



Nombre del Alumno: **Araceli López Pérez.**

Nombre del tema: **Costumbres y Tradiciones en la Medicina Tradicional para la Atención de la Salud (ensayo).**

Nombre de la Materia: **ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD.**

Nombre del profesor: **Flor de Maria Culebro Estrada.**

Nombre de la Licenciatura: **Enfermería.**

Cuatrimestre: **8vo.**

Fecha de entrega: **13 de febrero 2025.**

Contenido	
2.1 Concepto de costumbre y tradición	4
2.1.1 Costumbre y tradición:	4
2.1.2 Usos y costumbres	4
2.1.3 Costumbre en derecho	5
2.2 Recursos humanos: sobanderos, hueseros, parteras empíricas, curanderos	6
2.2.1 Hueseros y sobadores	6
2.2.2 Yerberos y curanderos	6
2.2.3 Las parteras mexicanas	7
2.2.4 Las parteras prehispánicas sacerdotisas de la fertilidad	7
2.2.5 El parto la hora de la muerte	8
2.2.6 Las comadronas contemporáneas	8
2.3 Recursos materiales naturales: plantas, animales, semillas, algodón, lociones, aceites, agua, pomada	9
2.3.1 Herbolaria	9
2.4 Métodos y medios para la atención de la salud: masajes, limpieas, rezo u oración	9
2.4.1 Masajes tradicionales mexicanos	9
2.4.2 Clasificación de las técnicas de masaje	9
2.4.3 Rezanderos	10
UNIDAD III: PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES	10
3.1 Padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular.	10
3.1.1 Empacho	10
3.1.2 Diarrea	11
3.1.3 Estreñimiento	11
3.2 Padecimientos esquelético y muscular	12
3.2.1 Las luxaciones	12
3.2.2 Fractura	12
3.2.3 Esguince	13
3.3 Padecimientos respiratorios	13
3.3.1 La Bronquitis	13
3.3.2 La neumonía	14
3.3.3 Tosferina	14
3.4 Espantos o sustos	14
3.5 Trastorno de la piel	15
Conclusión	16
Bibliografía	18

Costumbres y Tradiciones en la Medicina Tradicional para la Atención de la Salud



2.1 Concepto de costumbre y tradición

2.1.1 Costumbre y tradición:

La **costumbre** Se define como un hábito o práctica arraigada en un grupo social, que se transmite de generación en generación. Es una forma de actuar o comportarse que se repite de manera regular y que es compartida por los miembros de una comunidad.



La **tradición**, por otro lado, es un conjunto de costumbres, creencias, valores y prácticas que se transmiten de generación en generación y que forman parte de la identidad de un grupo o comunidad. La tradición puede incluir elementos como rituales, ceremonias, festividades, conocimientos y habilidades.

En el contexto de la medicina tradicional, tanto la costumbre como la tradición juegan un papel fundamental. Las costumbres relacionadas con la salud y la enfermedad se transmiten de padres a hijos, y las tradiciones médicas se conservan y se practican a lo largo del tiempo.

Estas costumbres y tradiciones pueden incluir el uso de plantas medicinales, técnicas de masaje, rituales de curación y otras prácticas que se consideran efectivas para mantener la salud y tratar enfermedades.

2.1.2 Usos y costumbres

Los **usos** son prácticas sociales específicas que varían según el contexto y la situación. Son formas de actuar o comportarse que son apropiadas en un determinado momento o lugar, pero que pueden no serlo en otros. Las **costumbres**, en cambio, son prácticas más arraigadas y compartidas por un grupo social más amplio. Son formas de actuar o comportarse que se consideran más importantes y que tienen un mayor significado cultural.

En el ámbito de la medicina tradicional, los usos pueden referirse a prácticas específicas que se realizan en determinadas situaciones, como el uso de un remedio casero para aliviar un dolor de cabeza o la realización de un ritual de curación para una enfermedad específica. Las costumbres, por otro lado, pueden referirse a prácticas más generales que se transmiten de generación en generación, como el uso de plantas medicinales para tratar diversas enfermedades o la creencia en la importancia de mantener el equilibrio entre el cuerpo y el espíritu para mantener la salud.

