



# UDS

## Mi Universidad

### Control de lectura

*Danessa Suquey Vázquez Alvarado*

*Control de lectura*

*Tercer parcial*

*Interculturalidad y salud II*

*Dr. Sergio Jiménez Ruiz*

*Medicina humana*

*Segundo semestre*

## "Ozonoterapia"

La ozonoterapia en medicina es una realidad, y cada vez hay más Profesionales haciendo uso del ozono médico como complemento terapéutico para diferentes enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo, incluido el dolor crónico. Las formas de aplicación del ozono médico son básicamente tres: tópica, infiltrativa y sistémica. Las aplicaciones tópicas sacan partido del poder germicida del ozono y de su efecto positivo sobre los procesos de cicatrización; se suele aplicar directamente, con el uso de bolsas de cierre hermético, o mediante agua o aceites ozonizados. El ozono infiltrado a concentraciones de entre 4 y 30  $\mu\text{g}/\text{ml}$  es útil para tratar afecciones del aparato locomotor, tales como artritis, tendinitis, miositis, fascitis o dolores miofasciales. La ozonoterapia sistémica consiste en la administración de la mezcla de gases fundamentalmente mediante dos vías: la autohemoterapia y la insuflación rectal. La autohemoterapia puede ser "mayor" o "menor". La autohemoterapia mayor consiste en la extracción de una cantidad determinada de sangre que sin salir de un circuito cerrado es puesta en contacto con el gas, con el que reaccionará hasta la dilución del mismo; tras unos minutos la sangre se reinfunde. En la "autohemoterapia menor" la mezcla tiene lugar en una jeringa, y la sangre ozonizada se inyecta por vía intramuscular. Mediante la insuflación rectal, la mezcla de gases es amplia y rápidamente absorbida a través de la mucosa intestinal; esta técnica resulta

Dr. Sergio  
Jimenez Ruiz

Diciembre 2019

Scribe

## "Plantas Medicinales"

En México, el uso de plantas medicinales a través de la medicina tradicional es ancestral. Se utilizan las diferentes partes de la planta, según sea la afección o la receta en cuestión. Lo más común es usar las hojas y las flores y esporádicamente, el tallo o la raíz. Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones o en presentación homeopática. En México, existe un sinúmero de plantas medicinales, producto de la combinación de la herbolaria precolombina y la europea. En este documento se ofrece información de ocho de ellas, las cuales fueron seleccionadas por ser ampliamente conocidas por el público y ser de uso general. Las especies seleccionadas son: árnica, epazote, hierbabuena, insulina, lavanda, manzanilla, stevia y sábila. A estas especies de plantas medicinales se les puede encontrar a lo largo del país, en lugares tan populares como los jardines de las grandes ciudades o en los traspatios de las casas del campo mexicano. Algunas de estas plantas se ofertan frescas en los puestos de los "tianguis" o secas por los "cureros" o las tiendas naturistas.

**Árnica:** Nombre científico y nombre común. La literatura describe al menos dos especies de árnica: *Heterotelea inuloides* o árnica mexicana y *Arnica montana* L. de origen europeo. Ambas especies pertenecen a la familia Asteráceas (Calderón y Rzedowski, 2001). Al árnica mexicana

## "Reiki"

DANESSA

El Reiki es una práctica espiritual con las dimensiones basadas en la materia y espíritu, caracterizado por la imposición de manos con el fin de restablecer el equilibrio del cuerpo. Este es uno de los métodos curativos más antiguos de que la humanidad tiene conocimiento. Se originó en el Tíbet hace dieciocho siglos y fue descubierta en el siglo XIX por un monje japonés llamado Mikao Usui. La tradición del reiki se remonta a escritos de 2.500 años en sánscrito, la lengua antigua de la India. El Reiki es una terapia curativa natural segura, holística, pues trata al ser humano como un todo, fácil de usar y puede tratar muchas enfermedades agudas y crónicas tales como: sinusitis, rinitis, asma, cistitis, fatiga crónica, artritis, ciática, insomnio, depresión, promover el bienestar espiritual, mental y emocional. Es conveniente para todas las personas, sin restricciones, es un excelente tónico, si usted está en buena condición física, el reiki le ayudará a seguir así. Esta técnica japonesa llamada reiki, se utiliza para reducir el estrés y sirve para la relajación que también promueve la curación. Se lleva a cabo por un profesional capacitado mediante la imposición de las manos en el individuo. Se basa en la idea de que la energía fluye a través de nosotros y puede utilizarse para estimular el proceso de curación. El uso de reiki como terapia complementaria está creciendo rápida-

## Referencia:

1. Hidalgo-Tallón, F. J., & Torres, L. M. (2013). Ozonoterapia en medicina del dolor: revisión. Revista de la sociedad española del dolor.
2. Guzmán Maldonado, S. H., Díaz Huacuz, R. S., & González Chavira, M. M. (2017). Plantas medicinales la realidad de una tradición ancestral. Inst Nac de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias.
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.