



Super nota

Nombre del Alumno: Deysi Guzmán Ávila

Nombre del tema: unidad I Medicina tradicional y salud

Parcial: I

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo "C"

Antecedentes Históricos de Medicina Tradicional

Los mayas, ocupaban la península de Yucatán (México) y sus alrededores, levantaron pirámides y templos de importante tamaño en torno al año 750 a.C. Así, se empezaron a construir las primeras ciudades mayas de las cuales aún se conservan sus ruinas. En las tierras bajas mayas surgieron dos grandes rivalidades entre Tikal y Calakmul. hoy día conocemos grandes avances para la humanidad como, por ejemplo, la escritura, las matemáticas, la astronomía, el arte y la arquitectura. la historia de los mayas destaca por el desarrollo de las sociedades complejas incipientes, así como por la práctica de la agricultura (maíz, frijol, calabaza y chile).



La medicina tradicional es reconocida hoy como un recurso fundamental para la salud de millones de seres humanos, es una parte importante de la cosmovisión de los pueblos indígenas y representa el conocimiento milenario sobre la madre tierra y el uso de plantas medicinales que los indígenas han resguardado y que tiene un valor incalculable fortaleciendo y preservando su identidad.

Según el principal especialista mexicano en medicina tradicional, Aguirre Beltrán, las características de la medicina tradicional mexicana se desarrollaron, en primer lugar, durante el periodo colonial, y se constituyeron a partir de los saberes que sobre los procesos de salud, enfermedad, atención y prevención (procesos de SEAP) tenían los descendientes de los diferentes grupos prehispánicos; en segundo lugar, por las enfermedades, interpretaciones y formas de atención que introdujeron los europeos a partir de principios del siglo XVI; y, por último, por las enfermedades, concepciones y forma de curar traídas por la población africana, también desde dicho siglo. Y las tres medicinas se relacionaron e influenciaron mutuamente durante la etapa colonial, aunque de diferente manera según el nivel de relación y aislamiento dominante en los diferentes grupos indígenas, afroamericanos y europeos, y ulteriormente criollos y “mestizos”.



La organización mundial de la salud la define como “La suma total de los conocimientos, habilidades y prácticas basadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, sean explicables o no, utilizadas tanto en el mantener la salud como en la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades físicas y mentales.”, así mismo es catalogada como un componente esencial del patrimonio tangible e intangible de las culturas del mundo, un acervo de información, recursos y prácticas para el desarrollo, el bienestar y un factor de identidad de numerosos pueblos del planeta.





El conocimiento médico tradicional maya, el cual abarca los saberes y prácticas médicas practicadas por los terapeutas tradicionales mayas actuales, que incluye la herbolaria medicinal, la partería, las técnicas de masaje, el acomodamiento de huesos y los especialistas rituales, constituye uno de los pilares del patrimonio biocultural del pueblo maya peninsular. Si bien la medicina tradicional sigue siendo una opción, en algunos casos la primera si no es que la única, para que los pueblos mayas peninsulares puedan atender sus enfermedades.

los saberes medicinales de la tradición maya constituyen un recurso que ha permitido y sigue aun permitiendo a muchas comunidades mayas yucatecas, así como a muchos otros grupos indígenas de México, resolver sus problemas básicos de salud. Esto a pesar de la situación referida del impacto social provocado por la migración y la globalización y el abandono creciente de la milpa, que durante siglos han permitido mantener su generación y transmisión, así como por el creciente deterioro ambiental y pérdida de la cubierta vegetal forestal. En la concepción teórica de la vulnerabilidad como fenómeno social, estos saberes constituyen los activos físicos (plantas y otros recursos animales y minerales), humanos (personas y sus saberes) y sociales (redes interpersonales por las cuales se comparten los saberes), que conforman los recursos internos con los que cuenta el individuo y la colectividad para fortalecer su capacidad de respuesta frente a cambios o choques del exterior.



