



Mi Universidad

Controles de Lectura.

Diego Alexander López Aguilar.

Controles de Lectura.

3er. Parcial.

Interculturalidad y Salud II

Dr. Sergio Jiménez Ruiz.

Licenciatura en Medicina Humana

2do. Semestre, Grupo "B"

Comitán de Domínguez, Chis., A 29 de mayo. del 2025.

Ozonoterapia

En los últimos años he notado un aumento significativo en el interés médico por terapias complementarias no farmacológicas y una de las que más me ha llamado la atención es la ozonoterapia, esta se basa en el uso médico del ozono (O_3), un gas compuesto por tres átomos de oxígeno cuando se aplica en concentraciones controladas, este gas puede generar respuestas biológicas positivas, sobre todo en el tratamiento del dolor crónico, gracias a su acción antioxidante, antiinflamatoria y analgésica, la ozonoterapia médica utiliza una mezcla precisa de oxígeno y ozono, esa mezcla se genera justo en el momento del tratamiento y nunca debe contener más de un 5% de ozono es decir, no es ozono puro lo que se inyecta o aplica, sino una combinación cuidadosamente dosificada, esta mezcla actúa como un estímulo controlado, provocando una microoxidación que activa las defensas antioxidantes del cuerpo, en lugar de causar daño, esta oxidación mínima genera una respuesta adaptativa que mejora la capacidad del organismo para enfrentar procesos inflamatorios y degenerativos, las formas de aplicación pueden ser aplicación tópica, en este caso se aprovechan las propiedades germicidas del ozono, se aplica directamente so-

Plantas Medicinales

Desde ya hace tiempo en México las plantas medicinales son y eran una forma sabia y accesible de enfrentar enfermedades, su uso transmitido de generación en generación, refleja una sabiduría ancestral que ha perdurado a lo largo de los siglos, adaptándose y sobreviviendo incluso ante la medicina moderna, hoy en día muchas personas siguen recurriendo a infusiones y remedios caseros a base de hierbas, ya sea por tradición, por convicción o como una alternativa natural frente a tratamientos farmacéuticos, sin embargo aunque estas prácticas son comunes, no siempre van acompañadas de información científica que respalde su efectividad o seguridad, se menciona el aínica, especialmente como pomada para tratar golpes o torceduras, lo interesante es que no solo es tradición sino que la ciencia confirma su efectividad, contiene compuestos como la helenalina que reduce la inflamación y combate bacterias, también se ha observado que mejora los hematomas y estimula al sistema inmune pero no es recomendado en niños, sobre todo si van a ser operados ya que puede interferir con los efectos de la anestesia, también se menciona al epazote que es una tradición poderosa pero peligrosa si se abusa, este se utiliza mucho en la cocina mexicana, desde tiempos antiguos se ha

Reiki

Ya desde tiempos antiguos el ser humano tenía una idea de que cuando algo dolía en el cuerpo se tenía que poner las manos sobre la zona afectada, el reiki nació de esta misma idea pero estructurada, enfocada y amplificada a través de la conexión con la energía universal, reiki significa energía vital universal, rei es la energía del universo esa que lo rodea y lo sostiene todo, ki es nuestra energía vital interna, cuando estas 2 energías se alinean, se produce una poderosa herramienta de sanación y equilibrio, para aprender el reiki es necesario pasar por una sintonización, una iniciación energética que solo puede ser dada por un maestro entrenado esta sintonización es lo que convierte a una persona en canal de reiki, desde ese momento puede transmitir la energía sin usar su propia fuerza, sino sirviendo de puente entre el universo y quien lo necesita, el reiki es accesible para todos no importa la edad, sexo, condición física o las creencias, no ocupa instrumentos solo se necesitan las manos y la energía fluye, no tiene efectos adversos, es compatible con cualquier medicina y terapia, además de aliviar el dolor, también trabaja con el equilibrio emocional, mental y espiritual, en lugar de tratar solo los síntomas, busca restaurar el flujo natural

BIBLIOGRAFIAS

1. Hidalgo-Tallón, F. J., & Torres, L. M. (2013). Ozonoterapia en Medicina del Dolor Revisión. *Revista de la Sociedad Española del dolor*, 20 (6), 291-301.
2. Guzmán Maldonado, S.H., Diaz Huacuz R. S., & González Chavira, M.M. (2017). Plantas Medicinales: La realidad de una tradición ancestral (folleto informativo núm. 11). Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias.
3. De Carli, Johnny (2006). Reiki Universal Usui Tibetánico, Kahuana Yosha. Incluye todos los símbolos. *Balsillo Edaf* (512) (23-46).