



**Rosa del Carmen Hernández  
Hernández**

**Sergio Jiménez Ruiz**

**Medicinas alternativas menos  
comunes**

**Interculturalidad y salud 2**

**2°C**

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de mayo del 2022.

# Ozonoterapia

Dr. Sergio  
Jimenez Ruiz

La ozonoterapia en medicina es una realidad y cada vez hay más profesionales haciendo uso del ozono médico como complemento terapéutico para diferentes enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo, incluido el dolor crónico.

El ozono es una molécula formada por 3 átomos de oxígeno, en lugar de los 2 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 nunca habrá más de un 5% de ozono.

En líneas generales, al aplicar este tipo de terapia, realmente estamos induciendo una "microoxidación" controlada e inocua, cuya respuesta orgánica será una activación favorable del sistema antioxidante celular. Numerosos autores han trabajado a nivel preclínico sobre los efectos de la ozonoterapia sobre los organismos vivos, pudiéndose demostrar efectos beneficiosos sobre la capacidad antioxidante celular y la adaptación ante los procesos de isquemia/reperfusión.

Las formas de aplicación del ozono médico son básicamente tres: tópica, infiltrativa, y sistémica.

Las aplicaciones tópicas sacan partido del poder germicida del ozono y de su efecto positivo sobre los procesos de cicatrización; se suele aplicar directamente con el uso de bolsas de cierre hermético, o mediante agua o aceites ozonizados.

El ozono infiltrado a concentraciones de entre 4 y 30 ml es útil para tratar afecciones del aparato locomotor, tales como artritis, tendinitis, miositis, fascitis, o dolores miofasciales.

Norma

La ozonoterapia sistémica consiste en la administración de la mezcla de gases fundamentalmente mediante dos vías: la autohemoterapia y la insuficiencia rectal. La autohemoterapia puede ser mayor o menor. La ozonoterapia en patología de rodilla.

El tratamiento consistió en infiltraciones intraarticulares y periarticulares de 10 ml de oxígeno/ozono a una concentración de 20 ml.

Ozonoterapia en patología de hombro.

Con respecto a la patología de hombro, Ikonomidis y colaboradores demostraron en un ensayo clínico la mayor efectividad del  $O_2/O_3$  frente a la infiltración con esteroides o la terapia con ultrasonidos en una serie de infiltraciones subacromiales y en la zona de máximo dolor.

Ozonoterapia en patología de columna.

Generalmente, el tratamiento de las hernias cervicales es más conservador que el de las lumbares y su mayor complejidad hace que muchos menos pacientes sean derivados a cirugías. En este contexto el interés de las infiltraciones intradiscales o paravertebrales de oxígeno/ozonoterapia tiene una relevancia especial y los efectos analgésicos, antiinflamatorios y relajantes musculares de la ozonoterapia en la patología cervical han sido descritos.

Las indicaciones para el tratamiento fueron el presentar cervicalgia con patrón de irradiación braquial, el tener pérdida de sensibilidad, hormigueo, entumecimiento, debilidad muscular.

Aunque la mayoría de los trabajos publicados se refieren a las técnicas intradiscales, la realidad es que esta técnica, por su seguridad y simplicidad suele ser la más empleada en la práctica clínica.

## Ozonoterapia infiltrativa en artritis reumatoide.

Un estudio preclínico llevado a cabo en el hospital de Nanfang comparó los efectos de las infiltraciones de oxígeno médico y de diferentes concentraciones de ozono; los autores demostraron que el ozono intraarticular infiltrado a una concentración de 40 es capaz de inhibir la sinovitis en ratas con artritis reumatoide.

### Dosificación:

En cuanto a la dosificación, se hacen en falta protocolos estandarizados. La mayoría de los autores acoplan la cantidad de la mezcla gaseosa a la extensión del terreno a infiltrar o a la cavidad articular de la que se trate.

El número de sesiones de infiltración suele ser de unas 10 a 12 (por lo general, dos por semana) cuando se trata de procesos inflamatorios crónicos del aparato locomotor, aunque en general las sesiones se suelen ajustar a la evolución concreta de cada caso.

### ozonoterapia sistémica en medicina del dolor.

La ozonoterapia estaría indicada, como coadyuvante, en el tratamiento de las enfermedades que cursan con alteraciones del balance redox celular o de la oxigenación tisular. Teóricamente, el efecto beneficioso sobre pacientes inmunodeprimidos y la capacidad germicida del ozono lo harían útil, tanto en el tratamiento de la infección por herpes zóster como la neuralgia postherpética.

