



Controles de lectura

Fatima Valeria Meneses Jiménez

Controles de lectura

3er parcial

Interculturalidad y salud I I

Sergio Jiménez Ruíz

Lic. en Medicina Humana

2do semestre, grupo "B"

Comitán de Domínguez, Chiapas a 30 de Mayo de 2025

intelectualidad y salud II

ozoneoterapia

Dr. Sergio Jimenez Ruiz
Fatima

La ozoneoterapia es una tnica médica que usa una mezcla de oxígeno y ozono con fines terapéuticos. Aunque comenzo a utilizarse en Europa hace dieciocho años, en los últimos años ha cobrado interés en el tratamiento del dolor crónico. El ozono tiene propiedades analgésicas, antiinflamatorias, antioxidantes y mejora la oxigenación de los tejidos. Su aplicación se ha expandido por su bajo costo, efectividad y escasos efectos secundarios cuando se usa correctamente. El ozono médico no se administra puro, sino mezclado con oxígeno (generalmente en proporciones de 95% O₂ y 5% O₃). Cuando se introduce en el cuerpo, este gas estimula las respuestas antioxidantes, modula el sistema inmunológico y mejora la circulación. Actúa sobre los receptores del dolor y reduce la liberación de sustancias proinflamatorias como la prostaglandina E₂. El ozono provoca una "pequeña oxidación controlada" que estimula al organismo a activar sus sistemas de defensa, lo cual resulta beneficioso en condiciones inflamatorias crónicas. Las patologías más comunes donde se usa ozoneoterapia incluyen: Dolor lumbar por hernia discal, artrosis (de rodilla, cadera, columna), Fibromialgia, Dolores musculares y de ligamentos, Neuralgias (como la del trigémino), Tendinitis y bursitis. En muchas de estas afecciones, el ozono se inyecta directamente en la zona afectada (intralesional, paravertebral, o intratecal). También puede aplicarse por vía sistémica (peribumoterapia) o tpica. Varios estudios clínicos muestran que la ozoneoterapia puede ser igual o incluso más efectiva que otros tratamientos convencionales como los esteroides. En caso de humo de ozono, por ejemplo, se han reportado tasas de éxito de hasta el 80%. Además, muchas personas evitan cirujas mayores

Norma

Interculturalidad y Salud II plantas medicinales

Dr. Sergio
Jimenez Ruiz

FATIMA

Se resalta la importancia histórica y cultural de uso de plantas medicinales en México. Estas plantas son parte de una tradición que combina conocimientos de la herbolaria precolombina con la Europa, transmitida a lo largo de generaciones. A pesar de su gran uso, se genera la necesidad de comprender que no todas las plantas medicinales son completamente seguras, pues muchas carecen de estudios científicos que respalden su efectividad y seguridad. Las plantas medicinales se utilizan de diversas maneras, desde infusiones y extractos hasta aplicaciones tópicas. No obstante, advierte sobre los posibles riesgos asociados a su consumo, especialmente en el caso de plantas que contienen compuestos tóxicos. Entre las plantas analizadas en el documento se encuentran el ginseng, ginseng, ginseng, insulina, lavanda y agave, etc. Estas plantas seleccionadas por su popularidad y su uso frecuente en México, para poder tratar diversas afecciones, como hipertensión, problemas digestivos, diabetes y quemaduras. Ginseng (*Heterotheca inuloides* y *Ginseng asiático*), es una planta ampliamente reconocida por sus propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y antioxidantes. En México, se conoce como ginseng mexicano, mientras que en Europa es conocida como ginseng mantano, también llamada tabaco de montaña. Sus usos tradicionales incluyen el tratamiento de enfermedades, cefaleas, dolores reumáticos y bienestar. Es comúnmente aplicada en forma de pomadas, aceites o tinturas. Si estas medicinales se deben a compuestos bioactivos como las lectinas sesquiterpenoides, glicósidos de flavonoides. Estas compuestos actúan de manera sinérgica para reducir la inflamación y combatir microorganismos.

Norma

reiki

Dr. Sergio
Jimenez Ruiz
FATIMA

El reiki es una técnica de sanación que busca armonizar la energía vital individual (Ki) con la energía universal (rei). Este encuentro equilibra la recuperación del equilibrio físico, emocional, mental y espiritual del ser humano. La diferencia de otros métodos, el Reiki no utiliza la energía vital del practicante, sino que actúa como canal de la energía universal, evitando el desgaste personal. La energía en el reiki no está palpable; no existe energía "fuera" o "dentro", sino que se manifiesta de acuerdo a la correcta dirección y uso. El reiki accede al ser humano de forma holística, guarda de los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual. El reiki se utiliza para: promover la relajación y reducir el estrés; mejorar procesos de sanación física y emocional; mejorar el bienestar general y la calidad de vida; complementar otros tratamientos médicos y terapéuticos. Es accesible para cualquier persona interesada, es gratuita y no requiere esta formación, sin necesidad de capacitaciones previas. Los símbolos en el reiki son herramientas sagradas y poderosas que cambian energías (símbolos energéticos) y actúan (dibujos energéticos) funcionan como interruptor que al ser activados, permiten capturar y dirigir la energía de una manera específica. Principales símbolos: - Cho Ku Rei: El símbolo de poder, utilizado para incrementar la energía. - Sei He Ki: El símbolo universal y mental, para lograr bienestar emocional. - Ho O Sho Jo Sho Rei: El símbolo de la diáspora, permite viajar energía a través del tiempo y espacio. - Dai Ko Myo: El símbolo maestro, para la sanación espiritual pro-

Norma

BIBLIOGRAFÍAS

1. Hidalgo – gallón, F. J y torres, L. M (2013). Ozonoterapia en medicina del dolor, revisión. Revista de la sociedad española del dolor.
2. Guzmán Maldonado, S. H., Díaz huacuz, R. S., & González Chavira, M. M. (2017). Plantas medicinales: la realidad de una tradición ancestral. Instituto nacional de investigaciones forestales, agrícolas y pecuarias (INIFAP).
3. De' Carli, Johnny (2006). Reiki universal: usui, tibetano kahuana gosho; incluye los símbolos.