



# Mi Universidad

## Ensayo

*Jonathan Omar Galdámez Altamirano*

*Parcial: I*

*Interculturalidad y salud II*

*Dr. Sergio Jiménez Ruiz*

*Licenciatura en Medicina humana*

*Semestre: II*

Comitán de Domínguez Chiapas, a 15 de marzo del 2024

En este trabajo se podrá abarcar los diferentes puntos de los usos y costumbres de las personas que se encuentran alrededor del mundo, también podremos explorar el interesante mundo de la medicina en los altos de Chiapas mediante las tradiciones y los tipos de terapia más reconocidos y usados desde épocas prehispánicas, la fangoterapia y la hidroterapia que son recursos naturales que cuentan con propiedades únicas.

Durante el tiempo y evolución de la humanidad su desarrollo ha sido gracias a los usos y costumbres de cada pueblo, la comunidad que integraba las poblaciones se caracterizaba por tener un espacio territorial, una historia que los represente, una lengua, una organización y un sistema comunitario que lo hacía único entre los demás pueblos ya que las comunidades eran una sola unidad, una sola organización y una sola familia.

Las comunidades naturales que compartían intereses y lograban darle sentido y forma a su comunidad fueron conquistadas, lo que terminó provocando cambios en su cultura y organización y aunque algunas de ellas aún están presentes en la actualidad en los lugares alejados de las poblaciones urbanas se encuentran los claros ejemplos del tipo de cultura que todavía persiste dentro de las comunidades.

En la actualidad existen muchos intercambios culturales por todo el mundo y cada una de las culturas tiene una su propia cosmología, pero al integrarse a la sociedad existen factores que puedan afectar la armonía al incluir sus propias creencias de salud-enfermedad y por lo tanto incluyen tratamientos que pueden llegar a ser dañinos para la integridad física, social y mental de las personas.

Deben de existir más personas con visiones holísticas y naturalistas que puedan comprender e integrar de manera adecuada las ideas de las personas, es especial nosotros como médicos que tenemos contacto directo con el paciente donde el paciente tiene un alma, sentir empatía por las demás personas sin importar de qué comunidad pertenezca, ser transparente en el área clínica evita problemas, nosotros debemos aconsejar y acompañar a los pacientes respetando sus creencias.

En la modernidad las personas y las medicinas locales con una condición cultural que debe ser libre y respetable para todas las demás personas que convivan dentro de una sociedad ya que la medicina se ha incluido en diferentes ideas, una mezcla donde se puede coincidir y la divergencia de los fenómenos siendo uno mismo, pero entre diferentes ideas y costumbres. Y algunos procesos terapéuticos que se utilizaban en las antiguas civilizaciones se sigue practicando en algunas partes de México.

Fangoterapia. una forma milenaria de tratamiento que se sigue utilizando y se usa por medio del barro o arcilla con propósitos terapéuticos. A lo largo de la historia, diversas culturas han aprovechado las propiedades curativas del barro para mejorar la salud y el bienestar.

Una de las principales ventajas de la fangoterapia es su capacidad para desintoxicar el organismo. El barro actúa como un imán que absorbe las toxinas y impurezas de la piel, ayudando a eliminar sustancias nocivas del cuerpo y fortaleciendo el sistema inmunológico. La aplicación de barro sobre zonas inflamadas o doloridas puede reducir la inflamación, aliviar el dolor y mejorar la movilidad articular, lo que la convierte en una opción efectiva para tratar condiciones como la artritis o lesiones musculares.

Otro beneficio destacado de la fangoterapia es su capacidad para mejorar la circulación sanguínea y linfática. Al estimular la circulación y el drenaje de líquidos, el barro favorece la oxigenación de los tejidos y la eliminación de edemas y toxinas.

Hidroterapia. Una práctica terapéutica que utiliza el agua en sus diferentes formas y temperaturas con fines curativos y de rehabilitación. Desde tiempos antiguos, el agua ha sido reconocida por sus propiedades sanadoras, y la hidroterapia ha evolucionado como una técnica efectiva para mejorar la salud y el bienestar.

La hidroterapia la aplicamos todos los días sin darnos cuenta, desde que nos levantamos utilizamos agua como método de higiene y eso es un tipo de terapia, por lo tanto, las ventajas clave de la hidroterapia es su capacidad para relajar el cuerpo y aliviar el estrés. Los baños de agua caliente, jacuzzis o saunas ayudan a relajar los músculos, reducir la tensión y promover la sensación de calma y bienestar mental. Además, el agua en movimiento, como en los hidromasajes o en las terapias de chorros, estimula la circulación, lo que favorece la oxigenación de los tejidos y la eliminación de toxinas del cuerpo.

En conclusión, los aspectos interculturales de los usos y costumbres de cada pueblo son de gran importancia para el aprendizaje, ver un panorama de sus creencias acerca de la salud nos brinda a nosotros los médicos como parte del área de salud una herramienta que puede ayudarnos abrir puertas para lograr la paz y una cooperación por parte de las personas, todos estos mecanismos forman un valor que debemos fomentar y promover activamente en nuestras comunidades y en el ámbito global para construir un futuro más inclusivo y armonioso para todos.

Bibliografías:

1. Peralta Gómez, H. (2005). Los usos y costumbres en las comunidades indígenas de los altos de Chiapas como una estructura conservadora.
2. Ayora Díaz, (S.I) Modernidad alternativa: medicinas locales en los altos de Chiapas. Nueva antropología, vol. XXIII, N°.72. 210 (pp 11-31)
3. Pierre Bourgeois. (2016) el extraordinario poder de la arcilla. (pp14-65)
4. Luis Bernarl,(S.F) Hidroterapia, (pp 1-7)