2.1.3 Costumbre en derecho

En el ámbito jurídico, la costumbre es una fuente del derecho cuando no existe una ley escrita que regule una situación específica. Para que la costumbre sea considerada fuente del derecho, debe cumplir con ciertos requisitos:

- **Ser una práctica reiterada:**

La costumbre debe ser una forma de actuar o comportarse que se repite de manera constante y uniforme a lo largo del tiempo. No basta con que una práctica se realice de vez en cuando, sino que debe ser una práctica habitual y constante.

- **Ser aceptada y considerada obligatoria:**

La costumbre debe ser aceptada y considerada obligatoria por la comunidad jurídica. Es decir, los miembros de la comunidad deben creer que están obligados a cumplir con la costumbre. No basta con que una práctica sea habitual, sino que debe ser considerada como una norma que debe ser cumplida.

- **No ser contraria a la ley:**

La costumbre no puede ser contraria a una ley escrita. Si existe una ley que regula una situación específica, la costumbre no puede ser aplicada. La ley escrita tiene prioridad sobre la costumbre.

En el ámbito de la medicina tradicional, la costumbre puede ser relevante en aquellos casos en los que no existe una regulación específica sobre una práctica o tratamiento tradicional. Por ejemplo, si una comunidad indígena tiene la costumbre de utilizar una planta medicinal para tratar una enfermedad específica, y no existe



una ley que regule el uso de esa planta, la costumbre podría ser considerada como una fuente de derecho que permite el uso de la planta para ese fin.

2.2 Recursos humanos: sobanderos, hueseros, parteras empíricas, curanderos

2.2.1 Hueseros y sobadores

Los hueseros y sobadores son personas que se especializan en el tratamiento de lesiones musculoesqueléticas, como esguinces, luxaciones y fracturas. Utilizan técnicas manuales para manipular los huesos y articulaciones, con el fin de aliviar el dolor y restaurar la función. Los hueseros y sobadores suelen tener un conocimiento profundo de la anatomía y la fisiología del cuerpo humano, así como de las técnicas de manipulación adecuadas para cada tipo de lesión.



Los hueseros y sobadores son figuras importantes en las comunidades rurales e indígenas de México, donde a menudo no hay acceso a servicios médicos convencionales. Suelen ser personas con un don especial para el tratamiento de lesiones musculoesqueléticas, y su conocimiento se transmite de generación en generación.

2.2.2 Yerberos y curanderos

Los yerberos y curanderos son personas que utilizan plantas medicinales y otros recursos naturales para tratar diversas enfermedades y dolencias. Los curanderos también pueden incorporar elementos espirituales y rituales en sus prácticas curativas. Los yerberos y curanderos suelen tener un conocimiento profundo de las propiedades medicinales de las plantas y de las técnicas de curación tradicionales.



Los yerberos y curanderos son figuras clave en la medicina tradicional mexicana. Suelen ser personas con un profundo conocimiento de la naturaleza y de las propiedades curativas de las plantas. Los curanderos, además, suelen tener una conexión especial con el mundo espiritual, y pueden realizar rituales de curación para tratar enfermedades que se consideran de origen espiritual.

2.2.3 Las parteras mexicanas

Las parteras mexicanas son mujeres que se dedican a la atención del embarazo, parto y puerperio. Tradicionalmente, las parteras empíricas han desempeñado un papel fundamental en la atención de la salud materna e infantil en las comunidades rurales e indígenas de México. Las parteras empíricas suelen tener un conocimiento profundo de los procesos fisiológicos del embarazo, parto y puerperio, así como de las técnicas de atención tradicionales.



Las parteras mexicanas son figuras muy importantes en las comunidades donde trabajan. Suelen ser mujeres respetadas y queridas, que tienen un conocimiento profundo de los procesos del embarazo, parto y puerperio. Las parteras empíricas han sido fundamentales para reducir la mortalidad materna e infantil en las comunidades rurales e indígenas de México.

2.2.4 Las parteras prehispánicas sacerdotisas de la fertilidad

En la época prehispánica, las parteras eran consideradas sacerdotisas de la fertilidad y desempeñaban un papel importante en los rituales relacionados con el embarazo y el parto. Las parteras prehispánicas tenían un conocimiento profundo de las plantas medicinales y de las técnicas de atención tradicionales, así como de los aspectos espirituales y rituales relacionados con la fertilidad y el parto.