Además de plantas, en la medicina maya se encuentra ampliamente difundido el uso de animales, hongos, aguas y diversas piedras y minerales, tanto de manera ritual como en forma de instrumentos y elementos curativos. Desde la cosmovisión maya, todos los elementos de la naturaleza tienen un *uk'ux*, un corazón y un *rajawal* o espíritu, por tanto, tienen vida, que les dota de características anímicas, fortaleza, sentimientos y personalidad. Estos elementos, con los que se convive y que forman parte de la terapéutica maya, son concebidos como seres vivos y el sentido de “tener vida” es lo que en última instancia les otorga la facultad de curar.

la cosmopercepción Maya consistente en mantener el equilibrio de las personas, la naturaleza, las divinidades y el cosmos.



Herbolaria medicinal

Los yerbateros/as conocen las propiedades medicinales de las plantas, si son frías o calientes y cómo indicarlas dependiendo la necesidad de cada persona

Masaje Tradicional

Conocido como Jet (o yet), es un sistema muy completo y eficaz, con aportes fisiológicos a nivel músculo-esquelético y sistémico. Es realizado por los sobadores quienes también pueden aplicar ventosas y punciones, conocidas como Jup y Tok



Los hueseros/as
Además del jet, aplican técnicas para componer y aliviar algunas alteraciones musculares, ligamentos y huesos.



Los pulsadores mayas
Diagnostican a través del pulso, conectándose con la voz que viene del corazón. El pulsador se encarga de descubrir si la enfermedad tiene como causa la brujería, la pérdida del alma o el susto.

El J'meen
Es un tipo de sacerdote maya que cuida el equilibrio entre las personas y comunidades, con los elementos de la naturaleza, el cosmos y las divinidades.



La partería tradicional Maya

Cuenta con aportes importantes como el acompañamiento cercano, cariñoso y empático. Propicia el parto vaginal, posiciones verticales para la atención del parto, lo que mejora la respiración, evita que se compriman los grandes vasos sanguíneos, reduce el dolor y facilita el pujo, el parto y la expulsión, todo en conjunto reduce complicaciones por exceso de intervenciones. Ofrece técnicas de masaje y movimiento que relajan y disminuyen el dolor de cadera; punto de apoyo en pies, lo cual facilita que se abra el canal del parto. Una de las prácticas más reconocidas es el manteado o raboseado. Favorece el apego inmediato y la lactancia materna, lo que fortalece el sistema inmune en la persona recién nacida. La Partería está ligada a diversas prácticas culturales e identitarias del Pueblo Maya.

Es verdad que los mayas atribuían el origen de males y enfermedades a los aspectos morales y religiosos, de modo que su medicina era vista como una parte fundamental de su cosmología.

- ✓ Los curanderos eran intermediarios entre hombres y dioses, que ayudaban a alinear el cuerpo enfermo con la energía del universo y la tierra, mediante la oración, los ritos y el empleo de tratamientos curativos basados en elementos de la naturaleza. Eran guías espirituales a los que se les había bendecido con el don de conocer las plantas, los animales y los minerales.
- ✓ El médico era seleccionado por los dioses. Según su día de nacimiento recibía unos dones e iría recibiendo unas señales a través de los sueños para comenzar a ejercer su profesión



Entre los tratamientos más habituales, podemos destacar los siguientes:

- Temascal: baño de vapor con hierbas medicinales y/o aromáticas.
- Rituales, oraciones y ofrendas: mediante ellas se realizan las peticiones a los espíritus.
- Limpias: pasar plantas, minerales o animales alrededor del cuerpo del enfermo, para sacar las energías negativas. El elemento empleado era desechado lejos de la vivienda e incluso la comunidad del enfermo.
- Plantas en usos diferentes:
- Cataplasma: Se preparaba machacando la parte medicinal de la planta, que después se calentaba y aplicaba directamente sobre el área afectada.
- Enjuague: Hirviendo hierbas se preparaba un líquido para realizar gárgaras y/o enjuagues bucales. Para limpiar el moco e impurezas de boca y garganta.
- Infusión: Toma de preparados (también llamados “apagado” o “té”) realizados dejando en contacto por algunos minutos la parte medicinal del vegetal con agua hirviendo. No sólo tenían fines medicinales.
- Jarabes: Toma de preparados realizados extrayendo con agua los componentes activos o medicinales de la planta y luego añadiendo una cantidad de miel como conservante.

