



**Mi Universidad**

## **Control de lectura**

*Lizeth Pérez Aguilar*

*Control de lectura*

*2do "C"*

*Interculturalidad y salud II*

*Licenciatura en Medicina Humana*

*Comitán de Domínguez Chiapas 30 de mayo 2025*

# Ozonoterapia en medicina del dolor.

Dr. Sergio  
Jimenez Ruiz

LIZETH

La ozonoterapia es cada vez más utilizada para tratar enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo y el dolor crónico. Esta terapia tiene antecedentes que se remontan al siglo pasado, donde se mencionaba el uso del ozono como desinfectante y en tratamientos para enfermedades como la tuberculosis. Aunque los primeros métodos carecían de precisión, la tecnología actual permite una mezcla confiable de gases. Al aplicar la ozonoterapia, se genera una "microoxidación" controlada, que activa favorablemente el sistema antioxidante celular. Las aplicaciones de la ozonoterapia son diversas y están relacionadas con su capacidad germicida y efectos en procesos isquémicos. Las formas de aplicación son tópica, infiltrativa y sistémica. La aplicación tópica utiliza el poder del ozono sobre la cicatrización, mientras que la infiltrativa se usa para tratar afecciones del aparato locomotor. La ozonoterapia sistémica incluye la autohemoterapia y la insuflación rectal, ambos métodos efectivos y seguros para la administración del ozono. El uso de infiltraciones de  $O_2/O_3$  para problemas músculo-articulares está aumentando. C. Verga fue el primero en describir estas aplicaciones en pacientes con lumbalgia crónica. En los 90, se expandió su uso a dolencia como poliartritis, tendinitis y dolores

# "Plantas Medicinales"

Dr. Sergio

Jimenez Ruiz,

Lizeth

En México, el uso de plantas medicinales a través de la medicina tradicional, es muy antiguo. Se utilizan diversas partes de las plantas, como hojas y flores, según la necesidad. Estas plantas se consumen directamente o se preparan como infusiones, o en presentaciones homeopáticas. Las terapias complementarias que incluyen remedios de plantas, son muy comunes y su uso sigue creciendo en todo el mundo. Aunque muchas veces no se conocen los principios químicos que causan sus efectos positivos. En México, hay muchas plantas medicinales tradicionales que combinan la herbolaria precolombiana y europea. La árnica tiene 2 especies: la *Heteroteca inuloides*, conocida como árnica mexicana y *Arnica montana* L. de origen europeo. Ambas son de la familia *Asteraceas*. El árnica mexicana se llama también acáhuatl o acahual, mientras que la árnica europea se conoce como estornudadera o tabaco de montaña. Se recomienda para tratar inflamaciones, infecciones, contusiones, esguinces y problemas reumáticos. Los compuestos bioactivos en ambas especies tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y antioxidantes, destacando los lactonas sesquiterpenas y ciertos compuestos fenólicos y flavonoides que mejoran su efecto. Los ácidos grasos en

# REIKI

Dr. Sergio  
Jimenez Ruiz

Lizeth

El Reiki es una práctica espiritual que combina aspectos materiales y espirituales, utilizando la imposición de manos para restablecer el equilibrio del cuerpo. Es uno de los métodos curativos más antiguos, originado en el Tíbet hace dieciséis siglos y redescubierto en el siglo XIX por Mikao Usui. Esta terapia natural es segura y holística, considerando al ser humano en su totalidad y puede ayudar con diversas enfermedades como sinusitis, asma, insomnio y depresión, además de promover el bienestar espiritual, mental y emocional. Al igual que reduce el estrés y promueve la relajación a través de un profesional capacitado que usa la imposición de manos. Su práctica se basa en la energía que fluye en nosotros, estimulando la curación. Esta terapia está cada vez más utilizada en hospitales de Estados Unidos y Europa para aliviar el dolor y mejorar la recuperación. Esta terapia complementaria tiene sus raíces en tradiciones orientales, buscando el equilibrio entre cuerpo y mente, y sanando tanto lo físico como lo mental. Se enfoca en los chakras, que son centros energéticos en el ser humano, conectados a ciertos órganos y que influyen en su función. La energía vital

## Bibliografía

1. Hidalgo- Tallón F.J, Torres, L. M. (2013). Ozonoterapia en medicina del dolor: revista de la sociedad española del dolor, 20(6), 291-300.
2. Guzmán Maldonado S. Horacio, Huacuz Díaz S. Roció, Chavira Gonzales M. Mario. (2017). plantas medicinales, la realidad de una tradición ancestral.
3. J. De Carli. (enero 2004). Reiki universal. Usul, tibetano, kahuna y osho. Bolsillo EDAF. 9na edición.