



Mi Universidad

Ensayo

Amanda Eugenia Torres Zamorano

Parcial I

Interculturalidad y salud II

Dr. Jiménez Ruiz Sergio

Medicina humana

2"A"

Comitán de Domínguez, Chiapas A; 13 de septiembre de 2024

Ensayo

Los usos y costumbres en las comunidades indígenas de los altos de Chiapas las tradiciones arraigadas en las comunidades indígenas son un tesoro invaluable que ha sido transmitido de generación en generación a lo largo de siglos. Estas prácticas no solo son expresiones culturales, sino que también son la base sobre la cual se construyen las identidades de estos pueblos. como una estructura conservadora. A través de estas ceremonias, las comunidades mantienen viva su cosmovisión y fortalecen su sentido de identidad y cohesión social. En México se le conoce como un sistema de “Usos y costumbres” a la forma de autogobierno que practican algunos municipios indígenas para normar su comunidad. En las culturas conservadoras a pesar del que el entorno va cambiando, ellos siguen manteniendo un pensamiento bastante rígido. Para los indígenas Chamulas habitantes de la zona de los Altos de Chiapas, la comunidad es “una sola unidad”, “una sola alma”, tan es así que la intensa división que existe entre indígenas y ladinos se esparce hasta las ideas. Los usos y costumbres en estructuras conservadoras suelen ser violatorios de los derechos humanos y de la dignidad hacia las mujeres, basta saber que en los altos de Chiapas el hombre y la mujer tienen papeles totalmente separados y tajantes, las mujeres son mayoritariamente invisibilizadas, cuando la realidad es que ellas también juegan un papel imperativo en la transición de la historia, filosofía y saberes, que ha permitido la conservación de estos pueblos indígenas. Es importante también, mencionar que la estructura conservadora que manejan en los Altos de Chiapas, permite la venta de mujeres y niñas en muchas de estas comunidades, donde para ellos el sinónimo de usos y costumbres es, desigualdad, maltrato y segregación de género; permitiendo así una violación del derecho de las mujeres la igualdad y a vivir una vida libre de violencias. La fangoterapia es una forma de tratamiento que utiliza barro o arcilla con propiedades terapéuticas para mejorar la salud y el bienestar. Este tipo de terapia se ha utilizado desde la antigüedad en diferentes culturas de todo el mundo, incluidas las civilizaciones egipcias, griega y romana. El barro utilizado en la fangoterapia contiene minerales

y oligoelementos que se cree que tienen efectos beneficiosos para la piel y el cuerpo. Se aplica en forma de envolturas, baños de barro o mascarillas, y se deja actuar durante un período de tiempo determinado para que la piel pueda absorber los nutrientes y las propiedades curativas del barro. Los beneficios de la fangoterapia incluyen la mejora de la circulación sanguínea, la desintoxicación del cuerpo, la reducción de la inflamación y el alivio del dolor muscular y articular. También se ha utilizado para tratar afecciones de la piel como el acné, la psoriasis y el eczema. Además de sus beneficios físicos, la fangoterapia también puede tener efectos relajantes y rejuvenecedores en la mente y el espíritu, ayudando a reducir el estrés y promoviendo la sensación de bienestar general. Es importante tener en cuenta que la fangoterapia no es adecuada para todas las personas y que es importante consultar a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier tratamiento de este tipo, especialmente si se tienen condiciones médicas preexistentes. La hidroterapia es una práctica terapéutica que se basa en el uso del agua en sus diferentes formas y temperaturas con fines curativos y de bienestar. Esta modalidad terapéutica tiene una larga historia y ha sido utilizada en diversas culturas desde la antigüedad. Desde baños terapéuticos hasta saunas y baños de vapor, la hidroterapia abarca una amplia gama de técnicas que aprovechan las propiedades únicas del agua para promover la salud y el equilibrio del cuerpo y la mente. Una de las formas más comunes de hidroterapia es el baño terapéutico, que implica sumergirse en agua caliente, fría o tibia con el fin de aliviar el dolor muscular, relajar la mente y mejorar la circulación sanguínea. Los baños pueden incluir adiciones como sales minerales, aceites esenciales o hierbas medicinales para potenciar sus efectos terapéuticos. Los chorros de agua son otra técnica de hidroterapia que se utiliza para masajear y relajar los músculos. Mediante la aplicación de chorros de agua a presión sobre áreas específicas del cuerpo, se puede aliviar la tensión muscular, mejorar la circulación y reducir la inflamación. Las compresas frías o calientes también son una forma común de hidroterapia utilizada para aliviar el dolor, reducir la inflamación y promover la curación. La aplicación de compresas frías puede ayudar a reducir la hinchazón y el dolor después de una

lesión, mientras que las compresas calientes pueden relajar los músculos y aliviar el dolor crónico. Las saunas y los baños de vapor son formas populares de hidroterapia que utilizan el calor y el vapor para inducir la sudoración, eliminar toxinas del cuerpo y relajar los músculos. Estas prácticas no solo promueven la desintoxicación del cuerpo, sino que también pueden ayudar a aliviar el estrés y mejorar la salud cardiovascular. La ducha escocesa es otra técnica de hidroterapia que implica alternar entre agua caliente y fría para estimular la circulación sanguínea y fortalecer el sistema inmunológico. Este tipo de ducha también puede ayudar a mejorar la tonicidad de la piel y promover una sensación general de bienestar. La medicina tradicional en México es un abanico de aportaciones de culturas diferentes, es producto de conocimientos y practicas ancestrales de los pueblos originarios que han sido transmitidos a lo largo de los años, donde se considera a la persona como un todo, incluyendo además del cuerpo a su espíritu y mente que además de aliviar los síntomas trata de encontrar y atacar el origen profundo de la afección. Exactamente la medicina tradicional mexicana hace uso de plantas que son efectivas en el tratamiento de diferentes enfermedades, plantas que se encuentran en la misma zona (donde muchas veces no hay acceso a la salud), que no tiene algún valor económico, pero si un valor de identidad. Algunas enfermedades contempladas en la medicina tradicional mexicana y las más populares, son el mal de ojo, empacho, aire, caída de mollera. Actualmente la medicina tradicional mexicana ha traspasado fronteras, ha ganado popularidad en todo el mundo debido al enfoque holístico con el que se practica, sin embargo, es importante reflexionar que se debe de mejorar la calidad de su aplicación, además de que carecen de investigación y evaluación, es por ello que la OMS ha planteado como uno de los objetivos estratégicos, que los países deben de desarrollar políticas reglamentos y directrices sobre las medicinas alternativas.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS:

1. 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.
 - a. **Obtenido** **de:** https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-16162005000200121&script=sci_abstract

2. (S/F).com.ar Recuperado el 25 de agosto del 2024 del link de
 - a. **Obtenido** **de:** <https://www.amicivirtual.com.ar/assets/files/estetica/05fangoterapia.pdf>

3. Bernal, L. (2010). Hidroterapia Concepto, indicaciones y contraindicaciones. Principios generales. Tipos de agua. Temperatura del agua. Efectos fisiológicos.
 - a. **Obtenido** **de:** <https://www.studocu.com/cl/document/universidad-santo-tomas-chile/fisiologia/hidroterapia-3-terapia/7729072>

4. Jiménez, A (2017) Medicina Tradicional Mexicana, CONAMED, Boletín, 13, 30-35
 - a. **Obtenido** **de:** <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-del-soconusco/metodologia-de-la-investigacion/medicina-tradicional/32265635>