



Mi Universidad

SUPER-NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: MARIA GUADALUPE PEREZ DIAZ

NOMBRE DEL TEMA: COSTUMBRE Y TRADICIONES EN LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LA ATENCION A LA SALUD

PARCIAL: 1RO

NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: ALFONSO VELAZQUEZ RAMIREZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 8VO



COSTUMBRES Y TRADICIONES

EN LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD

La medicina tradicional tiene una larga historia. Es la suma de los conocimientos, habilidades y prácticas basadas en las teorías, creencias y experiencias indígenas de diferentes culturas, explicables o no, que se utilizan en el mantenimiento de la salud y la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas y mentales.



MASAJES TRADICIONALES MEXICANOS



Es probable que el masaje fuera el primer método terapéutico empleado por el hombre, o dicho de otra manera, “la sobada” sería la primera expresión de la medicina, fue y ha sido desde siempre un recurso natural “de primera mano” para tratar el dolor.

Por lo tanto, la masoterapia mexicana incluye por sí misma una miscelánea terapéutica muy variada de técnicas, que agrupan un sinnúmero de posibilidades si tan sólo hablamos de acuerdo a la etnia:

MASAJE OTOMÍ

Se enfoca en la conexión entre el cuerpo y la naturaleza, y suele incluir cantos o rezos que buscan armonizar tanto el cuerpo físico como el espiritual. Es ideal para aliviar dolores musculares, reducir el estrés y restaurar el bienestar integral, manteniendo viva la sabiduría de la medicina indígena.



MASAJE ZAPOTECO

El masaje zapoteca tiene sus raíces en las antiguas prácticas curativas de la civilización zapoteca en Oaxaca, México. Transmitido de generación en generación, este arte se ha enriquecido con técnicas manuales, aceites esenciales y la sabiduría ancestral, creando una forma de terapia única y profundamente arraigada en la tradición.



MASAJE PUREPECHA

El masaje purépecha se realiza con el objetivo de promover la relajación, aliviar tensiones musculares y mejorar el bienestar general. Además de generar un equilibrio en mente, cuerpo y emociones; descontractura, relaja, armoniza, favorece la oxigenación de los tejidos. También, actúa a nivel del sistema circulatorio, favoreciendo el flujo arterial, aumenta la actividad del sistema inmunológico, favorece la oxigenación de los tejidos.



MASAJE MAYA

La terapia abdominal maya es una forma suave de manipulación externa, lenta y no invasiva que reposiciona los órganos internos. Se centra en lograr una circulación saludable del flujo sanguíneo hacia el abdomen, liberando la energía estancada y alimentando el tracto gastrointestinal y los órganos reproductivos.



MASAJE NAHUA

Consiste en maniobras externas en las que se aplican sustancias grasas y macerados alcohólicos; se administran también infusiones que coadyuvan al tratamiento.



MASAJE WIRRARIKA:

estos rituales pueden incluir cantos, danzas, ofrendas y el uso de objetos sagrados.

CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE

MASAJE CORPORAL

Técnicas manuales: Terapia manual de zonas (lo que hoy conocemos como reflexoterapia).

Técnicas de los hueseros tradicionales: que tratan esguinces, torceduras, fracturas o Ajustes quiroprácticos, osteopáticos y de preso puntura.

Técnicas de los sobadores tradicionales: Tronada de anginas.

Sobada de empacho.

Masaje para embarazadas.



MASAJE ANIMICO

Técnicas manuales acompañadas de rituales para tratar: o Nerviosismo, vergüenza, angustia.

Incluye armonizaciones del chimaltonalli (Aura):

Frotamiento con plantas y hierbas, huevo, limón.

Friega, restregada, soplado, rociados de bebidas.

Aplicación de aceites, incienso, copal, humo de cigarro.

Chupadas.

Limpias con fuego.

Temazcalli: Ingestión de brebajes, musicoterapia, termoterapia, cromoterapia, técnicas de psicoterapia.



