



Mi Universidad

Ensayo

Andrea Alejandra Albores López

Parcial I

Interculturalidad y salud 2

Dr. Sergio Jiménez Ruiz

Licenciatura en medicina humana

Segundo semestre grupo "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de marzo de 2024

Para comenzar me gustaria platicarles un poco de la la hidroterapia y la fangoterapia ya que estas son prácticas terapéuticas que han sido utilizadas durante siglos en diversas culturas.y asi tambien abarcar el temas de los Altos de Chiapas,pues, estas técnicas han encontrado un lugar especial, combinando conocimientos ancestrales con influencias modernas.la hidroterapiaLa hidroterapia se basa en el uso del agua con fines terapéuticos. Puede aplicarse de diferentes maneras, ya sea mediante baños, duchas, saunas o piscinas termales.beneficios:Mejora la circulación vascular periférica, Estimula el sistema inmunológico, Alivia contracturas musculares, lumbalgias y tendinitis, Contribuye a reducir el estrés y la ansiedad, además de ayudar en la recuperación de trastornos depresivos, Facilita la respiración, hay diferentes tipos de hidroterapia:Hidroterapia mecánica: Implica sumergir el cuerpo en agua para ejercitar los músculos, especialmente útil para personas con movilidad reducida, Hidroterapia térmica: Utiliza la temperatura del agua para fines terapéuticos. Hidroterapia química: Emplea sustancias disueltas en el agua, como sales o aceites esenciales. De igual forma de la que se mencinara la importancia de la Fangoterapia:La fangoterapia se basa en el uso de barro o arcilla con propiedades terapéuticas. En los Altos de Chiapas, se ha integrado con sabiduría ancestral.Beneficios:Trata afecciones cutáneas y musculoesqueléticas.Alivia dolores articulares y mejora la movilidad.Desintoxica y revitaliza la piel.Puede aplicarse en forma de cataplasmas o baños de barro. Tambien habarcare lo que es la Modernidad Alternativa que o¿practicamente es La medicina herbolaria en los Altos de Chiapas representa una fusión cultural, combinando prácticas locales con influencias cosmopolitas.La integración de conocimientos tradicionales y modernos en la región contribuye a la diversidad de tratamientos disponibles. Y es asi como la fangoterapia y la hidroterapia en los Altos de Chiapas reflejan una conexión entre lo ancestral y lo contemporáneo, ofreciendo opciones terapéuticas valiosas para la salud y el bienestar.Los altos de Chiapas, albergan una rica diversidad de culturas indígenas y prácticas de medicina tradicional. Estas prácticas están enraizadas en el entorno natural y la historia cultural únicos de la región. Los pueblos indígenas de las tierras altas de Chiapas han utilizado durante mucho tiempo los recursos naturales de su entorno para sanarse a sí mismos y a sus comunidades. Han desarrollado una comprensión profunda de las propiedades medicinalesde las plantas, los animales y los minerales, y usan estos recursos de varias maneras, incluida la terapia de lodo e hidroterapia. La terapia de lodo es una práctica de curación tradicional que implica aplicar lodo a la piel. Se utiliza para tratar una variedad de dolencias, como dolor, inflamación

y afecciones de la piel. El lodo utilizado en esta práctica generalmente se toma de un río o arroyo cercano. Se cree que el lodo tiene propiedades curativas debido a su contenido mineral y su capacidad para extraer toxinas del cuerpo. La terapia de lodo a menudo se combina con otras prácticas de curación tradicionales, como los masajes y los remedios herbales. Por lo general, lo realiza un curandero, o un sanador tradicional, que primero evaluará la condición del paciente y luego prescribirá un tipo específico de terapia de lodo. El lodo se aplica al área afectada del cuerpo y se deja durante un período de tiempo, que puede variar según la condición que se trata. Después de que se haya eliminado el lodo, el paciente generalmente recibirá un masaje o remedios herbales para ayudar a promover la curación. La hidroterapia es otra práctica de curación tradicional que se usa en las tierras altas de Chiapas. La hidroterapia implica el uso de agua para tratar una variedad de dolencias. Se puede usar de varias maneras, que incluyen bañarse, beber y aplicar agua a la piel. El baño en aguas termales es una forma popular de hidroterapia en las tierras altas de Chiapas. Se cree que las aguas termales tienen propiedades curativas debido a su alto contenido mineral y su capacidad para relajar el cuerpo. Beber agua mineral también es una práctica común. Se cree que el agua mineral ayuda a mejorar la digestión, aumentar el sistema inmunitario y promover la salud general. La aplicación de agua a la piel se puede hacer de varias maneras, incluida la bañera de vapor, el uso de una compresa caliente o la aplicación de agua fría al área afectada. La hidroterapia a menudo se combina con otras prácticas de curación tradicionales, como la terapia de lodo y los remedios herbales. Por lo general, lo realiza un Curander, que primero evaluará la condición del paciente y luego prescribirá un tipo específico de hidroterapia. El tipo de hidroterapia que se utiliza dependerá de la condición que se trate. Se ha demostrado que la terapia de lodo y la hidroterapia tienen una serie de beneficios para la salud física y mental. Estas prácticas pueden ayudar a aliviar el dolor, la inflamación y el estrés. También pueden mejorar la circulación, promover la relajación y aumentar el sistema inmunitario. La terapia de lodo y la hidroterapia son prácticas seguras y naturales que pueden usarse para ayudar a personas de todas las edades y con una variedad de condiciones. La fangoterapia y la hidroterapia son dos prácticas de curación tradicionales que se han utilizado durante siglos en las tierras altas de Chiapas. Estas prácticas están enraizadas en el entorno natural y la historia cultural únicos de la región. Se basan en la creencia de que la tierra y el agua tienen propiedades curativas que pueden usarse para promover la salud y el bienestar. La terapia de lodo y la hidroterapia son prácticas seguras y naturales que pueden usarse para ayudar a personas de todas las edades y con una variedad de condiciones denuto de todo esto

podemos encontrar que en los altos de Chiapas hay una, modernidad alternativa: La medicina herbolaria en los Altos de Chiapas representa una “modernización” de la medicina tradicional, reflejando una hibridación cultural que combina prácticas locales con influencias cosmopolitas la fangoterapia: Se considera una terapia antigua y popular, eficaz para tratar diversos problemas, desde cutáneos hasta dolores articulares, con evidencia creciente de su eficacia para una amplia gama de afecciones así como los conocimientos ancestrales: En Chiapas, se utilizan conocimientos ancestrales y creencias populares, incluyendo plantas medicinales y rituales, para fortalecer el sistema inmunológico y enfrentar enfermedades. Estas prácticas reflejan una integración de conocimientos tradicionales y modernos, contribuyendo a la diversidad de tratamientos disponibles en la región.

Referencias

- 1.- (N.d.-k). Org.Mx. recuperado el 19 de febrero de 2024, de
<https://www.scielo.org.mx/pdf/ep/n5/0185-1616-ep-05-121.pdf>

- 2.- Oa, D. E. H. (n.d.). *Asociación Nueva Antropología A.C. Distrito Federal, México*.
Redalyc.org. recuperado el 26 de febrero de 2024 de
<https://www.redalyc.org/pdf/159/15915677002.pdf>

- 3.- Bourgeois, P. (2016). *El extraordinario poder curativo de la arcilla*. Parkstone
International. Recuperado el 05 de marzo de 2024 de
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=G3JrDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=La+arce...#v=onepage&q=La%20arce...&f=false>

- 4.- (N.d.-l). Sld.Cu. recuperado el 12 de marzo de 2024, de
<https://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bal/hidroterapia3.pdf>