



Mi Universidad

Carla Sofía Alfaro Domínguez

Controles de lectura

Parcial I I

Interculturalidad y Salud I

Dr. Sergio Jiménez Ruiz

Medicina Humana

Semestre I

13 de octubre del 2023

25/09/23

Dr. Sergio

Jimenez Ruiz



Medicina tradicional Mexicana

Diagnóstico de la salud poblacional con enfoque de eosalud.

La medicina tradicional mexicana es un sistema de conocimientos y prácticas ancestrales que han perdurado a lo largo de siglos, combina elementos de la herbolaria, rituales, y técnicas de curación que han sido transmitidos de generación en generación. En este control de lectura, exploraremos la riqueza y complejidad de la medicina tradicional mexicana, sus fundamentos, su importancia cultural y cómo ha influido en la salud y bienestar de la población mexicana. Cuando hablamos de sus **Orígenes y fundamentos**, nos referimos a que la medicina tradicional mexicana tiene sus raíces en las culturas prehispánicas, como los aztecas, mayas, y otros pueblos indígenas que habitaban el territorio mexicano. Estas culturas desarrollaron sistemas complejos de medicina basados en la observación de la naturaleza y el cuerpo humano. La herbolaria es un pilar fundamental de la medicina tradicional, donde plantas y hierbas se utilizan para tratar diversas afecciones.

Principales componentes de la medicina tradicional Mexicana

1. **(Herbolaria)** La herbolaria es una parte integral de la medicina tradicional mexicana. Se basa en el uso de plantas medicinales con propiedades curativas para tratar enfermedades y mantener la salud. Ejemplo de plantas comúnmente utilizadas incluyen el aloe vera, el epazote y la manzanilla.

2. **(Rituales y espiritualidad)** La medicina tradicional mexicana también incorpora rituales y prácticas espirituales. Se cree que la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu es crucial para la salud. Los curanderos a menudo realizan rituales para purificar el cuerpo y la energía, y establecer un equilibrio entre estos componentes.

3. **(Masajes y manipulaciones corporales)**. Otras características de la medicina tradicional mexicana es el uso de masajes y técnicas de manipulación corporal. Estas métodos ayudan a aliviar dolores y tensiones musculares, y se basan en el conocimiento anatómico y energético transmitido de generación en generación.



Factores determinantes de la salud.

Carla Sofía Alfaro, D.

28/09/23

Dr. Sergio

Jimenez Ruiz.

La salud es un concepto holístico que va más allá de la ausencia de enfermedad; se refiere al bienestar físico, mental y social de un individuo. La salud de una persona está influenciada por una serie de factores que interactúan entre sí para determinar su estado de salud y calidad de vida. Estos factores, conocidos como factores determinantes de la salud, abarcan una amplia gama de aspectos, desde el entorno en el que vivimos hasta nuestros comportamientos personales y condiciones socioeconómicas. En este control de lectura, exploraremos en detalle estos factores determinantes y su impacto en la salud.

1. Factores sociales y económicos: Los factores sociales y económicos desempeñan un papel crucial en la determinación de la salud de una persona. Estos incluyen el nivel educativo, el estatus socioeconómico, la ocupación y la pertenencia a una comunidad. Las desigualdades sociales, en particular, tienen un impacto significativo en la salud. Las personas con menos recursos económicos y educación tienden a tener un peor estado de salud y menor acceso a la atención médica.

2. Factores Ambientales: El entorno en el que vivimos desempeña un papel fundamental en nuestra salud. Los factores ambientales pueden dividirse en dos categorías principales:

- * **Ambiente Físico:** Incluye condiciones de vivienda, calidad del aire y agua, acceso a espacios verdes y exposición a sustancias tóxicas. La contaminación del aire y el agua, así como la falta de acceso a un entorno limpio y seguro, pueden tener efectos perjudiciales para la salud.
- * **Ambiente Social:** Las relaciones interpersonales, las redes de apoyo y las comunidades seguras y saludables son esenciales para el bienestar. El aislamiento social y la falta de apoyo social y las comunidades seguras y saludables son esenciales para el bienestar. El aislamiento social y la falta de apoyo emocional



APS, Protección y Promoción de la Salud

Carla Sofía Altaro D.

