



Anzueto Aguilar Mónica Monserrat

Dr. Sergio Jiménez Ruiz

Controles de lectura:

“Ozonoterapia”

“Plantas medicinales”

“Reiki”

Interculturalidad y Salud II

2° “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de mayo de 2022.

- La ozonoterapia en medicina es una realidad, y cada vez más profesionales están haciendo uso del ozono médico como complemento terapéutico para diferentes enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo, incluido el dolor crónico. Ya existe una organización médica en torno a la ozonoterapia y hay asociaciones profesionales que garantizan la buena praxis, además de enseñar a la ozonoterapia en másteres. Se calcula que en el mundo hay más de 26,000 médicos expertos en ozonoterapia.
- El ozono es una molécula formada por tres átomos de oxígeno en lugar de los dos de los que se compone la molécula de oxígeno.
 - La ozonoterapia consiste en la aplicación de una mezcla de oxígeno médico con ozono; la mezcla ha de ser producida in situ para cada aplicación, y en ella no habrá más de un 5% de ozono. Las aplicaciones de ozono médico se remontan a principios del siglo pasado. Pero a pesar de los éxitos obtenidos a priori, las máquinas generadoras de ozono carecían de precisión, y es la tecnología actual la que nos permite obtener con toda fiabilidad la mezcla idónea de ambos. Al aplicar este tipo de terapia realmente estamos induciendo una microoxidación controlada e in vivo, cuya respuesta orgánica será una activación favorable del sistema antioxidante celular. Numerosos autores resaltan los efectos beneficiosos sobre la capacidad antioxidante celular y la adaptación ante los procesos de isquemia / reperusión.
 - Desde un punto de vista clínico, la ozonoterapia presenta múltiples aplicaciones médico-quirúrgicas, todas ellas relacionadas con la capacidad germicida del ozono, con los procesos isquémicos y con los descompensamientos del balance redox celular.
 - Las formas de aplicación del ozono médico son básicamente tres: tópica, infiltrativa y sistémica.
 - 1) Sacan partido del poder germicida del ozono y de su efecto positivo sobre los procesos de cicatrización, se suele

OZONOTERAPIA

06-03-22

aplicar directamente, con ayuda de balones de cierre hermético o mediante agua o iones aceites ozonizados.

2) A concentración de entre 4 y 30 $\mu\text{g/ml}$ es útil para tratar afecciones del aparato locomotor, tales como artritis, tendinitis, miositis, fascitis o dolores miofasciales.

3) Consiste en la administración de la mezcla de gases fundamentalmente mediante dos vías: la autohemoterapia y la inyección recóbil.

La primera puede ser "mayor" o "menor", consiste en la extracción de una cantidad determinada de sangre, que sin salir de un circuito cerrado es puesta en contacto con el gas, con el que reaccionará hasta la dilución del mismo, tras unos minutos la sangre se reinfunde. En la menor la mezcla tiene lugar en una jeringa y la sangre ozonizada se inyecta por vía intramuscular.

• El uso de infiltraciones de O_3/O_2 para tratar patología músculo-articular cada vez está más extendido. C. Vega fue el primero en describir las aplicaciones del ozono intramuscular, a nivel paravertebral y en los puntos gatillo, en pacientes con lumbalgia crónica. Posteriormente se extendió su uso para tratar poliartritis aguda y crónica (cadera, rodilla, articulación sacroiliaca, interfalángicas), tendinitis, epicondilitis, síndrome del túnel carpiano y dolores miofasciales. A pesar de su uso cada vez más frecuente, los niveles de evidencia son escasos, probablemente por la limitación casi exclusiva de su uso en el ámbito de la medicina privada. Pero aunque los ensayos clínicos sean escasos, sí hay trabajos científicos menores mostrando el empleo del ozono infiltrado como analgésico-antiinflamatorio en diversas patologías del aparato locomotor.