- Lavados: Tratamiento tópico de afecciones externas (heridas, aftas, úlceras y otras afecciones de la piel o mucosas) mediante infusiones o cocimientos.
- Vapores: Inhalación de vapores de plantas generados por la acción del calor para el tratamiento de afecciones de garganta y de vías respiratorias.
- Animales: Tratamiento de enfermedades mediante el uso animales o sus derivados, bien directamente o como ingredientes para hacer pomadas, bebidas o emplastos. Aceite de tacuazin, miel, huevos, unto de pollo...
- Sangrado: Mediante el uso de sanguijuelas.
- Punzados: Empleaban una técnica similar a la acupuntura utilizando espinas de puerco espín, pescado o maguey.
- Masajes para curar ciertas dolencias.
- Sobada: Mediante esta técnica reposicionaban órganos o partes del cuerpo consideradas momentáneamente «fuera de lugar».
- Entre los tratamientos más habituales, podemos destacar los siguientes:
- Jugos: Ingestión de líquidos obtenidos al exprimir o licuar las plantas frescas o sus frutos, incluso raíces.

Esta cultura proviene de la civilización Mesoamericana; la palabra “Azteca” procede de una legendaria tierra del norte llamada “Aztlán”. Los Aztecas fueron un pueblo que por medio de alianzas militares con otros grupos y poblaciones se expandieron rápidamente y dominaron el área central y sur del actual México entre los siglos XIV y XVI.



Dominada por unas leyes rígidas y cercenadas por numerosos tabúes, la civilización de los aztecas o mexicas supo desarrollar, sin embargo, una medicina y una farmacopea eficaces basadas, en gran parte, en el conocimiento empírico. Pese a ello, y al igual que la de muchas culturas y civilizaciones antiguas, la práctica terapéutica azteca era una mezcla enmarañada de magia, de conocimientos contrastados por la experiencia y de religión.



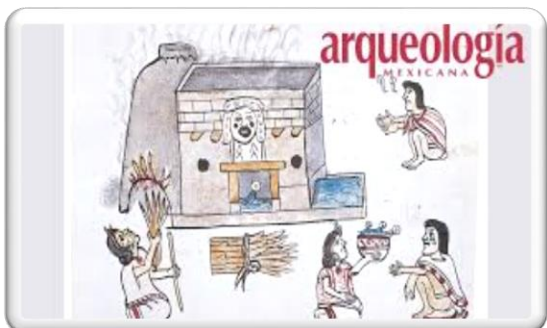
La época prehispánica sorprendió a los conquistadores debido a los avanzados métodos de curación y también porque sus ciudades eran limpias, los aztecas estaban en buena forma y su alimentación se basaba en el consumo de carne de aves y pescado, como diversos tipos de frutas e insectos, asimismo tenían un control absoluto de la población y su salud. La evolución de su sistema de salud llegó a tanto que en sus mismos relatos de fray Bernardino de Sahagún describió que algunas enfermedades o padecimientos que trajeron los españoles, los indígenas lo curaron con remedios naturales, entre ellos la aplicación de hierbas y algunas sustancias.

Los aztecas aplicaban a la salud su visión global del mundo y de la vida, de tal forma que magia, religión y medicina estaban íntimamente ligadas. Para ellos, las enfermedades se explicaban por el desequilibrio de la fuerza vital o tonalli, que ocurría cuando se rompían tabúes sociales. Los causantes eran principalmente los dioses – que también podían curar–, así como las personas que practicaban la magia o transgredían alguna regla social.