09/10/23

Dr. Sergio
Jimenez Ruiz

La promoción y Protección de la Salud es un enfoque integral que busca mejorar la salud y el bienestar de las personas y comunidades a través de acciones preventivas, educativas y de intervención. Este enfoque se basa en la idea de que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia. En el ámbito de la Salud pública, la atención primaria de salud (APS) es un pilar fundamental para la promoción y protección de la salud. La APS se centra en la atención integral y accesible para todas las personas, atendiendo sus necesidades de salud a lo largo de su vida. Este modelo busca asegurar que todas las personas tengan acceso a servicios de salud esenciales, incluyendo Promoción de la Salud, Prevención de enfermedades, tratamiento y rehabilitación. La Promoción de la salud se refiere a estrategias y acciones que buscan fomentar estilos de vida saludables y crear entornos propicios para la salud. Esto puede incluir educación sobre hábitos alimenticios saludables, ejercicio regular, manejo adecuado del estrés y evitación del consumo de sustancias nocivas. También implica trabajar en la equidad en salud, garantizando que todas las personas tengan igualdad de oportunidades para vivir una vida saludable. En contraste, la protección de la salud se enfoca en la Prevención de enfermedades y lesiones, así como en la detección temprana y el tratamiento adecuado de las condiciones de salud. Esto puede implicar vacunaciones, detección de enfermedades crónicas, control de enfermedades infecciosas, seguimiento y tratamiento de enfermeda-

Educación Para la Salud

Dr. Sergio

Jimenez Ruiz

La educación para la salud es un proceso que busca mejorar la salud individual y colectiva a través del acceso a información, habilidades y actitudes que promuevan estilos de vida saludables y la Prevención de enfermedades. Este enfoque integrado abarca los aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales de la salud, fomentando una comprensión holística del bienestar. **Importancia de la educación para la salud:** La educación para la salud es crucial para abordar desafíos de salud actuales, como enfermedades crónicas, enfermedades infecciosas, salud mental y desigualdades en la atención médica. Proporcionando a las personas las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su salud y adoptar conductas saludables. Además, ayuda a prevenir enfermedades, reducir la carga sobre los sistemas de atención médica y mejorar la calidad de vida.

Objetivos y componentes de la educación para la salud:

- 1- **Información y concientización:** Proporcionar información precisa y relevante sobre la salud para aumentar la conciencia de los riesgos y la importancia de prácticas saludables.
- 2- **Desarrollo de habilidades:** Enseñar habilidades prácticas que permitan a las personas tomar decisiones saludables, como habilidades de comunicación, resolución de problemas y manejo de estrés.
- 3- **Cambio de comportamiento:** Fomentar la adopción de comportamientos saludables y la eliminación de conductas perjudiciales mediante estrategias de motivación y apoyo adecuadas.
- 4- **Promoción de políticas saludables a hogar por políticas que respaldan:** entornos saludables como reguladores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Almeida AVB, Acevedo Marín RE, Fialno CV et al Nova cartografía social dos pontos e comunidades tradicionais do Brasil 1012
- 2- Factores de la salud, salud pública del instituto de Estudios Superiores. Elise freinet. Pachuca Hidalgo, México. Recibido el 31 de julio de 2019, aceptado a 23 de agosto de 2019. Educación sanitaria, JONNPR, 2020
- 3- OPS.13ª sesión del comité ejecutivo. Resolución (FI30.RQ 2002). Organización panamericana de la salud y la organización internacional del trabajo. Documento oficial NO.328
- 4- Escrito y verificado por el médico Leonardo Biolatto, Última actualización: 06 de julio, 2023