



Mi Universidad

Control de lectura

Carlos Daniel Aguilar Deleon

Control de lectura

Primer Parcial

Interculturalidad y salud II

Dr. Sergio Jimenez Ruiz

Medicina Humana

Segundo semestre

19/08/24

Dr. Sergio Jimenez Ruiz

Carlos Donaci Aguilar Deleon



Los usos y costumbres en las comunidades indígenas de los altos de Chiapas: Los Altos de Chiapas, una región montañosa ubicada en el sureste de México, es hogar de diversas comunidades indígenas que han mantenido una rica herencia cultural a lo largo de los siglos. Entre las múltiples manifestaciones de esta herencia, los usos y costumbres ocupan un lugar central, funcionando no solo como un conjunto de prácticas culturales, sino también como una estructura social que rige la vida comunitaria. Estas prácticas, profundamente entrelazadas en la historia y la cosmovisión de los pueblos indígenas, actúan como un mecanismo de conservación de la identidad cultural, pero también pueden ser vistas como una barrera a la adaptación y al cambio en un mundo cada vez más globalizado. Este sistema incluye normas no escritas que regulan aspectos fundamentales de la vida social, como la organización política, las ceremonias religiosas, las festividades y las relaciones de parentesco y vecindad en las comunidades. Los usos y costumbre han sido la base para la convivencia pacífica y la resolución de conflictos, lo que les ha permitido mantener una cohesión interna notable a lo largo de los años.



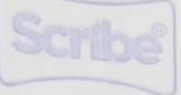


Carlos Daniel

[Handwritten signature]

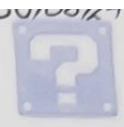


Fangotetapia: La fangotetapia es una forma de terapia que utiliza barro mineral rico en nutrientes y propiedades curativas para tratar diferentes afecciones de la piel, músculos y articulaciones. Estas técnicas han sido utilizadas por diversas culturas a lo largo de la historia por sus beneficios terapéuticos y su capacidad para mejorar la salud y el bienestar de las personas. El barro utilizado en la fangotetapia se compone de minerales como arcilla, sílice, aluminio, hierro, calcio, magnesio, potasio entre otros, que son absorbidos por la piel y tienen efectos beneficiosos en el organismo. Estos minerales ayudan a mejorar la circulación sanguínea, desintoxicar el cuerpo, aliviar el dolor muscular y articular, reducir la inflamación, mejorar la elasticidad de la piel y promover la relajación y el bienestar general. Uno de los principales beneficios es su capacidad para aliviar el dolor y la inflamación en casos de artritis, artrosis, lesiones y otras afecciones musculoesqueléticas. El calor generado por el barro ayuda a relajar los músculos y a mejorar la circulación sanguínea, lo que contribuye a aliviar el dolor y a acelerar la recuperación. Ya que el barro tiene propiedades purificantes y desinfectantes y regeneradoras que ayudan



Carlos Daniel Aguilar D.

Dr. Sergio Jimenez Ruiz



Hidroterapia: La hidroterapia es una técnica terapéutica que utiliza el agua en sus diferentes formas (fría, caliente, vapor, etc.) esto para tratar distintas dolencias y mejorar la salud en general, esta práctica tiene sus orígenes en la antigüedad, se utilizaba el agua de los manantiales termales para aliviar dolores musculares y mejorar la circulación sanguínea, en la actualidad, la hidroterapia se ha convertido en una técnica muy popular en la medicina alternativa y complementaria, ya que se ha demostrado que tiene numerosos beneficios para la salud entre los primeros beneficios de la hidroterapia se encuentra la relajación muscular, la mejora de la circulación sanguínea, la reducción del estrés y la ansiedad, la eliminación de toxinas del organismo y la mejora del sistema inmunológico, otro tratamiento muy popular en hidroterapia es la terapia de contraste se alterna baños de agua caliente con baños de agua fría para estimular la circulación sanguínea y fortalecer el sistema inmunológico, este tipo de tratamientos es muy beneficioso para personas con problemas de circulación, ya que ayuda a mejorar el flujo sanguíneo y reducir la



Collos Daniel Aguila: D.

07/09/21



Dr. Sergio Jimenez Ruiz



La Medicina tradicional en Mexico: La medicina tradicional en Mexico es un sistema de tratamiento de enfermedades y promociones de la salud que ha sido practicado por las culturas indigenas del pais durante siglos, a lo largo de los años, la medicina tradicional ha evolucionado y se ha mezclado con la medicina occidental, en Mexico la medicina tradicional se basa en el uso de plantas medicinales, terapias alternativas como la acupuntura, así como practicas espirituales y rituales de curación, los curanderos y hierberos, conocidos como Sabios o Chamanes son los encargados de aplicar estas practicas y transmitir sus conocimientos de generación en generación, uno de los aspectos más importantes de la medicina tradicional es su efecto y enfoque holístico y la creencia en la interconexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu, los curanderos consideran que las enfermedades físicas son el resultado de desequilibrios energéticos o emocionales por lo que buscan tratar no solo los síntomas sino también las causas de las enfermedades además de su enfoque holístico, la medicina tradicional se caracteriza por su accesibilidad y su costo relativamente bajo en



REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

- Gómez Peralta, H. (2005). Los usos y costumbres en las comunidades indígenas de los Altos de Chiapas como una estructura conservadora. *Estudios políticos (México)*, (5), 121-144.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S018516162005000200121&script=sci_abstract
- (S/F).com.ar Recuperado el 25 de agosto del 2024 del link de
<https://www.amicivirtual.com.ar/assets/files/estetica/05fangoterapia.pdf>
- Bernal, L. (2010). Hidroterapia Concepto, indicaciones y contraindicaciones. Principios generales. Tipos de agua. Temperatura del agua. Efectos fisiológicos.
<https://www.studocu.com/cl/document/universidad-santo-tomas-chile/fisiologia/hidroterapia-3-terapia/7729072>
- Jiménez, A (2017) Medicina Tradicional Mexicana, CONAMED, Boletín, 13, 30-35
<https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-del-soconusco/metodologia-de-la-investigacion/medicina-tradicional/32265635>