



*Ensayo*

*Hanna Abigail López Merino*

*Primer Parcial*

*Interculturalidad y Salud II*

*Dr. Sergio Jiménez Ruiz*

*Medicina Humana*

*Segundo semestre grupo B*

*Comitán de Domínguez, 15 de marzo del 2024*

## INTRODUCCIÓN

Las tierras altas de Chiapas, ubicadas en el sureste de México, albergan diversas comunidades indígenas que han conservado sus costumbres durante generaciones. Entre estas prácticas ancestrales se encuentran el conocimiento de las medicinas locales, la fango terapia y la hidroterapia, que forman un elemento esencial de la cultura y la vida cotidiana de esta región. Las comunidades indígenas de las tierras altas de Chiapas han desarrollado una profunda relación con la naturaleza, que se refleja en su sabiduría sobre las plantas medicinales. Estas hierbas, raíces y cortezas se utilizan para tratar una variedad de dolencias, desde dolor de estómago hasta enfermedades más graves. La medicina tradicional se transmite de generación en generación, y los curanderos y ancianos de la comunidad son los guardianes de este conocimiento invaluable. Además de las plantas medicinales, las comunidades indígenas de las tierras altas de Chiapas también han descubierto los efectos medicinales de la arcilla, también conocida como fango terapia. La arcilla se aplica sobre la piel para aliviar dolores musculares y articulares, además de purificar y restaurar el organismo. Esta antigua práctica se basa en la creencia de que la tierra tiene propiedades curativas que el cuerpo humano puede absorber. La hidroterapia, otro aspecto importante de la medicina tradicional en las tierras altas de Chiapas, utiliza aguas termales y baños rituales para promover la salud y el bienestar. Estos manantiales naturales son considerados sagrados por las comunidades indígenas y se cree que tienen propiedades curativas físicas y espirituales. Los baños calientes no sólo alivian los dolores musculares y favorecen la relajación, sino que también fortalecen la relación entre el individuo y la naturaleza. Los usos y costumbres de las comunidades indígenas de las tierras altas de Chiapas reflejan una profunda conexión con la tierra y sus recursos naturales. Las medicinas locales, la fango terapia y la hidroterapia son parte integral de su cultura, transmitida a través de los siglos como legado de sabiduría y respeto por el entorno.

## DESARROLLO

Las comunidades indígenas de las tierras altas de Chiapas, México, tienen una rica diversidad cultural, expresada en costumbres y costumbres arraigadas en las tradiciones de sus antepasados. Estas prácticas reflejan la profunda conexión con la tierra, la naturaleza y las creencias espirituales de estos pueblos indígenas. Las comunidades indígenas de los Altos de Chiapas mantienen una cosmovisión que integra lo espiritual con lo terrenal. Sus creencias estaban fuertemente influenciadas por el espiritismo, la creencia en la interconexión de toda la vida y la reverencia por los elementos naturales.

**Sistemas de gobernanza comunitaria:** Muchas comunidades indígenas de la sierra de Chiapas mantienen sistemas de gobernanza basados en consejos comunitarios y usos y costumbres ancestrales. Estos sistemas se caracterizan por la participación colectiva en la toma de decisiones y las elecciones de gobiernos locales.

**Las plantas medicinales son un recurso invaluable para las comunidades indígenas de las tierras altas de Chiapas, donde se han utilizado durante siglos para tratar una variedad de dolencias. Estas son algunas de las medicinas locales más populares en esta región:**