Como contraindicación absoluta está el déficit de glucosa-6-fosfato deshidrogenasa (favismo), ya que esta enzima es necesario para abastecer de hidrogenones al sistema glutatión, encargado de tamponar la oxidación que los lipoperoxidos producirán en el hemate.

Las infiltraciones se deberán evitar en cuadros hemorrágicos en pacientes anticoagulados.

# Plantas Medicinales

Dr. Sergio Jimenez Ruiz

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 las hojas y las flores esporádicamente, el tallo o la raíz.

El uso de terapias complementarias, que incluyen los remedios con plantas, es una práctica común y continúa extendiéndose a nivel mundial. Los remedios con plantas se usan tradicionalmente en una variedad de presentaciones y una gran variación de dosis que llegan hasta las más extremadamente bajas.

En México, existe un sinnúmero de plantas medicinales de uso tradicional, producto de la combinación de la herbolaria precolombina y la europea. Las especies seleccionadas son: árnica, epazote, hierbabuena, insulina, lavya, manzanilla, stevia, sábila. En general, se desconoce la variabilidad genética de estas especies. A estas especies de plantas medicinales se les puede encontrar a lo largo del país, en lugares tan populares como los jardines de las grandes ciudades o en los traspatios de las casas del campo mexicano. Algunas de estas plantas se ofertan frescas en los puestos de los "tianguis" o secas por los "cuyeros" o las tiendas naturistas. La comercialización tan generalizada y el uso indiscriminado puede ponerlas en peligro de extinción. El dicho popular señala que las plantas medicinales pueden "curar" cualquier enfermedad o malestar. Sin embargo, su uso es responsabilidad del consumidor por lo que esta publicación no tiene como objetivo ser un recetario. En este sentido, se debe tener presente la mayoría de

Los grupos de investigación concuerdan en una cosa :  
todavía no hay suficientes estudios clínicos en  
pacientes humanos para dar conclusiones finales.

Antes de utilizar cualquier planta medicinal para tratar  
algún padecimiento, 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 involucre  
cualquier planta medicinal.

### ÁRNICA

Las 2 especies de árnica han sido recomendada para  
tratar cuadros inflamatorios o como antimicrobianas  
y antioxidantes, así como tratamiento de contusio-  
-siones, esguinces y problemas reumáticos, heridas,  
hematomas, dolor, angina.

Existe muy poca evidencia sobre el uso de árnica o  
preparaciones de esta planta en niños. En este sentido, se ha  
detectado que el árnica y otras plantas medicinales  
se están utilizando para tratar a niños sin consultar  
al pediatra, en especial, después de un procedimiento  
quirúrgico.

### EPAZOTE

En Argentina y Perú se le llama hierba santa María,  
mastruz y en estados unidos como worm grass.  
Es una planta aromática, perenne, más o menos  
pubescente, con el tallo usualmente postrado, olor fuerte  
y de aproximadamente 40 cm de altura.

En los primeros años del siglo XX, el aceite esencial del  
epazote se utilizó como antihelmínticos en humanos,  
perros, gatos, caballos, y cerdos. La manera tradicional  
de preparar el epazote es a partir de las hojas secas  
en infusión. Por otro lado, el aceite esencial del  
epazote es un líquido ligeramente amarillo, de

Norma

Olor penetrante parecido al alcanfor y levemente amargo. Se extrae de toda la planta por destilación a vapor.

### HERBabuena

Por sus características de aroma, esta planta es utilizada en diversos alimentos y para dar sabor a productos industriales incluyendo refrescantes para el aliento, antisépticos, enjuagues bucales y pasta de dientes. La hierbabuena es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómito y desórdenes gastrointestinales. En el pasado, la hoja seca en polvo se llegó a utilizar para emblandecer los dientes. La planta y el aceite de hierbabuena también se han utilizado como repelente de hormigas, mosquitos y avispas.

### INSULINA

Las hojas de la insulina se utilizan como suplemento en el tratamiento de la diabetes, se sabe que las personas diabéticas se comen una hoja diaria para mantener bajos los niveles de glucosa en la sangre.

Otros estudios realizados en la hoja de insulina demostraron que las hojas contienen fibra y esteroide ergosterol, la extracción con vapor dio como resultado la presencia de un terpenoide, luperol y un compuesto esteroide, sigmaesterol.