Las parteras prehispánicas eran mujeres muy respetadas en la sociedad. Se las consideraba como intermediarias entre el mundo humano y el mundo divino, y su papel era fundamental para asegurar la continuidad de la vida.

2.2.5 El parto la hora de la muerte

En algunas culturas tradicionales, el parto era considerado un momento de gran riesgo para la vida de la madre y del bebé. Por esta razón, se llevaban a cabo diversos rituales y prácticas para asegurar un parto seguro y exitoso. Algunas de estas prácticas incluían el uso de plantas medicinales, la realización de rezos y oraciones, y la participación de parteras y otros miembros de la comunidad.

La idea de que el parto es "la hora de la muerte" refleja el riesgo real que existía para la vida de la madre y del bebé en el pasado. Sin embargo, gracias a los avances de la medicina moderna, el parto es hoy en día mucho más seguro.

2.2.6 Las comadronas contemporáneas

En la actualidad, las parteras contemporáneas han recibido capacitación y formación en técnicas obstétricas modernas, pero siguen conservando algunos de los conocimientos y prácticas tradicionales. Las comadronas contemporáneas trabajan en colaboración con los equipos de salud y ofrecen una atención integral a las mujeres durante el embarazo, parto y puerperio.

Las comadronas contemporáneas son una figura importante en la atención de la salud materna e infantil en México. Combinan los conocimientos y prácticas tradicionales con las técnicas obstétricas modernas, para ofrecer una atención integral y de calidad a las mujeres.



2.3 Recursos materiales naturales: plantas, animales, semillas, algodón, lociones, aceites, agua, pomada

2.3.1 Herbolaria

Plantas medicinales y para qué sirven: La herbolaria es el conocimiento y uso de plantas medicinales para tratar diversas enfermedades y dolencias. En México, existe una gran diversidad de plantas medicinales que se utilizan para



tratar una amplia gama de padecimientos, como problemas digestivos, respiratorios, nerviosos y de la piel. Algunas de las plantas medicinales más utilizadas en México son la manzanilla, el árnica, el aloe vera, el epazote y la hierbabuena.

La herbolaria es una práctica ancestral que ha sido transmitida de generación en generación en México. Las plantas medicinales son un recurso valioso para la salud de las comunidades, y su uso está muy extendido en todo el país.

2.4 Métodos y medios para la atención de la salud: masajes, limpias, rezo u oración

2.4.1 Masajes tradicionales mexicanos

Los masajes tradicionales mexicanos son técnicas manuales que se utilizan para tratar diversas enfermedades y dolencias. Se cree que los masajes ayudan a restablecer el equilibrio energético del cuerpo y a aliviar el dolor.



2.4.2 Clasificación de las técnicas de masaje

Existen diversas técnicas de masaje tradicional mexicano, cada una con sus propias indicaciones y beneficios terapéuticos. Algunas de las técnicas más comunes incluyen:

- **Masaje de sobada:** Se utiliza para tratar esguinces, luxaciones y otras lesiones musculoesqueléticas. El sobador utiliza sus manos para manipular los huesos y articulaciones, con el fin de realinear las estructuras y aliviar el dolor.
- **Masaje de ventosas:** Se utilizan ventosas de vidrio o barro para crear un vacío en la piel, lo que ayuda a movilizar la sangre y la energía. Se utiliza

para tratar diversas dolencias, como dolor de espalda, problemas respiratorios y problemas digestivos.

- **Masaje de temazcal:** Se realiza en un temazcal, una construcción tradicional que funciona como un baño de vapor. El masaje se combina con el calor y el vapor para purificar el cuerpo y el espíritu. Se utiliza para tratar diversas dolencias, como problemas respiratorios, problemas musculares y problemas emocionales.

2.4.3 Rezanderos

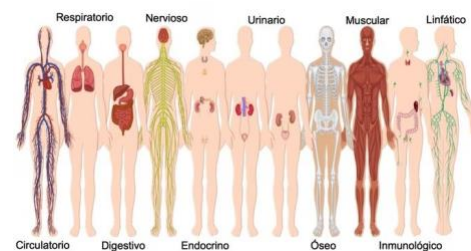
Los rezanderos son personas que se dedican a rezar y a realizar oraciones para pedir por la salud y el bienestar de los enfermos. Se cree que la oración puede tener un efecto curativo en el cuerpo y en el espíritu. Los rezanderos suelen ser personas mayores con un profundo conocimiento de las oraciones y rituales tradicionales.

