a la luz muchos remedios caseros con múltiples plantas medicinales que sirven para la prevención y hasta dicen que funciona para erradicar esta terrible enfermedad. Aunque para decir que la previene o la erradica se deben contar con los fundamentos, estudios y experiencias necesarias para poder afirmar que estos remedios en efecto controlan o previenen el CORONAVIRUS, un ejemplo de los remedios son el uso de la hierba santa que es mejor conocido como MOMÓN, el jengibre, limón, cebolla morada, miel de abeja, ajo que al combinarlos puede resultar una mezcla un poco asquerosa pero la miel le da un mejor sabor, y basado en experiencias propias se sabe que fue y es usado por muchas personas, pero aún no está certificado o comprobado que si sea útil para esta enfermedad.

La medicina de la cultura AZTECA nos menciona que las enfermedades podían desarrollarse por una “recompensa” de no seguir al pie de la letra rutinas establecidas en los hogares, otra razón por la que se podría provocar las enfermedades según la cultura azteca era por la fecha de nacimiento de los recién nacidos, se decía que si los niños nacían en fechas específicas se decía que crecerían con una perfecta salud, ser felices, libre de enfermedades si estos niños por alguna razón desarrollaban alguna enfermedad era porque no habían hecho el homenaje que merecían los Dioses. Los otros niños que llegaron a nacer en otras fechas específicas se decía que crecerían con enfermedades y morirían a corta edad.

Los médicos de la cultura azteca debían estar concentrados y especializarse en tratar la enfermedad, sus síntomas y dejar a un lado la causa de la enfermedad. Los MEXICAS fueron los que iniciaron a usar la píldora no como la conocemos hoy en día puesto que con el paso de los años la medicina y la ciencia han ido avanzando, empezaron a envolver algunas medicinas en pétalos de flores formando a las cápsulas o también píldoras para que el consumo fuera más fácil.

Existen diferentes nombres para los curanderos AZTECAS como: ATLAN TLACHIXQUI, este nombre significa que mira las cosas sobre el agua, era un vidente que podía ver las enfermedades de los niños mediante el reflejo de sus rostros en un contenedor con agua. Otro ejemplo es el NAHUALLI quien es conocido hasta hoy en día en los mitos y las leyendas mejor conocido como el NAHUAL, donde se menciona que son personas que podían transformarse en animales, es un hechicero o brujo, curandero, se realizaba según con la intención de poder curar a las personas.

*“LA MEDICINA TRADICIONAL DE LOS CHOLES, LACANDONES, TZELTALES Y TZOTZILES”*

Los CHOLES se llaman así mismos WINIK que significa “hombre o varón” y nos mencionan que poseen la capacidad de curar y diagnosticar las enfermedades de origen sobrenatural. Los choles tiene una regla que no pueden romper y que llama mucho la atención y es que ellos no piden dinero por su trabajo, más bien aceptan obsequios como ropa o comida, si ellos llegaran a aceptar dinero o cobraran por su trabajo podrían contraer enfermedades que les impedirían continuar con su labor, pierden la capacidad de curar y entran en vergüenza que causa un padecimiento grave como vejigas o úlceras.

Los LACANDONES son personas que tienen la ideología, costumbre y tradición de vivir en la naturaleza, no reproducirse mucho y que no deben sentir envidia, una de sus tradiciones más importantes es proteger y mantener la selva y la naturaleza por eso mismo tiene tres reglas muy importantes que son: no tener ganado porque el ganado se come la naturaleza, no pueden cazar animales, solo si es para alimentar a su familia, de lo contrario está prohibido, no pueden cortar ni quemar árboles. Alrededor de su pueblo existen alrededor 47 plantas medicinales las cuales se menciona que se cosechan en los jardines de chozas, milpas y milpas de segunda.

La medicina tradicional ZOQUE nos da una cura para casi todas las enfermedades que son más conocidas, la mayoría de los tuxtlecos curan sus enfermedades a base de plantas medicinales que cuentan en el jardín de su hogar. Está bien visto que entre más población exista en un lugar serán menos las plantas medicinales que habrán un ejemplo es el té de hinojo que ayuda con los malestares estomacales, la hierbabuena para la diarrea y la sábila para el colesterol.

Las plantas medicinales más comunes para la etnia ZOQUE son las siguientes: para el vómito la papaya, guayaba, hierbabuena; para la tifoidea: el nopal, coco, granada; para la diarrea: flor de mayo, hierbabuena, limón, sábila, laurel, guayaba, hinojo; para las quemaduras: sábila; tos: epazote, té de limón, ruda; inflamación de la garganta: cuatro hinojos, sábila, ajo, limón; infección del riñón: cola de caballo, nopal, aguacate, sosa, solo por mencionar algunas, pero nos queda claro que en la Etna ZOQUE las plantas medicinales son muy usadas, el uso y el conocimiento es una tradición que representa a TUXTLA GUTIERREZ

## BIBLIOGRAFÍA

- Yesenia Guadalupe Ovando Alegría (2021). Comitán de Domínguez, UDS plataforma, Antología. RECUPERADO: [8 cuatri enfer y practi alternativas de salud.pdf](#)
- Atonacci Marcela (2005). Curiosidades sobre terapias alternativas. RECUPERADO: <https://www.vix.com/es/imj/salud/148635/8-curiosidades-sobre-las-terapias-alternativas-mas-populares>

## CONCLUSIÓN

Gracias a este tema pude aprender mucho sobre las plantas medicinales, los beneficios que nos brindan, así también como efectos dañinos que pueden traer a la salud si no se usan de forma adecuada y sin consultar a un médico. Pude aprender de las diferentes culturas, las diferencias que existen entre unas y otras. Aprendí un poco acerca de las costumbres y tradiciones, los lugares donde crecen y podemos encontrar a las plantas medicinales.

Me di cuenta que a pesar del paso de los años y de cómo la medicina y la ciencia han evolucionado las plantas y la medicina tradicional siguen en nuestras vidas, las seguimos usando, quizá ya con otros ingredientes pero siguen en nuestras vidas, y como se mencionaba por esta enfermedad que estamos pasando salieron a la luz muchos remedios caseros con diferentes plantas medicinales que aún no está comprobado que funcionen pero miles de personas lo hemos consumido.