### LAVANDA

Históricamente las plantas de lavanda son utilizadas como plantas de ornato y para la obtención de concentrados aromatizantes o con fines de condimentación.

La esencia se utiliza de la cosmetológica y muy ocasionalmente en pomadas y otros productos para enmascarar olores desagradables.

Reiki = palabra japonesa que significa energía vital Universal. sistema usual de curación natural.

- **Rei** = significa universal y se refiere a la parte espiritual, a la esencia energética cósmica que interpreta todas las cosas y circunda todos los lugares.
- **Ki** = ES la energía vital individual que rodea nuestros cuerpos, manteniendolos vivos y está presente, fluyendo en todos los organismos vivos.

Cuando el ki sale de un cuerpo, ese cuerpo deja de tener vida. El reiki es un proceso de encuentro de esas 2 energías, la energía universal con nuestra porción física y ocurre después de que la persona es sometida a un proceso de sintonización o iniciación en el método, hecho por un maestro capacitado. Es una energía semejante a ondas de radio y puede ser aplicada con eficacia, tanto localmente como a distancia, no es como la electricidad, no produce corto circuito, no destruye los nervios, ni los tejidos más frágiles.

Es una energía inofensiva, sin efectos secundarios, sin contraindicaciones, compatible con cualquier tipo de terapia o tratamiento. Es práctica segura y eficaz y por medio de la técnica, equilibra las 7 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: restaurar, perfeccionar, y curar los cuerpos, creándoles un estado de armonía al ser reiki.



## > Ventajas y Beneficios:

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.
- El entrenamiento de la técnica de la técnica no dura mucho, y cada nivel puede enseñarse en seminarios de un solo día.

## > La técnica:

Es segura, sin efectos secundarios ni contradicciones siendo compatible con cualquier otro tipo de terapia o tratamiento. No es un sistema religioso ni de los sistemas religioso o filosófico que propuna restricciones ni tabúes.

No utiliza talismanes, mentalizaciones, visualizaciones, fe, ni ningún objeto, para su aplicación práctica.

Tras la sintonización energética que ocurre durante el seminario, inmediatamente durante el resto del día, vida y a pesar de que debe practicarla durante un largo periodo; no existe la necesidad de una nueva activación para el mismo día y nivel.

La energía no está polarizada, ni tiene positivo, ni negativo (yin y yang). El reiki es semejante a la onda de radio y puede aplicarse adecuadamente en el mundo físico o a distancia.

Es del por encima del tiempo y espacio, permitiendo de esta manera reprogramar acontecimientos pasados y covalmente acontecimientos futuros. Esta energía no es manipulativa, el practicante coloca simplemente la mano y la energía fluye en la intensidad y en la calidad determinadas

por quien la recibe.

El reiki es un recurso óptimo para equilibrar los 7 chakras principales, que están localizadas desde la base de la columna a la parte superior de la cabeza. Alivia rápidamente los dolores físicos. Considera a la persona de forma holística, en los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual, no teniendo en cuenta solamente la supresión de la patología, si no también emocional, psíquico y en algunas ocasiones, espiritual devolviendo a un estado natural de bienestar y felicidad.

### > Simbolismo del Reiki.

Reiki puede escribirse con ideogramas japoneses que lo mismo que ocurre con los gramismos romanos, no expresen letra ni sonido, y sí una idea. Según el contexto, esos ideogramas pueden ofrecer varias lecturas, con los siguientes significados.

1. Lluvia maravillosa de energía vital.
2. Lluvia maravillosa que da vida
3. La idea de algo que procede del cosmos y que, en su encuentro con la tierra, produce el milagro de la vida.
4. Lluvia maravillosa que produce el milagro de la vida.
5. La comunión de una energía superior con una de orden terreno, aunque se pertenecen mutuamente.
6. Una maravillosa que se encuentra por encima de todas las demás.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Hidalgo-Tallón, FJ, & Torres, LM. (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>
- Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias. (n.d.). Gob.Mx. Retrieved May 4, 2022, from [https://vun.inifap.gob.mx/BibliotecaWeb/\\_Content?/=1044](https://vun.inifap.gob.mx/BibliotecaWeb/_Content?/=1044)
- Maestro JOHNNY DE CARLI R E I K I Universal Usui, Tibetano, Kahuna y Osho (Incluye todos los símbolos) BOLSILLO - EDAF. (n.d.). Docplayer.Es. Retrieved May 4, 2022, from <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>