



**Erivan Robely Ruiz Sánchez**

**Dr. Sergio Jiménez Ruiz**

**Ensayo primer parcial.**

**Interculturalidad y salud II**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Segundo "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de marzo del 2023.

Las tradiciones arraigadas en las comunidades indígenas son fundamentales para la comprensión de la cultura y la identidad de estas comunidades. Estas tradiciones pueden incluir aspectos como la religión, la alimentación, la medicina tradicional, la música, el arte, la danza y la vestimenta. La religión es un aspecto importante de la cultura indígena y puede incluir la adoración de deidades y espíritus de la naturaleza, así como prácticas rituales y ceremonias. En algunas comunidades indígenas, la religión está estrechamente vinculada con la vida cotidiana, la medicina tradicional y la conservación del medio ambiente. La medicina tradicional también es una tradición arraigada en las comunidades indígenas. Estas prácticas de medicina incluyen el uso de hierbas, plantas y remedios naturales para tratar enfermedades y dolencias. En algunas comunidades indígenas, la medicina tradicional está estrechamente ligada con la religión y las prácticas espirituales. Otro ejemplo es la vestimenta tradicional, por ejemplo, puede estar diseñada con materiales y patrones que representan la cultura de la comunidad, mientras que la música y la danza pueden estar vinculadas con prácticas rituales y ceremoniales. Las tradiciones arraigadas en las comunidades indígenas son esenciales para la comprensión de la cultura y la identidad de estas comunidades. Es importante valorar y respetar estas tradiciones para promover el entendimiento y la preservación de la diversidad cultural, es por eso la importancia de la modernidad alternativa que es un concepto que se refiere a las prácticas y conocimientos locales que, aunque no se ajustan a los paradigmas hegemónicos de la medicina moderna, son efectivas y utilizadas por comunidades y pueblos en todo el mundo. En el caso de los Altos de Chiapas, México, la medicina local es una práctica ancestral que ha sido transmitida de generación en generación por los pueblos indígenas de la región. Esta medicina se basa en el conocimiento de las plantas medicinales, los rituales y la cosmovisión de la cultura indígena. La medicina local en los Altos de Chiapas no se limita a tratar enfermedades físicas, sino que también aborda la dimensión espiritual y emocional de la persona. Los curanderos y las parteras son los principales practicantes de esta medicina local, y tienen un papel importante en la comunidad. Aunque la medicina local ha sido vista como inferior a la medicina moderna por algunos, muchos reconocen su eficacia y están adoptando enfoques más integrativos para la salud. Las prácticas de la medicina local han sido incorporadas en algunos hospitales y clínicas en la región y hay un creciente interés por parte de los investigadores y profesionales de la salud en entender y aprender de esta medicina. La medicina local en los Altos de Chiapas es una forma alternativa de entender y tratar la salud que ha sido efectiva y valiosa para las comunidades indígenas de la región durante siglos. La modernidad alternativa reconoce y valora estos conocimientos

y prácticas locales, y busca integrarlos de manera respetuosa y colaborativa en los sistemas de salud existentes, es así que aún se siguen practicando métodos terapéuticos desde 3000 años, desde Egipto que fue la cuna de la utilización de arcilla con fines terapéuticos, los médicos faraones y hay registros en papiros, y es que la fangoterapia es una técnica de tratamiento natural que se basa en el uso terapéutico de la arcilla. La arcilla es una sustancia mineral que se encuentra en la naturaleza y que ha sido utilizada durante siglos por sus propiedades curativas. De origen en la tierra de Lemnos es la tierra donde abunda la arcilla; Galeano, estudio las características positivas del suelo. La fangoterapia se usó para embalsamar y momificar cuerpos. La arcilla utilizada en la fangoterapia tiene una composición química única, que le confiere propiedades curativas. Contiene minerales como silicio, aluminio, hierro y titanio, entre otros, que son beneficiosos para la piel y el cuerpo en general. Además, tiene propiedades desintoxicantes, antiinflamatorias, antibacterianas y analgésicas. Los beneficios dependerán del tipo de arcilla y forma de aplicación y es que existen arcillas blanca, negra, verde; otra alternativa importante es la hidroterapia, puesto que es una técnica de tratamiento que utiliza el agua en diferentes formas para mejorar la salud y tratar diferentes afecciones. Esta técnica se basa en el uso terapéutico del agua, su eficacia se basa en las propiedades minero-medecinales que la constituye, así como el terreno en las que estas se originan, La hidroterapia puede ser utilizada en diferentes formas, como baños, compresas, duchas, y masajes acuáticos, entre otros. Algunos de los beneficios de la hidroterapia son: Estimulación de la circulación sanguínea: el agua caliente y los masajes acuáticos pueden mejorar la circulación sanguínea, lo que ayuda a reducir la inflamación y el dolor. Relajación muscular: el agua caliente y los masajes acuáticos pueden ayudar a relajar los músculos y reducir el estrés. Reducción del dolor: la hidroterapia puede ayudar a reducir el dolor en diferentes partes del cuerpo, como los músculos, las articulaciones y los huesos. Mejora de la movilidad articular: los ejercicios realizados en el agua pueden ayudar a mejorar la movilidad articular y reducir la rigidez. Mejora de la piel: el agua puede ayudar a hidratar y mejorar la textura de la piel. La hidroterapia se utiliza para tratar diferentes afecciones, como problemas musculares y articulares, artritis, artrosis, hipotonía, paresias , parálisis , columna y reducción de la marcha. Es importante destacar que la hidroterapia no debe ser utilizada como un sustituto del tratamiento médico convencional, sino como un complemento terapéutico. Además, es importante que las personas consulten con un profesional de la salud antes de utilizar la hidroterapia, ya que puede tener contraindicaciones en algunos casos.

## Referencias bibliográficas.

- Peralta, H. G. (Mayo - agosto de 2005). LOS USOS Y COSTUMBRES EN LAS COMUNIDADES INDÍGENAS DE LOS ALTOS DE CHIAPAS COMO UNA ESTRUCTURA CONSERVADORA. Obtenido de ESTUDIOS POLÍTICOS NÚM. 5, OCTAVA ÉPOCA: <https://www.scielo.org.mx/pdf/ep/n5/0185-1616-ep-05-121.pdf>
- Bernal, L. (s.f.). Hidroterapia. Obtenido de luisbernal.es: <https://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bal/hidroterapia3.pdf>
- Bourgeois, P. (2016). Fangoterapia. Obtenido de El extraordinario poder curativo de la arcilla: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=G3JrDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dqLa+arci...#v=onepage&q=fangoterapia&f=false>
- Steffan Igor, A. D. (enero - junio de 2010). Medicinas locales en los Altos de Chiapas. Obtenido de Asociación Nueva Antropología pag 11 - 31: <https://www.redalyc.org/pdf/159/15915677002.pdf>