OTRAS APLICACIONES DEL OXIGENO
LOZONO INFILTRADO. Son los diversos tendinopatías y síndromas de atrapamiento, el tratamiento de epicondilitis, los espondilolisis y espondilolisis, con infección del espacio discal, la espondilocartrosis, la patología del pie de atleta,

OZONOTERAPIA

06-03-22

La tenosinovitis de De Quervain o la patología de la articulación temporomandibular. **PROPIEDADES TERAPÉUTICAS:**

Cuando infiltramos lo mezol, estamos infiltrando un gas altamente oxidante, con una buena capacidad de difusión tisular que va a reaccionar con los fluidos intersticiales produciendo peróxido de hidrógeno y radical hidroxilo, además de otras especies reactivas de oxígeno sean o no de naturaleza radical. Como respuesta, en el medio habrá un aumento de los sistemas antioxidantes, tales como la superóxido dismutasa, la glutatión peroxidasa y la catalasa. Diversos autores han descrito el efecto antiinflamatorio analgésico, antiedema y descongestionante de las infiltraciones de O_2/O_3 y estipuló que la oxidación de los receptores algérgicos inhibiría la señal dolorosa y activaría el sistema anticeptivo. Estas propiedades favorecerían un efecto relajante muscular, así como la mejora de la movilidad de la zona tratada que se puede observar en clínica. Todo esto es muy importante en la recuperación muscular con infiltraciones de O_2/O_3 . Posteriormente el ozono sería capaz de inactivar los enzimas proteolíticos. Al mismo tiempo, mediado por el H_2O_2 , se estimularía la proliferación de fibroblastos y condrocitos, favoreciendo la regeneración cartilaginosa. Se sugiere que los efectos del ozono sobre la señal bioquímica inhibiría la acción de los prostaglandinas proinflamatorias, la serotonina, la bradiquina o la sustancia P, justificando así su efecto analgésico, antiinflamatorio y remielinizante.

CONTRAINDICACIONES: El déficit de la glucosa-6-fosfato dehidrogenasa, ya que es necesario para oxidar hidrogenos al sistema glutatión. En la sistémica: hipertensión, insuficiencia renal, trombofilia, metabólica cardiovascular, embarazo → En cuanto a su genotoxicidad se han realizado estudios que prueban su absoluta seguridad adyuvante terapéutica, excepto por la vía inhalatoria.

PLANTAS MEDICINALES

12-03-22

En México, el uso de plantas medicinales a través de la medicina tradicional es ancestral. Se utilizan las diferentes partes de la planta, según sea la afección o la receta en cuestión. Lo más común es usar los hojas y las flores esporádicamente, el tallo o la raíz. Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones o en preparación homeopática.

El uso de terapias complementarias, que incluyen los remedios con plantas, es una práctica muy común y continúa extendiéndose a nivel mundial. En la mayoría de los casos, se desconoce el o los principios activos químicos relacionados con los efectos beneficiosos que se les atribuyen. La caracterización química exhaustiva de miles de especias utilizadas en la medicina tradicional está muy lejos de completarse. La autoridad europea de Seguridad Alimentaria publicó un compendio de especias vegetales que contienen sustancias que presentan un posible riesgo o se tiene cierta sospecha de algún efecto negativo sobre la salud. Esto debe obligar al público en general a tener ciertas reservas al momento de consumir estas plantas, en particular, las poco estudiadas. En México, existe un sinnúmero de plantas medicinales de uso tradicional,

→ producto de la combinación de la herbolaria precolombina y la europea. Algunos de los de uso más general, para tratar molestias o enfermedades muy comunes como la diabetes, quemaduras y problemas estomacales, etc.

1) Árnica, 2) epazote, 3) hierbabuena, 4) insulina, 5) lavya, 6) manzanilla, 7) stevia, 8) sábila. Se encuentran a lo largo del país en lugares populares como jardines.

→ El dicho popular señala que las plantas medicinales pueden "curar" cualquier enfermedad o malestar. Sin embargo, su uso es responsabilidad del consumidor.

→ Antes de utilizar cualquier planta medicinal para tratar

PLANTAS MEDICINALES

12-05-22

alguno poderosamente, sobre todo aquellos que son de alto riesgo, se sugiere primero consulten con un facultativo ya que no se recomienda sustituir un tratamiento prescrito por un remedio casero que involuere cualquier planta medicinal. Sobre el registro taxonómico, México ocupa el segundo lugar a nivel mundial con 4300 plantas medicinales documentadas. Se estima que el 90% de la población ha optado por ella por lo menos una vez en su vida. El Dr. Roberto Campos Novorro: Es un campo muy importante en el sentido de que es el recurso más inmediata que tiene el género humano con respecto a su salud, la recuperación de su salud, entonces históricamente es la primera que se tiene a la mano, todo grupo humano tiene remedios, formas y estrategias de curación que se dan en el ámbito hogareño, doméstico, etc.