- Romero (Tagetes lucida):** Esta hierba aromática se utiliza tradicionalmente para aliviar dolencias estomacales, como los cólicos y un poco de hinchazón. También se dice que tiene propiedades estimulantes y calmantes.
- Ruda (Ruta Graveolens):** La ruda es conocida por sus propiedades medicinales, especialmente como tónico digestivo y tratamiento para dolores de cabeza y fiebres. También se dice que tiene propiedades antiparasitarias.
- Manzanilla (Matricaria chamomilla):** La manzanilla se utiliza mucho en infusión para calmar el sistema nervioso, reducir el estrés y mejorar la digestión. También se utiliza tópicamente en forma de compresas para tratar la inflamación de la piel.
- Herpa santa (Piper auritum):** Esta planta aromática se utiliza en la medicina tradicional de las tierras altas de Chiapas para aliviar problemas respiratorios como tos y resfriados. También se dice que tiene propiedades analgésicas y antiinflamatorias.
- Tilo (Tilia Mexicana):** El tilo es conocido por sus efectos calmantes y sedantes, por lo que se utiliza para tratar insomnio, la ansiedad y el estrés. También se utiliza como remedio para aliviar dolores de cabeza y dolores musculares.
- Hierba de San Juan (Hypericum perforatum):** esta hierba se utiliza a menudo como antidepresivo natural y reduce los síntomas de ansiedad y estrés. También se utiliza como tratamiento para heridas menores.

Estas son sólo algunas de las plantas medicinales locales utilizadas en las tierras altas de Chiapas. Es importante señalar que el uso de estas plantas debe realizarse bajo la supervisión de poseedores de conocimientos tradicionales o profesionales médicos, ya que algunas plantas pueden tener efectos secundarios o contraindicaciones si no se usan adecuadamente.

**La fangoterapia es una técnica terapéutica que utiliza barro o barro con fines medicinales y cosméticos. Aunque sus orígenes se remontan a la antigüedad, con muchas culturas diferentes en todo el mundo usándolo para tratar enfermedades y mejorar la salud, todavía se usa en una variedad de contextos, tratamientos y atención médica diferentes en la actualidad.**

**Estos son algunos de los aspectos clave del fango terapia:**

- Propiedades curativas de la arcilla:** la arcilla utilizada en la fangoterapia contiene una variedad de minerales y oligoelementos que son beneficiosos para la piel y el cuerpo. Estos minerales pueden incluir sílice, magnesio, calcio, potasio y hierro.
- Beneficios para la piel:** La fangoterapia se utiliza a menudo en tratamientos de belleza y cuidado de la piel debido a sus propiedades exfoliantes, purificantes y reparadoras. La arcilla ayuda a eliminar impurezas, limpiar los poros y mejorar la textura de la piel.
- Reduce el dolor muscular y articular:** se cree que aplicar arcilla tibia en las zonas dolorosas puede

ayudar a reducir la inflamación, relajar los músculos y mejorar la movilidad de las articulaciones. Por esta razón, la fangoterapia se utiliza a menudo para tratar afecciones como la artritis y la fibromialgia. Desintoxica el organismo: La arcilla tiene la capacidad de absorber toxinas y otras sustancias no deseadas de la piel, lo que puede facilitar el proceso de desintoxicación del organismo. Se cree que los baños de barro pueden estimular la circulación sanguínea y linfática, favoreciendo la eliminación de toxinas. Relajación y diversión: Además de los beneficios físicos, la fangoterapia también aporta una sensación de relajación y placer. Los tratamientos con barro suelen ir acompañados de masajes o terapias de calor, que ayudan a aliviar el estrés y la tensión muscular. Es importante tener en cuenta que, aunque la fangoterapia puede proporcionar muchos beneficios para la salud y el bienestar, debe consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier tratamiento, especialmente si tiene algún problema de salud preexistente. Además, es necesario asegurarse de utilizar un producto de alta calidad y seguir las instrucciones de uso correctas para evitar posibles efectos secundarios.

La hidroterapia es una forma de terapia que utiliza agua en diversas formas (caliente, fría, vapor, etc.) con fines terapéuticos. Este método tiene una larga historia y se aplica en muchas culturas diferentes alrededor del mundo debido a sus numerosos beneficios para la salud. Éstos son algunos de los aspectos clave de la hidroterapia:

**Relajación muscular:** El agua tibia ayuda a relajar los músculos y aliviar la tensión acumulada. Los baños calientes, ya sea en bañera, jacuzzi o jacuzzi, son particularmente eficaces para reducir el estrés y favorecer la relajación general del cuerpo.