Los rezanderos son figuras importantes en las comunidades donde trabajan. Suelen ser personas respetadas y queridas, que tienen una conexión especial con el mundo espiritual. Se cree que los rezos y oraciones pueden ayudar a los enfermos a recuperarse de sus enfermedades, y también pueden brindar consuelo y esperanza a sus familiares.

UNIDAD III: PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES

3.1 Padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular.

El cuerpo humano es un sistema complejo e interconectado, donde cada uno de estos sistemas juega un papel vital para el bienestar general. Cuando uno de estos sistemas se ve afectado, puede desencadenar una serie de problemas de salud.



3.1.1 Empacho

El **empacho** es un padecimiento digestivo tradicionalmente reconocido en México y otras culturas latinoamericanas. Se describe como una dificultad para digerir los alimentos, a menudo asociada a la ingestión de alimentos en mal estado, en exceso, o una combinación de ambos.

- **Síntomas:** Dolor abdominal, náuseas, vómito, diarrea o estreñimiento, falta de apetito, malestar general.
- **Causas:**
 - Ingestión de alimentos en mal estado o descompuestos.

- Comer en exceso, especialmente alimentos grasosos o difíciles de digerir.
- Combinación de alimentos incompatibles según la medicina tradicional.
- Factores emocionales como estrés o ansiedad.
- **Tratamiento:**
 - Remedios caseros: Tés de hierbas como manzanilla o hierbabuena, masajes abdominales suaves.
 - Dieta ligera: Evitar alimentos grasosos, picantes o difíciles de digerir.
 - En casos persistentes, puede requerir atención médica para descartar otras causas.

3.1.2 Diarrea

La **diarrea** se caracteriza por un aumento en la frecuencia y la fluidez de las deposiciones. Puede ser aguda (de corta duración) o crónica (de larga duración).

- **Síntomas:** Deposiciones líquidas y frecuentes, dolor abdominal, cólicos, náuseas, vómito, deshidratación (sed intensa, boca seca, orina oscura, mareos).
- **Causas:**
 - Infecciones: Virus (rotavirus, norovirus), bacterias (E. coli, Salmonella), parásitos.
 - Intolerancias alimentarias: Lactosa, gluten.
 - Medicamentos: Antibióticos, laxantes.
 - Estrés, ansiedad.
 - Enfermedades inflamatorias intestinales.
- **Tratamiento:**
 - Hidratación: Soluciones de rehidratación oral, suero, agua.
 - Dieta blanda: Arroz, plátano, tostadas, caldos.
 - Medicamentos: Antidiarreicos (bajo supervisión médica), antibióticos (en casos de infección bacteriana).

3.1.3 Estreñimiento

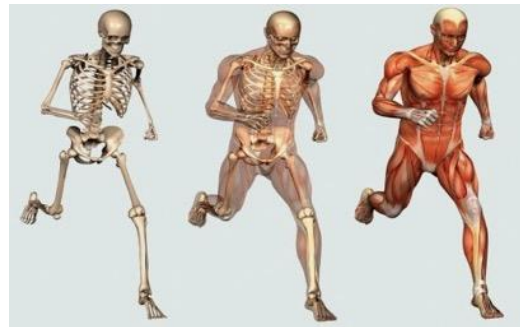
El **estreñimiento** se refiere a la dificultad para evacuar las heces, ya sea por su consistencia dura, la frecuencia reducida o la sensación de evacuación incompleta.

- **Síntomas:** Heces duras y difíciles de expulsar, frecuencia reducida de evacuaciones, dolor abdominal, hinchazón, sensación de evacuación incompleta.
- **Causas:**
 - Dieta baja en fibra: Falta de frutas, verduras y granos integrales.
 - Deshidratación: No consumir suficiente líquido.
 - Falta de ejercicio: Estilo de vida sedentario.

- Retención de heces: Ignorar el impulso de evacuar.
- Medicamentos: Algunos antidepresivos, analgésicos.
- Estrés, ansiedad.
- **Tratamiento:**
 - Aumento de fibra: Consumir frutas, verduras, legumbres y granos integrales.
 - Hidratación: Beber abundante agua y otros líquidos.
 - Ejercicio regular: Promueve el movimiento intestinal.
 - Laxantes: Solo bajo supervisión médica y en casos necesarios.