Las plantas fueron utilizadas desde tiempos prehistóricos como medicina, la salud entre culturas como la nahuatl y maya, se obtenía con tratamientos que requerían de alternativas naturales para sanar y tratar enfermedades. El renovado interés del público por el empleo de las plantas como medicamentos se basa en el supuesto de que siempre se podrá disponer de estos recursos. Sin embargo, son escasos los esfuerzos para garantizar esa continuidad, pese a las demandas crecientes, la explosión demográfica y la destrucción masiva de hábitat de gran riqueza vegetal.

En orden a esto se sugiere concertar planes que comprendan la identificación de las áreas protegidas; técnicas y procedimientos para recolectarlas; mecanismos jurídicos para garantizar que la población local se beneficie y capacitación de los directivos de parques en materia

- de plantas medicinales y el empleo de las mismas: educación del público sobre los usos de las plantas.
- Los plantas medicinales son de importancia socioeconómica para las pequeñas comunidades que las usan con prácticas ancestrales que aportan beneficios nutricionales y activos a la salud del hombre, su sistema y características.
 - Para que una planta sea considerada medicinal, tiene que tener propiedades curativas o preventivas para algún padecimiento. Sin embargo, no toda planta tiene que cumplir con estas características, pero algunas veces solo se usan ciertas partes se considera que nuestros antepasados obtuvieron el conocimiento de estos efectos de los países de distinguir entre los que servían para comer y aquellos que tenían algún efecto en su organismo, por lo que a partir de esto empezaron a diferenciarlos y seleccionarlos.
 - Actualmente, en México, la importancia de las plantas medicinales no solo radica en su riqueza como parte de la cultura, sino también el conocimiento científico que se genera a partir de su estudio y del análisis que se realiza encuestas ecológicas, geográficas, culturales, farmacológicas, y químicas que constituyen el contexto global.
 - Hay grupos que investigan también el valor etnográfico de las plantas medicinales, no solo se enfocan en los aspectos científicos de estas, sino que involucran el uso y costumbres de los diferentes grupos étnicos que en los que poseen el mayor conocimiento de dichos especímenes. Cada grupo étnico se ubica en una región definida y tiene un respeto y conocimiento muy amplio por la naturaleza y sus plantas.
 - La planta medicinal se tiene que estudiar desde un contexto global, cultural, ecológico, de distribución.

REIKI

Reiki es una palabra japonesa que significa energía vital universal, actualmente la palabra se usa para identificar el Sistema Usui de Curación Natural, nombre dado por su descubridor: Mikao Usui. > Rei significa universal y se refiere a la parte espiritual a la esencia energética cósmica que interpenetra todos los cosas y circunda todos los lugares. > Ki es la energía vital individual que rodea nuestros cuerpos, manteniéndolos vivos y está presente, fluyendo, en todos los organismos vivos, cuando esta energía sale del cuerpo, este deja de tener vida. Es una energía inofensiva, sin efectos secundarios, sin contraindicaciones, compatible con cualquier tipo de terapia o tratamiento. Es una práctica segura y eficiente, y, por medio de la técnica, equilibra los siete chakras o centros de fuerza sutil de energía, localizados entre la base de la columna y la parte superior de la cabeza.

Cuando hacemos uso de la energía Reiki estamos aplicando energía-luz, tratando de recuperar y mantener la salud física, la mental, la emocional y la espiritual; es un método natural de equilibrar, restaurar, perfeccionar y curar los cuerpos, creando un estado de armonía al ser.

El reiki se encuentra al alcance de todos, inclusive de los niños, ancianos y enfermos. Todos podemos ser un canal de Reiki, no existe límite de edad, ni exige ninguna condición previa.

- No es un sistema religioso o filosófico que propague restricciones, rituales, No talismanes, rezos, mentalizaciones, visualizaciones, fe, ni ningún objeto, para su optimización práctica.

¿CÓMO FUNCIONA EL REIKI? La cultura occidental está basada en una concepción newtoniana-cartesiana, que apuesta por el estudio de las partes para llegar al todo. Se encuentra muy cuestionada, la propia física cuántica. La nueva visión Occidente propone que todo lo que existe es energía.

REIKI

Con la fórmula moderna de Albert Einstein quedó probado científicamente que materia y energía son convertibles e intercambiables. La energía es energía, no existe energía mala; solamente existe energía bien o mal dirigida. En una persona sana, la energía alta viaja libremente por nuestro cuerpo físico, fluyendo por "caminos", chakras, meridianos energéticos y nadis. También llega al campo energético nutre nuestros órganos y células y regula las funciones vitales, cuando se bloquea esa energía y se interrumpe la circulación de esa energía, ocurre una disfunción en los órganos y tejidos de nuestro cuerpo.

