



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Raúl Antonio García Angeles*

*Primer Parcial*

*Interculturalidad y Salud II*

*Dr. Sergio Jiménez Ruiz*

*Licenciatura En Medicina Humana*

*2 do Semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 07 de marzo de 2025*

Las comunidades indígenas de los Altos de Chiapas han mantenido vivas sus tradiciones y costumbres a lo largo de los siglos, a pesar de los numerosos cambios políticos, sociales y económicos que han transformado el país a diferencia de muchas prácticas urbanas que evolucionan rápidamente o se pierden con el paso del tiempo, estas comunidades han logrado preservar sus formas de vida gracias a la profunda confianza que tienen en su organización social, sus rituales y sus sistemas de creencias, estas costumbres, conocidas como “usos y costumbres”, han sido el eje central de la vida comunitaria desde tiempos precoloniales. Sin embargo, la permanencia de estas tradiciones no ha estado exenta de críticas y conflictos desde el punto de vista de algunas instituciones gubernamentales y sectores de la sociedad con mayores recursos económicos, estos sistemas pueden parecer obsoletos o poco eficientes muchas veces, las decisiones que se toman en las comunidades indígenas no se ajustan a los marcos legales o administrativos convencionales, lo que genera tensiones entre el Estado y los pueblos originarios pero lo que muchos de estos críticos no comprenden es que estas costumbres no son simplemente un vestigio del pasado, sino estructuras vivas que han evolucionado para adaptarse a las necesidades de cada comunidad. El antropólogo Floriberto Díaz, junto con otros investigadores, ha señalado que una comunidad no puede definirse únicamente por su territorio, su estructura física o sus funciones básicas más bien, debe entenderse como un espacio de desarrollo humano en armonía con el mundo natural esta visión, profundamente arraigada en la cosmovisión indígena, se encuentra presente en muchas culturas originarias alrededor del mundo no se trata solo de un modelo organizativo, sino de una forma de vida que integra aspectos espirituales, sociales y ecológicos en una sola realidad. “La organización social y el sistema de cargos” uno de los aspectos más importantes dentro de estas comunidades es su forma de organización social, la cual se basa en la participación colectiva y en un fuerte sentido de responsabilidad compartida, en muchos municipios indígenas, las decisiones no son tomadas por un solo líder o autoridad, sino que se distribuyen entre diferentes cargos dentro de la comunidad. Este sistema de cargos es esencial para el funcionamiento de la vida comunal y tiene raíces profundas en la tradición indígena el tequio, por ejemplo, es una de las expresiones más claras de este sistema se trata de un trabajo comunitario en el que todos los miembros participan de manera voluntaria para realizar obras o actividades en beneficio del pueblo, ya sea construyendo caminos, reparando edificios o limpiando áreas públicas, el tequio no es visto como una carga, sino como una