MASAJE ESPIRITUAL

Incluye todas las manipulaciones corporales acompañadas o no de actos rituales para atender un padecimiento energético o espiritual:

Técnicas para tratar curada de espanto, levantamiento de mollera, mal de ojo.

Tratamiento para sangre gruesa, sangre delgada, aires, enfriamientos, golpes de calor, fiebres internas, decaimiento físicos.

Tratamiento para daños espirituales.

Técnicas terapéuticas pueden ser: levantada de sombra, sobada energética, sudada, paladeada, ajuste de Tonalli, entonación de pulso.



1.-<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/traditional-medicine>

2.-<https://www.medicinatradicional.mx/masaje-tradicional-mexicano/>

3.-<https://skin->

[on.com.mx/masajes.php#:~:text=El%20masaje%20otom%C3%AD%20se%20enfoca,sabidur%C3%A](https://skin-on.com.mx/masajes.php#:~:text=El%20masaje%20otom%C3%AD%20se%20enfoca,sabidur%C3%A)

[Da%20de%20la%20medicina%20ind%C3%ADgena.](https://skin-on.com.mx/masajes.php#:~:text=El%20masaje%20otom%C3%AD%20se%20enfoca,sabidur%C3%A)

4.-[https://www.elaesi.edu.mx/cuernavaca/masaje-](https://www.elaesi.edu.mx/cuernavaca/masaje-zapoteca/#:~:text=Originario%20de%20la%20rica%20herencia,entre%20cuerpo%2C%20mente%20y%20esp%C3%ADritu.)

[zapoteca/#:~:text=Originario%20de%20la%20rica%20herencia,entre%20cuerpo%2C%20mente%20y%20esp%C3%ADritu.](https://www.elaesi.edu.mx/cuernavaca/masaje-zapoteca/#:~:text=Originario%20de%20la%20rica%20herencia,entre%20cuerpo%2C%20mente%20y%20esp%C3%ADritu.)

5.-[https://www.desertikaspa.com/blog/aromaterapia-y-masajes-](https://www.desertikaspa.com/blog/aromaterapia-y-masajes-3/19#:~:text=El%20masaje%20pur%C3%A9pecha%20se%20realiza,la%20oxigenaci%C3%B3n%20de%20los%20tejidos.)

[3/19#:~:text=El%20masaje%20pur%C3%A9pecha%20se%20realiza,la%20oxigenaci%C3%B3n%20de%20los%20tejidos.](https://www.desertikaspa.com/blog/aromaterapia-y-masajes-3/19#:~:text=El%20masaje%20pur%C3%A9pecha%20se%20realiza,la%20oxigenaci%C3%B3n%20de%20los%20tejidos.)

6.-<https://heartspringhealth.com/services/arvigo-techniques-of-maya-abdominal-therapy/>

7.-[http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/demtm/termino.php?](http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/demtm/termino.php?l=1&t=masaje#:~:text=Generalmente%20consiste%20en%20maniobras%20externas,infusiones%20que%20coadyuvan%20al%20tratamiento.)

[l=1&t=masaje#:~:text=Generalmente%20consiste%20en%20maniobras%20externas,infusiones%20que%20coadyuvan%20al%20tratamiento.](http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/demtm/termino.php?l=1&t=masaje#:~:text=Generalmente%20consiste%20en%20maniobras%20externas,infusiones%20que%20coadyuvan%20al%20tratamiento.)

8.-

<https://revistas.cunorte.udg.mx/punto/article/view/24/389#:~:text=Las%20principales%20fuentes%20de%20empleo,la%20agricultura%20y%20la%20ganader%C3%ADa.>

<https://revistas.cunorte.udg.mx/punto/article/view/24/389#:~:text=Las%20principales%20fuentes%20de%20empleo,la%20agricultura%20y%20la%20ganader%C3%ADa.>

9.-chrome-

[extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/01/YIN7CMZLUZYhSaptucUn-ENFERMERIA_Y_PRACTICAS_ALTERNATIVAS_EN_SALUD.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/01/YIN7CMZLUZYhSaptucUn-ENFERMERIA_Y_PRACTICAS_ALTERNATIVAS_EN_SALUD.pdf)