**Estimula la circulación sanguínea:** La hidroterapia puede mejorar la circulación sanguínea y linfática, contribuyendo a una mejor distribución de nutrientes y oxígeno en el organismo.

**Cambiar las temperaturas,** como alternar entre agua fría y caliente, puede ayudar a aumentar la circulación y mejorar la salud del corazón.

**Reducir el dolor y la inflamación:** las compresas frías y calientes pueden ser eficaces para aliviar el dolor y reducir la inflamación en determinadas zonas del cuerpo. Una compresa fría puede ayudar a adormecer el área y reducir la hinchazón, mientras que una compresa caliente puede mejorar la circulación y reducir la rigidez muscular.

**Desintoxicar el organismo:** El agua es un limpiador y desintoxicante natural. Los tratamientos con agua, como saunas y baños de vapor, pueden ayudar a abrir los poros de la piel y eliminar toxinas a través del sudor, favoreciendo así la eliminación de residuos y purificando el organismo.

**Rehabilitación física:** la terapia acuática se usa ampliamente en la rehabilitación física para ayudar a recuperarse de lesiones musculoesqueléticas y mejorar la movilidad y la función física. La flotabilidad del agua reduce la tensión en las articulaciones y los músculos, facilitando el ejercicio y la rehabilitación sin aumentar el riesgo de lesiones.

**Salud mental y emocional:** además de los beneficios físicos, la hidroterapia también puede tener un impacto positivo en la salud mental y emocional. Remojarse en agua tibia puede brindar una sensación de calma y relajación y reducir el estrés y la ansiedad.

La hidroterapia es una práctica versátil que ofrece muchos beneficios para la salud física y mental. Sin embargo, es importante consultar a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier hidroterapia, especialmente si tienes una condición preexistente. Además, es necesario seguir las instrucciones de uso correctas y tomar las precauciones necesarias para evitar lesiones o complicaciones.

## CONCLUSION

Las comunidades indígenas de las tierras altas de Chiapas mantienen un rico patrimonio cultural expresado en usos y costumbres arraigadas en las tradiciones de sus antepasados. Estas prácticas, que incluyen el conocimiento de las medicinas locales, la fangoterapia y la hidroterapia, son esenciales para su salud física, mental y espiritual. La sabiduría de estas comunidades en el uso de plantas medicinales locales demuestra su profunda conexión con la tierra y el entorno natural. A lo largo de generaciones, transmitieron cuidadosamente este conocimiento, utilizando hierbas y plantas para tratar una variedad de dolencias y promover la salud general. Además, la fangoterapia y la hidroterapia son tratamientos que utilizan los recursos naturales de la zona, como el barro y el agua, para favorecer la curación y el bienestar. Estas técnicas no sólo aportan beneficios físicos como alivio del dolor y relajación muscular, sino que también tienen un impacto positivo en la salud mental y emocional, brindando un espacio de calma y rejuvenecimiento. Juntas, estas prácticas reflejan el profundo respeto que las comunidades indígenas de las tierras altas de Chiapas tienen por la naturaleza y su comprensión de la relación entre los humanos y su medio ambiente. Son expresiones de una cultura vibrante y flexible que busca mantener un equilibrio entre tradición y modernidad, preservando al mismo tiempo valores, conocimientos y formas de vida únicos.

#### REFERENCIA BIBIOGRAFICA

Pastrana, P. M. (1981). *La medicina tradicional de los altos de Chiapas*. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BB08135004>

Nappi, G., De Luca, S., Masciocchi, M., Fortunati, N., & Calcaterra, P. (1996). Efecto rehabilitador de la fangoterapia en la más frecuente patología del raquis. *Boletín de la Sociedad Española de Hidrología Médica*, 11(1), 17-23. <https://doi.org/10.23853/bsehm.1996.0749>

Candeloro, J., & Caromano, F. (2007). Efeito de um programa de hidroterapia na flexibilidade e na força muscular de idosas. *Brazilian Journal Of Physical Therapy*, 11(4). <https://doi.org/10.1590/s1413-35552007000400010>