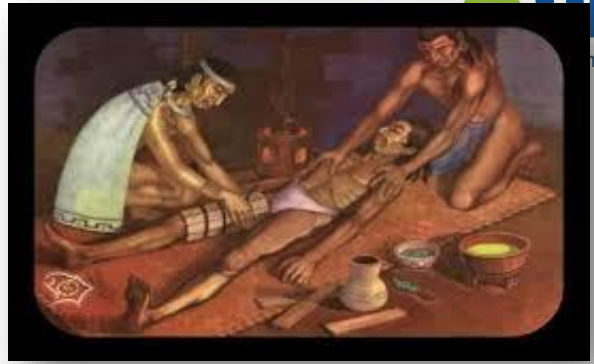


Ciencia y chamanismo

Esto hacía que para tratar las enfermedades hubiera también distintos profesionales. Por un lado, estaban los médicos «científicos» o ticitl; por otro, se encontraban los chamanes-hechiceros o nahuallis, que empleaban la magia y las plantas alucinógenas; sin olvidar tampoco a los sacerdotes que a través de las oraciones y las penitencias influían en la salud del enfermo.



Por un lado, estaban los cirujanos de guerra, con gran conocimiento de la anatomía gracias a su estudio de las víctimas de los sacrificios. Cuando alguien sufría una herida, primero, para evitar las infecciones, la limpiaban orinando directamente sobre ella (la orina de una persona sana es esterilizante) y aplicando plantas astringentes y sustancias derivadas del huevo.

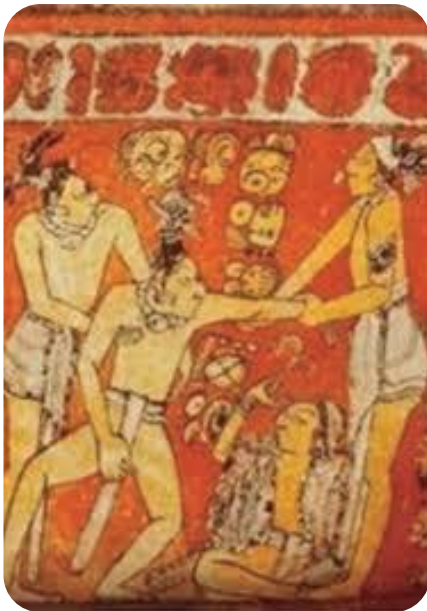


Para de tener la hemorragia cubrían la herida con hierbas coagulantes y cicatrizantes y, si era necesario, la suturaban con cabello humano o con unas «grapas» naturales que obtenían de las mandíbulas de un tipo de hormiga. Esto último se hacía juntando ambos lados de la herida; luego acercaban la hormiga y cuando mordía le cortaban la cabeza, que se quedaba «grapada». Si la intervención era dolorosa, el paciente masticaba hierbas analgésicas y anestésicas.

Había también «componedores de huesos». Trataban las fracturas con entablillados y escayolas y, cuando éstas no bastaban, practicaban injertos de huesos: «Se ha de raer y legrar el hueso de encima la quebradura, cortar un palo de tea que tenga mucha resina y encajarlo con el tuétano del hueso para que quede firme, y atarse muy bien».



Había también «cardiólogos» que estudiaban las víctimas de sacrificios humanos y distinguían diferentes afecciones cardíacas. Por el enorme conocimiento de las plantas, los aztecas destacaban en el cuidado del aparato digestivo y de las afecciones cutáneas, incluyendo tratamientos para problemas tan actuales como la caída del pelo o la caspa. Había, además, otorrinos y oculistas que operaban de «enramado de los ojos» o cataratas, «cortando la telilla con alguna espina y poniendo gotas», así como excelentes dentistas que no sólo trataban los dolores e infecciones dentales, sino que realizaban complejas operaciones estéticas, incrustando turquesas u otras piedras en los dientes, como muestran las evidencias arqueológicas; para los nobles, esto era un signo de distinción social.



las enfermedades anímicas o psicosomáticas, interpretando los sueños para restituir el equilibrio interior. A veces los síntomas derivaban en locura, de la que los aztecas distinguían varios tipos, o en epilepsia, para la que tenían tratamiento. En algunos códices, la diosa Tlazolteotl era representada con los síntomas de esta enfermedad.

