



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Valeria Carolina Bautista Navarro*

*Ensayo.*

*Parcial I.*

*Interculturalidad y salud II.*

*Dr. Sergio Jiménez Ruiz.*

*Licenciatura en Medicina Humana.*

*Semestre 2º A.*

*Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de septiembre de 2024*

Los usos y costumbres en las comunidades indígenas de los Altos de Chiapas como estructura conservadora

En coordinación con los Altos de Chiapas, las costumbres desempeñan un papel fundamental en cuanto a la organización conservadora. Más allá de regular la vida diaria, estas prácticas tradicionales mantienen la identidad propia, así como la unidad social. Asimismo, las costumbres son llaves normativas que han experimentado desde pos formación tempore a posmoderna en orden de garantizar la salud y la armonía entre las comunidades.

Como se ha mencionado anteriormente, las comunidades estudiadas son organizaciones sociales interdependientes y responsables. Un principio importante de la estructura social es la solidaridad, muchas decisiones se toman en asambleas comunitarias en las que participan todos los miembros con voz y voto. Tal autogobierno le da a la comunidad el derecho a la independencia y les da la oportunidad de resistir activamente las amenazas externas. Además, las tradiciones ayudan a unir a las generaciones. Todos los rituales y ceremonias, desde las fiestas colectivas hasta los rituales en la agricultura, pasando por la transmisión de valores y conocimientos fundamentales, se llevan a cabo en nombre de las futuras generaciones.

## Fangoterapia

La fangoterapia es una terapia que utiliza barro o lodo con fines terapéuticos y estéticos. A lo largo de la historia, esta técnica se ha realizado en diferentes culturas de todo el mundo, utilizado también por egipcios, griegos y romanos. El barro utilizado contiene muchos minerales y oligoelementos que tienen efectos benéficos para la piel y el cuerpo. El barro tiene efecto antiinflamatorio, desintoxicante y regenerador. Utilizado sobre la piel, aumenta la circulación sanguínea, proporciona desintoxicación de la piel, reduce la inflamación y elimina el estrés y la tensión muscular. La fangoterapia se prescribe para enfermedades dermatológicas como el acné, la psoriasis y el eccema. En general, se aplica barro caliente o frío por todo el cuerpo, el paciente se deja en reposo mientras los minerales son absorbidos y luego se retira con agua.

## **Hidroterapia**

Hidroterapia es un término general para cualquier forma de tratamiento que utilice agua en sus varios estados: líquido, sólido o gaseoso con el objetivo de promover una mejor salud y aliviar ciertas afecciones. La hidroterapia es una forma de tratamiento conocida desde hace mucho tiempo, y antiguas civilizaciones tales como la griega y la romana ya consideraban los baños termales parte del día a día. Un término mucho más contemporáneo, hidroterapia abarca tratamientos tales como baños de inmersión, duchas, saunas, baños de vapor y aplicaciones de agua fría o caliente. Hay múltiples beneficios de la hidroterapia. El agua caliente se utiliza para relajar los músculos y aliviar el dolor, mientras que el agua fría es beneficiosa para reducir la inflamación y estimular la circulación. Un tratamiento popular es baños de contraste: el agua calor y fría, el cual, además de mejorar la circulación, también fortalece el sistema inmunológico. Flotar en el agua reduce la presión sobre las articulaciones y la columna vertebral y es particularmente beneficioso para condiciones musculoesqueléticas.

## **Medicina Tradicional Mexicana**

La labor del doctor Ángel Alan Jiménez Silva ha sido relevante en el ámbito de la medicina tradicional mexicana. Durante su carrera, se ha dedicado a la investigación y divulgación de las prácticas médicas tradicionales del territorio mexicano convencido de que el conocimiento de las plantas y los remedios naturales es un patrimonio invaluable. Su investigación se centra en rescatar y conservar este conocimiento, que se ha transmitido de una generación a otra en las comunidades indígenas y rurales latinoamericanas. Doctor Jiménez ha publicado una amplia variedad de estudios y boletines en relación con la medicina tradicional mexicana, especialmente la medicación a base de hierbas en la curación de varias enfermedades. Por lo tanto, su actividad ha influido en el cambio en la percepción de medicina tradicional como una medicina complementaria, en lugar de una sustitución, a la moderna. Del mismo modo, promovió el intercambio de conocimientos entre los profesionales de la salud, ya que recomendó que se garantizara que el desarrollo de la carrera del médico de atención primaria, no evocaba reemplazados por medicina tradicional.

La medicina tradicional en el país es el mosaico de conocimientos y costumbres de las diferentes culturas prehispánicas que se mezclaron con la herencia española desde el siglo XVI. Este sincretismo ha creado un sistema de salud que integra medicinas naturales y espirituales con el propósito de curar y preservar la salud. Las plantas curativas, los ritos y las tradiciones curativas son parte integrante de la medicina y continúan siendo fundamentales para muchas comunidades indígenas y rurales en la actualidad.

Hasta cierto punto, el doctor Jiménez Silva ha trabajado para documentar y llevar a cabo más conocimiento. No solo ha colaborado con influyentes instituciones académicas sino también organizaciones de base comunitaria. Son los que colaboraron con la médico peruana en el objetivo de no sólo documentar y preservar estas técnicas sino también integrarlas de alguna manera en el sistema de atención médica moderno. Esto hará que los tratamientos sean precisos y efectivos abordando todos los aspectos culturales con menos discriminación.

## Bibliografía

1. Peralta H. G. (S/f). Los USos y Costumbres en las comunidades indigenas de los altos de chiapus como una estructura conservadora I Org. Mx. Recuperado el la de agosto de 2024 de <https://www.scielo.org.mx/Pdf/ep/n5/15516-16-1p-05-121> - Pdf
2. Carrasco, J., Hernández, M., & López, R. (2019). Fangoterapia en el tratamiento de enfermedades dermatológicas: una revisión de la literatura. *Revista de Dermatología*, 15(2), 45-53.
3. Bernal, L. (2023). *Hidroterapia: conceptos y Aplicaciones*. Editorial salud y Bienestar
4. Jimenez Silva, A .A. (2017). *Medicina tradicional mexicana*. Boletin CONAMED - OPS; Julio- Agosto, 2017.