

Mi Universidad

SUPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: AILYN GUADALUPE SANTOS GOMEZ

TEMA: COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA MEDICINA
TRADICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD

MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE
SALUD

PROFESOR: ALFONSO VELAZQUEZ RAMIREZ

LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 8TO

COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD

La medicina tradicional es el conjunto de conocimientos, prácticas y creencias que han sido transmitidos de generación en generación en diversas culturas para la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

Uso de plantas medicinales:

se basa en conocimientos ancestrales sobre sus propiedades curativas. Algunas prácticas incluyen:

- Infusiones y tés para tratar enfermedades digestivas, respiratorias y nerviosas.
- Cataplasmas y ungüentos para aliviar dolores musculares y articulares.
- Baños de hierbas para limpiar energías negativas y tratar enfermedades de la piel.



Rituales y limpiezas energéticas:

En muchas culturas, se cree que las enfermedades pueden ser causadas por desequilibrios energéticos o espirituales. Para restablecer la armonía, se realizan rituales como:

- Limpiezas con huevo, hierbas o copal para eliminar energías negativas.
- Uso de sahumerios con incienso o resinas naturales para purificar el ambiente.
- Baños espirituales en ríos o con hierbas especiales para renovar el cuerpo y el espíritu.

Parteras tradicionales y atención al parto:

Sus prácticas incluyen

- Masajes prenatales para acomodar al bebé en el útero.
- Uso de tés y remedios naturales para facilitar el parto.
- Cuarentena postparto con cuidados específicos como alimentación especial y baños medicinales.

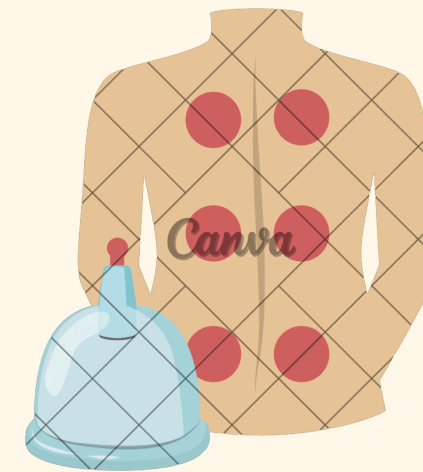


Masajes Tradicionales Mexicanos

Masaje Sobada

La sobada es una técnica ancestral utilizada para aliviar dolores musculares, mejorar la circulación y tratar problemas digestivos.

- Sobada de empacho: Se aplica en el abdomen para tratar el "empacho" (indigestión severa).
- Sobada para cólicos: Dirigida especialmente a bebés y niños para aliviar molestias digestivas.
- Sobada para embarazadas: Ayuda a mejorar la posición del bebé y preparar el cuerpo para el parto.



Masaje con Ventosas

Es una técnica heredada de la medicina tradicional china, adaptada en México. Se utilizan ventosas de vidrio o bambú para generar succión en la piel y mejorar la circulación sanguínea.

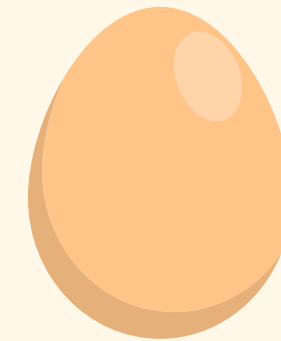
Masaje con Hierbas Medicinales

Este masaje se acompaña del uso de plantas como el árnica, la ruda, el romero y la manzanilla, las cuales se aplican en cataplasmas o aceites para aliviar dolores musculares y artríticos.



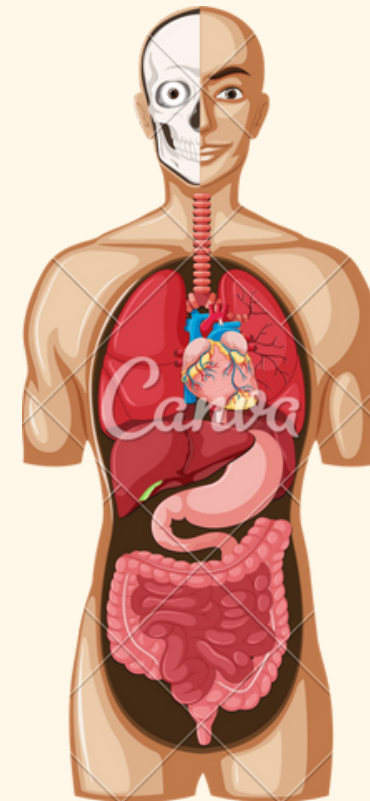
Masaje con Huevos o Limpias

Se emplea en un contexto espiritual y de sanación energética. Se pasa un huevo crudo por el cuerpo de la persona para "absorber" energías negativas o malestares.



Masaje de Reacomodo o Acomodo:

Este masaje es común en comunidades indígenas y se utiliza para "acomodar" órganos o partes del cuerpo que se han desplazado, como el útero, los intestinos o las articulaciones.