Niños y jóvenes eran parte importante de la sociedad azteca. Para cuidar de su salud estaba el atlan tlachixqui, que hoy llamaríamos pediatra. Este médico tenía una forma curiosa de diagnosticar, observando el reflejo de la cara del niño en un recipiente con agua. Y si los niños eran fundamentales, las mujeres, que proporcionaban los futuros guerreros para el Estado, gozaban de una excelente medicina preventiva en relación con el embarazo y el parto.

La medicina natural, la manipulación de objetos sagrados y de rezos y conjuros lograba atrapar y expulsar a los malos espíritus causantes de la enfermedad. Aunque los conocimientos de todos estos especialistas eran notables, hay que destacar que su instrumental, fundamentalmente de piedra, era más bien tosco, aunque, por lo que parece, eficaz.

Las hierbas medicinales y remedios se distribuían en las «casas que eran farmacias, donde se podían comprar jarabes preparados, pomadas y apósitos». Las personas que trabajaban en ellas se llamaban papiani-panamacani y no sólo vendían plantas medicinales y pócimas –mencionadas ya por Cortés–, sino que tenían un enorme conocimiento de ellas para asesorar a los clientes.



Medicina Azteca

o Aunque la medicina era practicada por hombre & mujeres, solo las mujeres se podían encargada en los partos, la medicina estaba muy ligada con la magia pero el hecho de no atribuir la causa científicamente correcta no significo que no aplicaran el remedio conveniente.



Uno de los remedios más solicitados eran los antiofídicos (antídoto contra las picaduras de serpientes), elaborados con tabaco y maguey, de cuya efectividad dan fe los españoles. Este remedio era vital, ya que en México se encuentra la mayor variedad de serpientes venenosas del mundo. También era muy apreciada la cacaloxochitl o planta «antiestrés», especialmente por los gobernantes, que la utilizaban, a modo de aromaterapia, para combatir la fatiga mientras recibían un relajante masaje en el temazcal o baño de vapor.

Medicina azteca

La medicina también tuvo un gran grado de desarrollo. Con su conocimiento de la naturaleza distinguieron propiedades curativas en diversos minerales y plantas. Los sacrificios humanos religiosos (que incluían la extracción del corazón y el desmembramiento del cuerpo) favorecieron un buen conocimiento de anatomía. Sabían curar fracturas, mordeduras de serpientes. Posiblemente hubo "odontólogos" encargados de realizar deformaciones



"Medicina azteca"

Algunas medicinas aztecas son:

El cihuapatil: Usado para activar la función del útero durante el parto.



El totoncapatil: Usado actualmente para disminuir la fiebre.

Una investigación realizada sobre etnobotánica en las comunidades de Copoya, El Jobo y San José Terán revela como los tuxtlecos se siguen curando a base de plantas medicinales, si bien, su uso ha disminuido de manera considerable todavía en estas comunidades es común que la cura a muchos males se encuentra en los huertos familiares.



Alrededor de 114 especies que se dan en Copoya sirven para la cura de algunos males, en el Jobo son 109 y en San José Terán 55 especies. Es evidente que entre más urbanizada este el lugar el uso de las especies disminuye.

Etnobotánica de los zoques de Tuxtla Gutiérrez” decidió dividir las enfermedades que son curadas con medicina tradicional en: naturales y mágico-religiosas, las primeras se refieren a los padecimientos más comunes como: enfermedades gastrointestinales, enfermedades respiratorias, inflamaciones, entre otras. La mágico-religiosas son aquellas que no son reconocidas por el Sector Salud y solo son tratadas por la medicina tradicional como: el mal de espanto, mal de ojo, mal de aire, mal de azar y sereno.



