



**Mi Universidad**

## **Control de lectura**

*Amanda Eugenia Torres Zamorano*

*Parcial III*

*Interculturalidad y Salud II*

*Dr. Sergio Jiménez Ruiz*

*Medicina Humana*

*Segundo Semestre*

Dr. Sergio  
Jimenez Ruiz

## Ozonoterapia

Amanda Torres

23 10 24

La ozonoterapia muestra potencial en el tratamiento del síndrome de cirugía fallida de espalda, aunque su efectividad aún no está demostrada. Este síndrome caracterizado por fibrosis epidural y espasmos, podría beneficiarse de las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes del ozono. Sin embargo, recientes estudios en pacientes no lograron mejorar el dolor con esta terapia, sugiriendo la necesidad de investigaciones más extensas. En cuanto a la artritis reumatoide, un estudio preclínico indicó que el ozono infiltrado puede inhibir la sinovitis, aunque se carece de ensayos clínicos amplios que respalden su uso. La ozonoterapia también se ha aplicado a diversas condiciones como tendinopatías y espondilitis, mostrando efectos positivos en la reducción del dolor y mejorar de la movilidad. Los mecanismos de acción del ozono incluyen la producción de peróxido de hidrógeno, que aumenta los sistemas antioxidantes y ejerce efectos antiinflamatorios y analgésicos al oxidar receptores del dolor. Los efectos positivos del ozono se deben, en parte, a su capacidad de inhibir mediadores proinflamatorios y estimular la regeneración tisular. En tratamiento de hernia discal, se ha observado que la ozonoterapia puede provocar una "momificación" del disco intervertebral, reduciendo la compresión sobre las raíces nerviosas y mejorando la movilidad.

CS Escaneado con CamScanner

DREAM · BELIEVE · ACHIEVE



Dr. Sergio Jimenez Ruiz

# Plantas Medicinales

Amanda Torres  
28 10 24

En México, el uso de plantas medicinales es una práctica ancestral profundamente arraigada en la cultura y la medicina tradicional. A lo largo de los siglos, diversas comunidades han recurrido a estas plantas para tratar una variedad de afecciones, utilizando principalmente las hojas y flores, aunque también se pueden emplear tallos y raíces. Estas plantas pueden consumirse directamente o prepararse como infusiones, y su uso se ha mantenido vigente a través de los años, a pesar de los avances en la medicina moderna. El interés actual en las terapias complementarias ha llevado a un auge en la comercialización de plantas medicinales, promovidas por "curanderos" y tiendas naturistas. Sin embargo, este uso indiscriminado plantea un riesgo significativo: la posible extinción de estas especies. La sobreexplotación y la falta de regulaciones adecuadas pueden amenazar la diversidad biológica de estas plantas, lo que subraya la importancia de un uso sostenible y consciente. A pesar de la popularidad de las plantas medicinales, es fundamental abordar su efectividad con un enfoque crítico. Aunque muchos remedios se basan en la tradición, la evidencia científica que respalda sus beneficios es aún limitada. Estudios realizados por grupos de investigación de prestigio han comenzado a arrojar luz sobre los compuestos bioactivos presentes en estas plantas, pero todavía queda mucho por investigar. La falta de suficientes estudios clínicos en humanos impide hacer

DREAM · BELIEVE · ACHIEVE



Reiki Amanda Torres  
04/11/24

El Reiki se ha mostrado prometedora en la atención a diversas condiciones relacionadas con la salud, proporcionando respuestas positivas tanto de manera aislada como una combinación con tratamientos farmacológicos. El Reiki es una práctica espiritual y terapéutica que se basa en la imposición de manos para restablecer el equilibrio del cuerpo, actuando tanto en el plano físico como en el emocional y espiritual. Se considera uno de los métodos curativos más antiguos de la humanidad, con raíces que se remontan a XVIII siglo en el Tíbet, aunque fue descubierto en el siglo XIX por el monje japonés Mikao Usui. La tradición del Reiki está documentada en escritos antiguos en sánscrito que datan de 2,500 años, reflejando su conexión con las condiciones espirituales de la India. El Reiki se presenta como una terapia holística, segura y natural, que aborda al ser humano en su totalidad. Es capaz de tratar diversas condiciones agudas y crónicas, como sinusitis, asma, cistitis, fatiga crónica, artritis, ciática, insomnio y depresión, además de promover el bienestar espiritual, mental y emocional. Esta técnica es accesible a todas las personas, sin restricciones, y se ha consolidado como un excelente complemento para mantener y mejorar la salud física. La práctica del Reiki se utiliza principalmente para reducir el estrés y promover la relajación, contribuyendo así a un proceso de curación. Se lleva a cabo por un profesional capacitado, que impone sus

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

1. Hidalgo-Tallón, F. J., & Torres, L. M. (2013). Ozonoterapia en medicina del dolor: revisión. Revista de la sociedad española del dolor, 20(6), 291-300. Obtenido de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-8046201300060000](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-8046201300060000).
2. Guzmán, H., Díaz, R., & González, H. M. M. (2017). Plantas medicinales la realidad de una tradición ancestral. INIFAP. Obtenido de: <https://www.gob.mx/inifap/articulos/plantas-medicinales-tradicion-ancestral>.
3. Freitag, V. L., de Andrade, A., & Badke, M. R. (2015). O Reiki como forma terapêutica no cuidado à saúde: uma revisão narrativa da literatura. Enfermería Global, 14(2), 335-356. Obtenido de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412015000200018](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000200018).