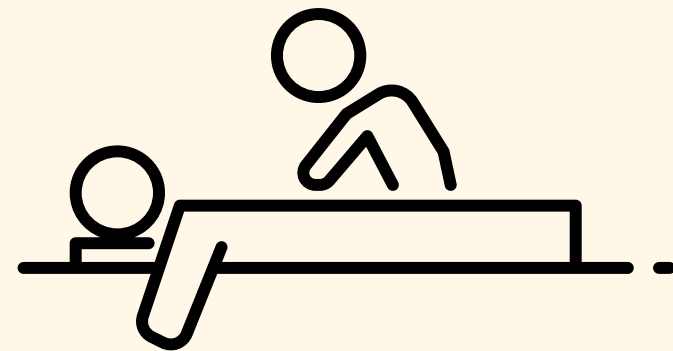
Clasificación de las Técnicas de Masaje

Según su Propósito Terapéutico

Masaje Terapéutico

Se enfoca en aliviar dolores musculares, articulares y mejorar la circulación. Se aplica en personas con lesiones o problemas de movilidad.

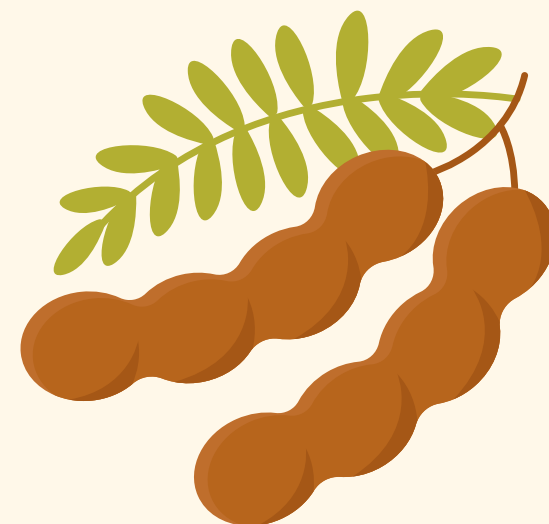
- Masaje descontracturante
- Masaje miofascial
- Masaje neuromuscular



Masaje Relajante

Dirigido a reducir el estrés y la tensión acumulada, mejorando la sensación de bienestar. Ejemplos:

- Masaje sueco
- Masaje californiano
- Masaje aromaterapéutico



Según el Método de Aplicación

Masaje Manual

Realizado con las manos del terapeuta, aplicando presión, fricción o movimientos específicos. Ejemplos:

- Amasamiento
- Percusión
- Estiramientos



Masaje Instrumental

Se utilizan herramientas o dispositivos para mejorar la eficacia del masaje. Ejemplos:

- Masaje con ventosas
- Masaje con piedras calientes
- Masaje con rodillos



Clasificación de las Técnicas de Masaje

Según el Origen y la Tradición

Masajes Occidentales

Basados en conocimientos científicos y técnicas fisiológicas. Ejemplos:

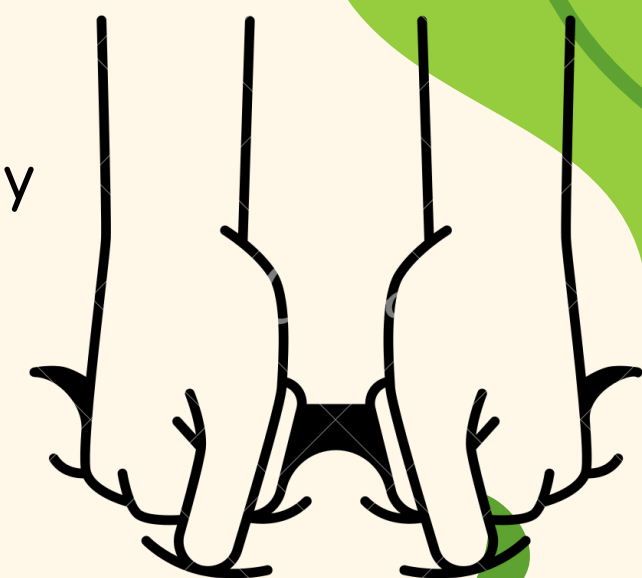
- Quiromasaje
- Masaje sueco
- Masaje deportivo



Masajes Orientales

Relacionados con el equilibrio energético y la medicina tradicional. Ejemplos:

- Masaje ayurvédico (India)
- Masaje tailandés (Tailandia)
- Shiatsu (Japón)



Masajes Tradicionales

Practicados en culturas ancestrales con un enfoque holístico. Ejemplos:

- Sobada mexicana
- Masaje Tuina (China)
- Masaje Lomi Lomi (Hawái)



Bibliografía

- Martínez, R. (2018). Medicina tradicional y prácticas curativas en América Latina. Fondo de Cultura Económica.
- Menéndez, E. (2016). La salud y la medicina en las culturas indígenas. Siglo XXI Editores.
- Rojas, P., & Valadez, R. (2015). Plantas medicinales y su uso en la medicina tradicional. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Zolla, C. (2011). Medicina tradicional indígena de México. Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- López Austin, A. (1996). Cuerpo humano e ideología: Las concepciones de los antiguos nahuas. UNAM.
- Quirarte, V. (2010). La medicina tradicional en México: una herencia milenaria. Editorial Trillas.
- Torres Cisneros, G. (2003). Masaje y técnicas de relajación en la medicina tradicional mexicana. Universidad Autónoma de Querétaro.
- Fernández, L. (2015). Manual de Masoterapia y Técnicas de Relajación. Editorial Médica Panamericana.
- González, R. (2018). Masajes terapéuticos y relajantes. Ediciones Paidotribo.