En virtud de excesos físicos, emocionales, mentales y espirituales, liberamos energías, y esos liberaciones generan "nudos energéticos" o "bloques energéticos" que interrumpen o impiden el flujo normal de la energía vital, originando una disfunción en los órganos y tejidos del cuerpo, la que, en consecuencia, causa la enfermedad, en razón del funcionamiento deficiente o el mal funcionamiento de los órganos y de las glándulas.

En una sesión de Reiki, la cantidad de energía recibida por el paciente está determinada por el propio paciente, está determinada por el propio paciente, toda vez que el terapeuta reikiano se limita a dirigir la energía y el proveedor (el Cosmos) la entrega de forma ilimitada.

- En el Tíbet existen registros de técnicas de curación por medio de las manos desde hace más de ocho mil años. Esas técnicas se expandieron por Grecia, Egipto e India, además de otros países.

La palabra Reiki puede describirse con ideogramas japoneses, que, lo mismo que ocurre con los guarismos romanos, no expresan letra ni sonido y sí una idea.

REIKI

El color simbólico del Reiki es el verde, que es el color de la curación, así como del amor, guarda correlación con el chakra cardíaco, responsable del amor incondicional y el sistema inmunológico.

Tomado de la naturaleza como símbolo, el bambú, que en su simplicidad, resistencia al viento, vacío, rectitud y perfección, puede representar metafóricamente, el funcionamiento de la energía. En Japón, el bambú es una planta de buenos auspicios, de buena suerte, pintar el bambú es considerado, no sólo arte, sino también un ejercicio espiritual.

¿CÓMO CONVERTIRSE EN CANAL DE REIKI? Todos en determinados momentos de nuestra vida, pasamos por situaciones difíciles de sufrimiento, tanto personal como ajeno, no sólo sufrimiento físico, material, sino también emocional y espiritual. De alguna forma, llega a nuestro conocimiento que el Reiki está disponible para nosotros y que es inagotable.

- La iniciación es una ceremonia sagrada, y el contacto se restablece a través del maestro de Reiki, recibe una serie de transmisiones de energía y se encuentra apto para activar, aplicar y enseñar a los demás. En el proceso de iniciación, todos los canales de fuerza del cuerpo, responsables de la captación y distribución de nuestra energía, son reactivados para funcionar dentro de los moldes originales, proporcionando el poder de curar y armonizar, no sólo a nosotros mismos, sino también a todos los que tocamos.

El doctor Mikao Usui enseñó tres niveles o grados principales de Reiki, que deben ser mantenidos intactos en su esencia.

Todos los niveles son activados como iniciadores que también son llamados activaciones de los chakras.

- 1) Nivel físico (el deportista), 2) mental (la transformación), 3) Conciencia (la realización) → [símbol del maestro].

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Ozonoterapia:

Hidalgo-Tallón, F. J., & Torres, L. M. (2013). Ozonoterapia en medicina del dolor: revisión. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 20(6), 291-300. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-80462013000600003>

Plantas medicinales:

Salvador Horacio Guzmán Maldonado, R. S. (2022). *Plantas medicinales la realidad de una tradición ancestral*. Obtenido de Biblioteca digital del INIFAP: https://vun.inifap.gob.mx/BibliotecaWeb/_Content?/=1044

Sánchez, V. (s.f.). *Herbolaria*. Obtenido de Dirección Gneral de Comunicación Social: <https://www.dint.unam.mx/blog/index.php/item/3330-herbolaria>

México, G. d. (17 de abril de 2020). *Plantas medicinales: Nuestro patrimonio*. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/bienestar/sembrandovida/articulos/plantas-medicinales-nuestro-patrimonio>

Santillón, M. L. (s.f.). *El uso tradicional de las plantas medicinales, un aporte para la ciencia*. Obtenido de Universidad Nacional Autónoma de México : 2012

Reiki:

DE'CARLI, M. J. (2000). *Reiki Universal*. Editorial EDAF. Obtenido de <https://docplayer.es/14364394-Maestro-johnny-de-carli-r-e-i-k-i-universal-usui-tibetano-kahuna-y-osho-incluye-todos-los-simbolos-bolsillo-edaf.html>