3.2 Padecimientos esquelético y muscular

El sistema musculoesquelético nos permite movernos y realizar diversas actividades. Los problemas en huesos, músculos y articulaciones pueden causar dolor, limitación de movimiento y afectar la calidad de vida.



3.2.1 Las luxaciones

Una **luxación** ocurre cuando un hueso se desplaza de su articulación, perdiendo su contacto normal.

- **Síntomas:** Dolor intenso, deformidad visible, hinchazón, incapacidad para mover la articulación.
- **Causas:** Traumatismos: Caídas, golpes, accidentes deportivos.
- **Tratamiento:**
 - Reducción: El hueso debe ser recolocado en su lugar por un profesional de la salud.
 - Inmovilización: Férula o yeso para permitir la curación.
 - Rehabilitación: Ejercicios para recuperar la fuerza y la movilidad.

3.2.2 Fractura

Una **fractura** es la ruptura de un hueso, generalmente causada por un traumatismo.

- **Síntomas:** Dolor intenso, hinchazón, deformidad, incapacidad para mover la zona afectada.
- **Causas:** Traumatismos: Caídas, golpes, accidentes.
 - Fracturas por estrés: Microtraumatismos repetidos.
 - Fracturas patológicas: Debilitamiento del hueso por enfermedades (osteoporosis, cáncer).
- **Tratamiento:**

- Inmovilización: Yeso, férula, fijación interna o externa para permitir la consolidación del hueso.
- Cirugía: En algunos casos, para alinear los fragmentos óseos.
- Rehabilitación: Ejercicios para recuperar la función.

3.2.3 Esguince

Un **esguince** es la lesión de los ligamentos, tejidos que conectan los huesos en una articulación.

- **Síntomas:** Dolor, hinchazón, moretones, dificultad para mover la articulación.
- **Causas:** Traumatismos: Torceduras, movimientos bruscos.
- **Tratamiento:**
 - Reposo: Evitar usar la articulación.
 - Hielo: Aplicar frío en la zona afectada.
 - Compresión: Vendaje para reducir la hinchazón.
 - Elevación: Mantener la extremidad elevada.
 - Rehabilitación: Ejercicios para fortalecer los ligamentos y recuperar la movilidad.

3.3 Padecimientos respiratorios

El sistema respiratorio nos permite obtener oxígeno y eliminar dióxido de carbono. Las enfermedades respiratorias pueden afectar las vías aéreas, los pulmones y otros órganos relacionados.



3.3.1 La Bronquitis

La **bronquitis** es la inflamación de los bronquios, los conductos que llevan el aire a los pulmones. Puede ser aguda (generalmente causada por una infección viral) o crónica (relacionada con el tabaquismo o la exposición a irritantes).

- **Síntomas:** Tos, producción de mucosidad, dificultad para respirar, sibilancias, dolor de garganta.
- **Causas:**
 - Infecciones virales: Resfriado común, gripe.
 - Infecciones bacterianas.
 - Irritantes: Humo de tabaco, contaminación, polvo.
- **Tratamiento:**
 - Reposo: Guardar reposo y evitar esfuerzos.
 - Hidratación: Beber líquidos para aflojar la mucosidad.
 - Medicamentos:
 - Expectorantes: Para facilitar la expulsión de la mucosidad.
 - Broncodilatadores: Para abrir las vías respiratorias.

- Antibióticos: En casos de infección bacteriana.

3.3.2 La neumonía

La **neumonía** es una infección que inflama los sacos de aire de los pulmones (alvéolos). Puede ser causada por bacterias, virus, hongos u otros microorganismos.

- **Síntomas:** Tos, fiebre, escalofríos, dolor en el pecho, dificultad para respirar, producción de mucosidad (a veces con sangre).
- **Causas:**
 - Bacterias: Streptococcus pneumoniae, Haemophilus influenzae.
 - Virus: Gripe, virus sincitial respiratorio.
 - Hongos.
- **Tratamiento:**
 - Antibióticos: En casos de neumonía bacteriana.
 - Antivirales: En algunos casos de neumonía viral.
 - Reposo: Guardar reposo para recuperarse.
 - Hidratación: Beber líquidos para mantenerse hidratado.
 - Oxígeno: En casos de dificultad respiratoria.