MEDICINA TRADICIONAL Y HERBOLARIA ZOQUE



La ciencia y el misticismo son parte de la medicina tradicional. Si bien entidades científicas investigado las propiedades curativas de la flora local utilizando ciencias como la química y biología, el método científico se ha encontrado con las enfermedades mágico-religiosas aquellas que con dificultad se pueda diagnosticar en un consultorio médico.

Muchas veces la sociedad no se sabe el por qué o cómo curan las plantas, pero las continúan utilizando porque son efectivas para aliviarse de padecimientos frecuentes como dolor de estómago, diarrea, o bien para controlar la diabetes y el colesterol.

El curarse con las plantas forma parte de nuestras costumbres, aunque en decadencia la medicina tradicional forma parte de la herencia de la cultura zoque.



La hierbabuena, la flor de mayo, el hinojo, el laurel, el guaco, el árnica son de las especies que más propiedades tienen dentro de la medicina tradicional zoque, así que sería bueno que algunas de estas especies las tuviera en su huerto familiar.

Se sabe que tomar una taza de té de hinojo aliviará el dolor de estómago, la hierbabuena curará la diarrea, un té de flor de mayo hará sentirse mejor de los cólicos, las hojas de candox nos ayudarán a controlar la diabetes y la sábila nivelará el colesterol.

Por otro lado, también los tuxtlecos padecen del "mal de espanto", cuyos síntomas no se aliviarán con los medicamentos señalados en una receta. Estos "padecimientos" son los mágicos religiosos.



Misticismo

De acuerdo con los métodos de curación se les atribuye el nombre, éstos son los yerberos, los hueseros, los rameadores y rezanderos.

Entre los más comunes son el mal de ojo en los recién nacidos, mal de antojo, mal de aire y el mal de espanto, éste último conlleva distintas causas para su aparición, puede ser causado por un agua, rayo, fuego cualquier susto intenso provoca su aparición.

De la Cruz revela uno de los tantos métodos de curación de estos males. Para curar el mal de ojo, causado por aquellas personas que tienen la "vista caliente", se debe tratar con las rameadas y pasadas de huevo (que sea de gallina de rancho) que el yerbero considere necesario. Para evitarlo basta poner una pulsera de listón rojo con una pieza de ámbar que sea original y no una imitación de la resina.

Desafortunadamente la medicina tradicional zoque, así como la mayoría de su carga cultural y tradicional se encuentra oculto para muchos pues es poco el interés de las nuevas generaciones de tuxtlecos hacia sus orígenes.



Los terapeutas zoques presuponen que el mal de espíritu es el resultado de una debilidad orgánica del enfermo, que ha afectado sus facultades mentales. Es por esto que los tratamientos empleados para su curación apuntan a fortalecer al paciente. Las terapias también incluyen una ceremonia en la cual el curandero solicita la ayuda de diferentes santos, para que el enfermo recupere la salud. Así, en uno de los tratamientos consignados, el paciente debe tomar ya sea un preparado casero elaborado con cebada, linaza, nuez moscada y canela, o Seregen y "vino medicinal", estos últimos de venta en farmacias.



Plantas medicinales de uso común en Tuxtla

- Especies medicinales para el dolor de estómago: hinojo, flor de mayo, flor de chinita, estafiate, ajeno, anís estrella, manzanilla, morro, copalchi, hierba buena, laurel, curarina, nanche, curarina de raíz, verbena, ruda, peludilla, duraznillo, salvareal.
- Diarrea: guaco, estafiate, cuatro hinojos, hierbabuena, laurel, guayaba, sanalotodo, limón, coralillo, cuaulote, salvareal, hinojo, flor de mayo, estafiate, hierbabuena, limón, sávila, lanté, coralillo.
- Inflamación intestinal: Cola de caballo, sávila, sosa.
- Vómito: Guaco, papaya, hierbabuena, guayaba.
- Tifoidea: Pompushuti, suelda con suelda, coco, mulato, nopal, brasil, lanté, granada.
- Calor de estómago: mulato, cuchunuc.
- Gases del estómago: hinojo, estropajo, albahaca.
- Gastritis: Copalchi, cuaulote.
- Diabetes: Guaco, matiliguaste, candox, nopal, papaya, cundeamor, copalchi, brasil, hierbabuena, curarina de raíz, coralillo, camarón.
- Colesterol: Sábila.
- Nacidos: mulato.
- Hemorragia: hoja negra.
- Heridas: árnica, magueyito, copalchi, nanche, hierba santa, coralillo, sanalotodo.