obligación moral y un compromiso con el bienestar colectivo. Sin embargo, dentro de esta organización también existen contradicciones y desafíos; uno de los temas más debatidos es el papel de las mujeres en la toma de decisiones en muchas comunidades de los Altos de Chiapas, los hombres siguen siendo quienes ocupan los principales cargos de autoridad, mientras que las mujeres tienen roles más limitados en los asuntos políticos y administrativos. A primera vista, esto podría interpretarse como un acto de machismo o desigualdad, pero desde la perspectiva de las comunidades, se trata más bien de una continuidad de sus tradiciones no obstante, en las últimas décadas han surgido movimientos dentro de estas comunidades que buscan una mayor participación de las mujeres en los espacios de toma de decisiones, lo que demuestra que incluso dentro de estas estructuras tradicionales hay espacio para la transformación, la medicina tradicional y la lucha por el reconocimiento, otro pilar fundamental de la vida en estas comunidades es su medicina tradicional, la cual ha sido transmitida de generación en generación y sigue siendo la primera opción para tratar muchas enfermedades; contrario a lo que algunos pueden pensar, esta preferencia por la medicina tradicional no se debe a la falta de acceso a servicios médicos modernos, sino a una profunda confianza en los conocimientos ancestrales y en los remedios naturales. Los médicos tradicionales, conocidos en algunas regiones como hueseros, curanderos o chamanes, desempeñan un papel clave en la salud comunitaria sus conocimientos abarcan desde el uso de plantas medicinales hasta técnicas de sanación espiritual, pasando por tratamientos físicos como masajes y ajustes óseos sin embargo, estos especialistas han enfrentado numerosos obstáculos en su lucha por el reconocimiento de sus saberes dentro del sistema de salud oficial durante siglos, la medicina occidental ha impuesto su visión sobre la salud y la enfermedad, relegando a la medicina tradicional a un segundo plano. A pesar de ello, en muchas comunidades se sigue practicando la medicina alternativa, y algunas técnicas han sido redescubiertas y valoradas incluso en contextos urbanos un claro ejemplo de esto es la fangoterapia, un tratamiento basado en el uso del barro o la arcilla con fines curativos esta práctica, que se ha utilizado desde tiempos antiguos, sigue vigente en muchas regiones del mundo. El uso de la arcilla en la medicina tradicional; la arcilla ha sido utilizada en diversas civilizaciones por sus propiedades terapéuticas. En el Antiguo Egipto, los médicos y embalsamadores la empleaban para tratar heridas e incluso para la preservación de los cuerpos más tarde, los griegos descubrieron que la arcilla podía fortalecer el sistema

inmunológico y ayudar en la regeneración de tejidos. Existen distintos tipos de arcilla, cada una con beneficios específicos **arcilla blanca:** tiene propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, lo que la hace ideal para el tratamiento de heridas y problemas en la piel, **arcilla negra:** es utilizada para aliviar contracturas musculares y mejorar la movilidad en las articulaciones, **arcilla roja:** mejora la circulación sanguínea y se emplea en tratamientos para la piel, **arcilla verde:** es muy efectiva para tratar afecciones musculares y articulares, además de fortalecer el sistema inmunológico además, los baños de arcilla son muy populares en estas comunidades, ya que no solo tienen efectos curativos, sino que también se consideran una forma de conexión con la naturaleza y con la energía de la tierra. La hidroterapia y el uso del agua en la sanación; otra técnica ancestral que sigue vigente en estas comunidades es la hidroterapia, que consiste en el uso del agua con fines terapéuticos esta práctica forma parte de la hidrología médica, una disciplina que estudia las propiedades curativas del agua en diferentes temperaturas y estados, dependiendo de su temperatura, el agua puede tener diferentes efectos en el cuerpo: **el agua fría** estimula la circulación sanguínea, fortalece el sistema inmunológico y tonifica los músculos, **el agua caliente** relaja el cuerpo, alivia dolores musculares y ayuda a tratar el estrés, **el agua tibia** es ideal para tratamientos prolongados, ya que mantiene el equilibrio térmico del cuerpo sin generar un impacto brusco. Además, existen tratamientos más específicos, como la talasoterapia, que aprovecha los beneficios del agua de mar, y la balneoterapia, que utiliza aguas termales ricas en minerales para tratar diversas afecciones; las comunidades indígenas de los Altos de Chiapas han logrado preservar sus tradiciones y conocimientos a pesar de los desafíos que han enfrentado su organización social, su medicina tradicional y su conexión con la naturaleza forman parte de un legado invaluable que sigue vigente en la actualidad. Es fundamental reconocer y respetar estas prácticas, no solo por su valor cultural, sino porque representan una forma de vida sostenible y en armonía con el entorno en un mundo donde la modernidad avanza rápidamente, los conocimientos ancestrales pueden ofrecernos valiosas lecciones sobre la salud, la organización comunitaria y el equilibrio con la naturaleza.

### Referencias bibliograficas:

1. Héctor Gómez Peralta (2005). Los usos y costumbres en las comunidades indígenas de los Altos de Chiapas como una estructura conservadora
2. Steffan Igor Ayora Díaz (2010) Medicinas locales en los Altos de Chiapas
3. Pierre Bourgeois (2016). El extraordinario poder de la arcilla.
4. Luis Bernal.es (s/f). Hidroterapia