



Alexa Martínez Martínez.

Dr. Sergio Jiménez Ruiz

Control de lectura

Interculturalidad y Salud II

2do "C"

OZONOTERAPIA

Scribe®
Dr. Sergio
Jimenez Ruiz
ALEXA

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 uso de las infiltraciones de O_2/O_3 para tratar patología músculo-articular cada vez está más extendida.

C. Verga (10) fue el primero en describir las aplicaciones de ozono intramuscular, a nivel paravertebral y en los puntos gatillo, en pacientes con lumbalgia crónica. En la década de los 90's, se extiende su uso para tratar poliartritis aguda y crónica (rodilla, articulación sacroilíaca, interfalángicas), tendinitis, epicondilitis, síndrome del túnel carpiano y dolores miofasciales.

A pesar de su uso cada vez más frecuente, los niveles de evidencia (a excepción del tratamiento de la hernia discal) son escasos, posiblemente por limitación casi exclusiva de su uso en el ámbito de la medicina privada.

Carmona realizó una revisión sistemática en el año 2006 sobre la efectividad de la ozonoterapia en las enfermedades reumáticas en general, concluyendo que no existen ensayos clínicos de calidad, que la mayoría de los trabajos están publicados en revistas de bajo

PLANTAS MEDICINALES

El uso de plantas medicinales, a través de la medicina tradicional es ancestral. Se utilizan las diferentes partes de la planta, según sea la afectación o la receta en cuestión.

Lo más común es usar los hojas y las flores, y esporádicamente, el tallo o la raíz.

Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones o en presentación homeopática.

El uso de terapias complementarias, incluyen los remedios con plantas, es una práctica común y continúa extendiéndose a nivel mundial.

Los remedios con las plantas se usan tradicionalmente en una variedad de presentaciones y una gran variación de dosis que llegan hasta las más extremadamente bajas.

ÁRNICA: La literatura describe al menos dos especies de árnica: *Heterotera inubides* o árnica mexicana y *Arnica montana* L. de origen europeo. Ambas especies pertenecen a la familia asteráceas. Al árnica mexicana también se le da el nombre de acáhotal o acahual; mientras que la árnica europea se conoce como estornudera o tabaco de montaña.

Uso tradicional: las dos especies de árnica han sido recomendadas para tratar cuadros inflamatorios o como antimicrobianas y antioxidantes.

Al igual que para el tratamiento de contusiones, esguinces y problemas reumáticos, heridas, hematomas, dolor y angina.

EPAZOTE: La palabra epazote proviene del nahualt

El Testimonio de los exploradores.
La arcilla ya se conocía en Roma antigua y fue Plinio el Viejo quien nos relató en su Historia natural, con gran habilidad y precisión, como se utilizaba.

La arcilla se extraía de las colinas cercanas a Nápoles y se dejaba secar al sol. Luego se reducía a polvo y se mezclaba con trigo. Al ingerir dicha mezcla uno se inmunizaba contra numerosas afecciones como las enfermedades del intestino y del estómago.

Después de haber dedicado toda su vida al naturalismo, Plinio el Viejo, comandante de la flota de Miseno, murió en un navío ante Pompeya, asfixiado por los vapores del Vesubio en erupción, mientras anotaba sus últimas observaciones sobre el barro volcánico.

También encontramos una cita en el evangelio sobre la arcilla, cuando al evocar el milagro de Cristo que curó a un ciego de nacimiento se dice "el hombre llamado Jesús ha preparado el barro, me ha untado con él los ojos y me ha dicho "Ve al depósito de Siloé y lávate". He ido, me he lavado y he recuperado la vista.

Los exploradores, en sus diarios de viaje, hablan sobre el uso de la arcilla, incluso de cómo la utilizaban los pueblos que conocieron.

El inalcanzable viajero que fue Marco Polo, anotó acerca de los peregrinos que se dirigían

BIBLIOGRAFÍA

Hidalgo Tallón, F.J., & Torres, L. (2013). Ozonoterapia en medicina del dolor: revisión. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*. 20(6), 291-300.

Guzmán Maldonado, S. H. Díaz Huacuz. R. S. & González Chavira, M. M. (2017). *Plantas medicinales. La realidad de una tradición ancestral*. Instituto Nacional de investigaciones forestales, agrícolas y pecuarias.

Johnny de Carli. R. (s.f.). *Reiki Universal*. Editorial EDAF.