



Nombre del Alumno: Karen Itzel Rodríguez López

Nombre del tema: Mitos de la medicina moderna

Parcial: I

Nombre de la Materia: Antropología medica

Nombre del profesor: Manuel Eduardo Gómez López

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Cuatrimestre: 2

Introducción

La medicina tradicional es el conjunto de prácticas, creencias y conocimientos sanitarios basados en el uso de recursos naturales (plantas, animales o minerales), terapias espirituales y técnicas manuales que buscan mantener la salud individual y comunitaria. Cuando se habla de medicina tradicional, se hace referencia al cúmulo de saberes de los pueblos originarios en torno a la salud y las enfermedades. En México, la constitución reconoce el derecho cultural de los pueblos indígenas a realizar esta práctica, cuando se lleva a cabo en las condiciones adecuadas. La medicina científica (también conocida como alopática u occidental) es la medicina convencional, considerada oficial en nuestro sistema de salud. Para muchos, ambas son prácticas aparentemente irreconciliables que se encuentran en las antípodas del ejercicio médico. Además de esa supuesta dicotomía o contradicción, se desenvuelven en una convivencia carente de horizontalidad y de respeto entre ellas. Se deja de lado y se menosprecia el valor de la práctica de la medicina tradicional por la naturaleza empírica que la caracteriza o por la dimensión mágico-religiosa en la que está parcialmente basada. El escepticismo deviene muchas veces en el desprecio y la marginación de estas prácticas.

Objetivo

En base a esto se llevara una investigación sobre el mito de “es peligroso despertar a un sonambulo” en el cual se explicara el verdadero sustento para determinar si estamos a favor o en contra.

“Es peligroso despertar a un sonambulo”

Para empezar el sonambulismo es un trastorno que se produce cuando la persona afectada camina o realiza otra actividad estando dormida.

Caminar dormido es más común en niños que en adultos, puesto que a medida que se envejece el sueño disminuye. Por otra parte, el sonambulismo tiende a ser hereditario.

No se sabe con exactitud por qué el cerebro de algunas personas les da la orden de caminar cuando duermen, pero sí sabemos bastante sobre qué pasa cuando dormimos.

Durante la noche, el ciclo del sueño atraviesa varias etapas. Comienza con un período de sueño liviano que se torna considerablemente más profundo a los 20 minutos, aproximadamente, y luego se vuelve un poco más ligero otra vez, antes de ingresar en una fase conocida como MOR (movimientos oculares rápidos).

Este ciclo se repite varias veces durante la noche y la fase MOR se hace cada vez más larga, hasta que al llegar la mañana, esta parte del ciclo constituye la parte central del sueño.

En la fase MOR es donde tenemos más posibilidades de soñar. En esta etapa el cuerpo está paralizado para evitar actuar el contenido del sueño, pero el sonambulismo ocurre durante una etapa mucho más profunda. Es un estado curioso, paradójico. El cerebro está lo suficientemente activo como para que uno se pueda mover, pero no tan activo como para que uno se despierte.

Ante la creencia popular que afirma que despertar a un sonámbulo puede ser muy peligroso, el doctor Estivill se muestra rotundo: “Es totalmente mentira, es falso”. El único problema es que “cuesta mucho despertarlo, ya que está en una fase de sueño profundo, que es la más larga y tiene lugar a primera hora de la noche”.

Cuando se despierta el sonámbulo está confuso, no es consciente de estar sufriendo un episodio. Entonces la realidad es que no es peligroso despertar a un sonámbulo, aunque quizás no es lo más adecuado. En primer lugar, debemos saber que es difícil despertar a una persona que está sufriendo un episodio de sonambulismo. En el caso de que se consiga, puede ser que la persona se siente confusa, agitada, desorientada e incluso, agresiva.

Dadas las circunstancias, el dicho popular no es estrictamente cierto, pero no está mal encaminado, ya que hay formas mejores de lidiar con el sonambulismo.

¿Qué hacer?

Durante el episodio de sonambulismo, no despiertes a la persona y guíala con delicadeza hasta la cama con frases sencillas y relajadas como “ven”, “vamos” o “sígueme”, esto no quiere decir que sea peligroso es solo para que no se sienta confundido a la hora de despertar.

Si estos episodios son frecuentes, intenta crear un entorno seguro para evitar que el sonámbulo se lastime o pueda salir a la calle. Antes de ir a dormir asegúrate de que no haya objetos con los que pueda tropezar y cierra bien todas las puertas y ventanas. Esconde bien todos los elementos peligrosos con los que pueda dañarse como estufas o cuchillos.

Conclusión

Estoy en contra del mito de que es peligroso despertar a un sonambulo ya que no es peligroso la cuestion es de que quizás no es lo más adecuado porque puede alterarse o agitarse más ya que se encontrara confundido de lo que esta pasando.

Bibliografía:

BBC News Mundo. (2014, 13 enero). ¿Realmente es peligroso despertar a un sonámbulo?
https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/01/140108_mitos_medicos_realmente_camina_r_dormidos_lp

Sonambulismo: qué es, síntomas y tratamiento. (s. f.). Top Doctors.
<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/sonambulismo>

Sonambulismo - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2021, 29 julio).
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sleepwalking/symptoms-causes/syc-20353506>