



Mi Universidad

Nombre del Alumno: **Araceli López Pérez**

Nombre del tema: **Unidad II Costumbres y Tradiciones en la Medicina Tradicional para la Atención de la Salud. (Super Nota).**

Nombre de la Materia: **Alternativas y Practicas alternaivas en salud.**

Nombre del profesor: **Alfonzo Velazquez Ramirez**

Nombre de la Licenciatura: **Enfermería**

Cuatrimestre: **8vo**

Fecha de entrega: **17de febrero 2025.**

2.4.1 Masajes tradicionales Mexicanos

Los masajes tradicionales mexicanos son una herencia cultural que combina técnicas ancestrales con un enfoque holístico, integrando el bienestar físico, emocional y espiritual. A continuación, se destacan sus características principales:

Características y Prácticas

1. Enfoque Holístico:

- Buscan equilibrar la energía del cuerpo (***tonalli*** en náhuatl) y liberar bloqueos emocionales que se manifiestan como tensiones físicas. Estas técnicas varían según la comunidad y su cosmovisión indígena .
- Ejemplo: En Oaxaca, se utiliza el **masaje con hierbas medicinales** (como árnica y manzanilla) para tratar dolores musculares y promover la relajación .



2. Técnicas Principales:

- **Temazcal:** Aunque no es un masaje en sí, este ritual de purificación con vapor y hierbas en una estructura de piedra se complementa con masajes para desintoxicar el cuerpo y conectar con lo espiritual. Guiado por un ***temazcalero***, incluye cantos y uso de plantas como el copal .
- **Masaje con Manteca de Cacao:** En comunidades mayas, se emplea manteca de cacao mezclada con hierbas para hidratar la piel y aliviar tensiones, combinando nutrición cutánea con relajación muscular .



3. Integración Comunitaria:

Las terapias se practican en contextos grupales, reforzando vínculos sociales. Por ejemplo, los masajes postparto en comunidades indígenas suelen involucrar a mujeres mayores que transmiten conocimientos ancestrales .



4. Adaptación Moderna: Algunos terapeutas fusionan técnicas prehispánicas con métodos contemporáneos, como la **acupresión adaptada**, para tratar problemas digestivos o estrés .



2.4.2 Clasificación de las Técnicas de Masaje

Las técnicas de masaje se clasifican según su objetivo, método y origen cultural. Aquí una síntesis basada en estándares internacionales y especializaciones:

1.- TERAPEUTICOS



Tejido Profundo.

Presión intensa para liberar tensiones musculares crónicas y mejorar la movilidad



Drenaje Linfático.

Movimientos suaves para estimular el sistema linfático, reducir hinchazón y eliminar toxinas



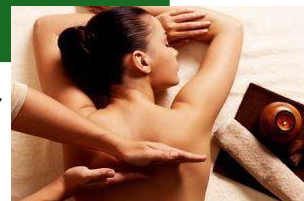
Shiatsu.

Presión en puntos energéticos (basado en la medicina china) para equilibrar el *chi* y aliviar dolores

2.- RELAJANTES.

Sueco

- Movimientos fluidos (effleurage, petrissage) para relajar músculos y mejorar circulación



Aromaterapia

- Enfocados en prevenir lesiones, mejorar rendimiento y acelerar recuperación muscular. Incluyen estiramientos y presión en grupos musculares específicos



3. DEPORTIVOS.

Enfocados en prevenir lesiones, mejorar rendimiento y acelerar recuperación muscular. Incluyen estiramientos y presión en grupos musculares específicos.



Bibliografía

1. México Histórico. (s.f.). *Terapias tradicionales mexicanas para el bienestar general*. Consultado el 16/02/2025 en [<https://www.mexicohistorico.com>](<https://www.mexicohistorico.com/paginas/Terapias-tradicionales-mexicanas-para-el-bienestar-general.html>).
2. Nueva Escuela Mexicana. (s.f.). *Definición, funciones y tipos de masajes*. Consultado el 16/02/2025 en [<https://nuevaescuelamexicana.org>](<https://nuevaescuelamexicana.org/masajes/>).
3. Casa del Masaje. (2023). *18 Tipos de masajes corporales*. Consultado el 16/02/2025 en [<https://casadelmasaje.com>](<https://casadelmasaje.com/tipos-de-masajes-corporales/>).
4. Escuela Terapias Bienestar. (s.f.). *Técnicas de masaje: tipos y características*. Consultado el 16/02/2025 en [<https://escuelaterapiasbienestar.com>](<https://escuelaterapiasbienestar.com/tecnicas-de-masaje-tipos/>).
5. InfoMasaje. (s.f.). *Tipos y técnicas de masajes terapéuticos y relajantes*. Consultado el 16/02/2025 en [<https://infomasaje.com>](<https://infomasaje.com/tipos-y-tecnicas-de-masajes-terapeuticos-y-relajantes/>).