- Hemorragia: hoja negra.
- Heridas: árnica, magueyito, copalchi, nanche, hierba santa, coralillo, sanalotodo.
- Hinchazón: mango, flor de mayo, manzanilla, árnica, mulato, epazote, sosa, maravilla.
- Quebraduras y torceduras de hueso y dolor muscular: aguacate y flor de mayo.
- Fiebres: higuera, albahaca cimarrona, naranja, hierba santa.
- Infección e inflamación de las vías urinarias: taray, riñonina, cuy, tres costillas.
- Infección del riñón: cola de caballo, nopal, taray, brasil, aguacate, guarumbo, sosa.
- Presión arterial alta: hinojo, perejil.
- Resfriado: hierba del chivo, guaco, epazote, saúco, sosa.
- Inflamación de la garganta: morro, cuatro hinojos, sábila, ajo, lanté, coralillo, limón.
- Ánginas: sanalotodo, carmelita.
- Tos: epazote, pompushuti, capulín, bugambilia, zacate limón, té de limón, ruda.
- Gripe: capulín, té limón, zacate limón, manzanilla, siguapate, chichihuita.
- Dolor de oídos: ruda
- Vesícula: sábila, cascarillo.
- Quemaduras: sábila.
- Paperas: sanalotodo, tomate.



REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/01/C4h858xkw3VallN9RMhu-ENFERMERIA_Y_PRACTICAS_ALTERNATIVAS_EN_SALUD.pdf
2. <https://www.flowo.com/es-es/blog/historia-y-cultura-maya>
3. <https://scielosp.org/article/scol/2022.v18/e4225/>
4. <https://journals.openedition.org/trace/3394>
5. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/852957/CARTEL_MEDICINA_TRADICIONAL_MAYA.pdf
6. https://www.lasnuevemusas.com/la-medicina-en-la-cultura-maya/?srsltid=AfmBOoqgaOztHV_pGllsSTSWO9VgHa8fX7D0cN5X9IP6anw_qvf0wBY_
7. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-84882022000200010#:~:text=Adem%C3%AIs%20de%20plantas%2C%20en%20la,de%20instrumentos%20y%20elementos%20curativos.
8. <https://www.tboxplanet.com/web/culturas/aztecas.html#:~:text=Los%20Aztecas%20fueron%20un%20pueblo,los%20siglos%20XIV%20y%20XVI.>
9. <https://www.infobae.com/mexico/2024/01/24/asi-era-el-sistema-de-salud-en-la-epoca-de-los-mexicas/>
10. <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/magia-medicinal-azteca>
11. https://historia.nationalgeographic.com.es/a/la-medicinay-la-higiene-en-el-mundo-azteca_18904
12. <https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/480/html#:~:text=La%20medicina%20azteca%20era%20mayormente,y%20trascendi%C3%B3%20a%20la%20conquista.>
13. <https://www.cuartopoder.mx/chiapas/ciencia-y-misticismo-en-la-medicina-tradicional-zoque/57642>
14. <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/mtpim/termino.php?v=m&l=2&t=zoque-chiapas&da=mal-espíritu&orden=11#:~:text=Los%20terapeutas%20zoques%20presuponen%20que,apuntan%20a%20fortalecer%20al%20paciente.>
15. <https://www.chiapasparalelo.com/noticias/2016/11/medicina-tradicional-zoque-en-tuxtla/>