3.3.3 Tosferina

La **tosferina** (también conocida como pertussis) es una infección bacteriana altamente contagiosa que afecta las vías respiratorias. Se caracteriza por una tos violenta y persistente.

3.4 Espantos o sustos

Los espantos o sustos son padecimientos que se consideran de origen emocional y espiritual. Se cree que los espantos o sustos son causados por experiencias traumáticas o por la presencia de espíritus o entidades negativas. Los síntomas de los espantos o sustos pueden incluir miedo, ansiedad, insomnio, pesadillas, pérdida del apetito y debilidad.



Los espantos o sustos son un padecimiento común en las culturas tradicionales de México. Se cree que los niños son especialmente vulnerables a los espantos o sustos, ya que su espíritu es más débil y más fácil de asustar.

El tratamiento para los espantos o sustos puede incluir rituales de limpieza, rezos y oraciones. También se pueden utilizar plantas medicinales para calmar los nervios y el espíritu.

3.5 Trastorno de la piel

Los trastornos de la piel son alteraciones que afectan la piel, como erupciones, manchas, ampollas o úlceras. Los trastornos de la piel pueden ser causados por diversas causas, como alergias, infecciones, enfermedades autoinmunes o estrés.

Existen muchos tipos diferentes de trastornos de la piel. Algunos de los más comunes son:

- **Dermatitis:** Inflamación de la piel.
- **Acné:** Obstrucción de los poros de la piel.
- **Psoriasis:** Enfermedad autoinmune que causa la aparición de placas rojas y escamosas en la piel.



El tratamiento para los trastornos de la piel depende del tipo de trastorno y de su causa. Algunos tratamientos comunes incluyen cremas y ungüentos, medicamentos orales y terapia de luz.

Conclusión

A lo largo de este trabajo, hemos explorado la riqueza de las costumbres y tradiciones en la medicina tradicional mexicana, así como los padecimientos más frecuentes que aquejan a la población. Hemos visto cómo la medicina tradicional, con sus raíces ancestrales y su enfoque holístico de la salud, sigue siendo una parte importante de la atención sanitaria en muchas comunidades de México.

La medicina tradicional, a través de sus diversos recursos humanos como hueseros, sobadores, parteras y curanderos, y sus recursos materiales naturales como plantas medicinales, animales y otros elementos, ofrece una alternativa o complemento a la medicina convencional. Sus métodos y medios para la atención de la salud, como masajes, limpiezas y rezos, buscan restablecer el equilibrio del cuerpo y el espíritu, considerando a la persona como un todo.

En cuanto a los padecimientos más frecuentes, hemos abordado aquellos que afectan a los sistemas digestivo, respiratorio y musculoesquelético. Hemos descrito sus síntomas, causas y tratamientos, tanto desde la perspectiva de la medicina tradicional como de la medicina convencional. Es importante destacar que, si bien la medicina tradicional puede ser efectiva para tratar algunos padecimientos, es fundamental acudir a un médico en caso de enfermedades graves o persistentes.

La medicina tradicional y la medicina convencional no tienen por qué ser excluyentes. De hecho, pueden complementarse para ofrecer una atención más integral y personalizada a los pacientes. Es fundamental promover el diálogo y la colaboración entre ambas medicinas, con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de la población.

Finalmente, es crucial reconocer el valor de la medicina tradicional como un patrimonio cultural y un recurso invaluable para la salud de las comunidades. Es necesario apoyar y promover su estudio, investigación y difusión, así como garantizar su acceso y práctica de manera segura y responsable.

Espero que este trabajo haya sido de utilidad para comprender la importancia de las costumbres y tradiciones en la medicina tradicional mexicana, así como los padecimientos más frecuentes que afectan a la población. La medicina tradicional es un tesoro que debemos valorar y preservar, ya que forma parte de nuestra identidad y cultura.

Bibliografía

- Argueta Villamar, A. (2009). *Medicina tradicional y plantas medicinales*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Bermúdez, M. A. (2005). *Plantas medicinales de México*. México: Instituto Nacional Indigenista.
- Instituto Nacional de Antropología e Historia. (2010). *Atlas de la medicina tradicional mexicana*. México: INAH.
- Secretaría de Salud. (2017). *Programa Nacional de Medicina Tradicional*. México: SSA.