



Mi Universidad

Lía Sofia Gordillo Castillo

Primer parcial

Ensayo

Interculturalidad en salud II

Dr. Sergio Jiménez Ruiz

Licenciatura en medicina humana

Segundo semestre, grupo "C"

Ensayo

Comitán de Domínguez, Chiapas a 7 de Marzo de 2025

En muchas comunidades indígenas de Los Altos de Chiapas, las costumbres y tradiciones siguen siendo el alma de su vida diaria. Desde cómo se organizan hasta los remedios que usan, todo está basado en conocimientos heredados de sus ancestros. Aunque estas prácticas mantienen viva su cultura, también hay quienes creen que algunas deberían evolucionar para encajar mejor en el mundo actual. Desde tiempos ancestrales, estas comunidades han mantenido una forma de vida única, en la que la conexión con la naturaleza y el respeto por la tradición han sido fundamentales. Las reglas y normas no solo organizan su vida diaria, sino que también crean un sentido de identidad y pertenencia que fortalece sus lazos sociales. Sin embargo, con el paso del tiempo y la creciente influencia del mundo exterior, algunas de estas costumbres han sido cuestionadas y se han generado debates sobre la necesidad de adaptarlas sin perder su esencia. Un buen ejemplo es el autogobierno indígena. En vez de seguir las leyes del país como el resto de la población, estas comunidades tienen sus propias reglas. Esto les ha permitido conservar su independencia y estilo de vida, pero también ha causado conflictos, sobre todo para aquellos que no están de acuerdo con estas normas. Para algunos, este sistema puede ser injusto porque a veces impone reglas demasiado rígidas, dejando fuera a quienes piensan diferente. Otro punto clave es el tequio, una especie de trabajo comunitario donde todos ayudan a construir caminos, reparar escuelas o realizar proyectos para el bien común. En teoría suena bonito, pero en algunos casos se convierte más en una obligación que en una ayuda mutua. Algunos sienten que se aprovechan de su esfuerzo sin recibir nada a cambio, lo que genera tensiones en la comunidad. Luego está el sistema de cargos, una tradición donde los hombres deben asumir responsabilidades en la comunidad sin recibir paga. Aunque esto les da cierto prestigio, también implica gastar grandes cantidades de dinero en fiestas y ceremonias. Al final, solo los que tienen recursos pueden acceder a estos cargos, reforzando las desigualdades económicas. Y hablando de desigualdad, las mujeres son las que más la sufren, ya que en muchos casos no pueden participar en decisiones importantes y deben seguir normas que limitan su libertad. En cuanto a la salud, la medicina tradicional sigue siendo una de las bases en muchas comunidades. Los curanderos usan plantas, rezos y rituales para tratar enfermedades. Aunque algunos creen que estos métodos son cosa del pasado, la verdad es que han sabido adaptarse. Ahora, algunos curanderos combinan su conocimiento ancestral con información científica y venden sus remedios en formas más accesibles, como cápsulas o jarabes. Sin embargo, esto también ha generado debates: ¿sigue siendo medicina tradicional o ya se ha convertido en un negocio más? Un gran ejemplo de los beneficios de la naturaleza es la arcilla, usada durante siglos

para curar heridas, aliviar inflamaciones y hasta mejorar problemas digestivos. La Fangoterapia ha cobrado gran importancia porque aplicar barro en la piel no solo mejora la circulación, sino que también tiene efectos relajantes y antiinflamatorios. Muchas personas lo usan para aliviar dolores musculares, reducir la inflamación de articulaciones y tratar problemas de la piel como el acné o la psoriasis. En algunos balnearios y centros de salud, la Fangoterapia se ha convertido en una alternativa real a muchos tratamientos modernos. Además, se cree que ayuda a eliminar toxinas del cuerpo y proporciona minerales esenciales a la piel. Hay diferentes tipos de barro con propiedades específicas: algunos son más ricos en minerales como el magnesio y el silicio, mientras que otros tienen efectos más purificantes. Hoy en día, su uso se ha expandido a terapias de spa y tratamientos dermatológicos, mostrando su efectividad más allá de las prácticas tradicionales. También se utiliza en el tratamiento de afecciones como la artritis, ya que su capacidad para retener el calor ayuda a relajar músculos y articulaciones. Incluso hay estudios que indican que el barro puede estimular la regeneración celular y mejorar la elasticidad de la piel, convirtiéndolo en un aliado en el cuidado personal y en la lucha contra el envejecimiento. Otro tratamiento natural que ha tomado relevancia es la hidroterapia, el uso del agua en diferentes temperaturas y formas para mejorar la salud. Desde baños de vapor hasta duchas de contraste, se ha utilizado durante siglos para aliviar dolores musculares, mejorar la circulación y reducir el estrés. En muchas comunidades, los baños termales son sagrados, pues el agua caliente con minerales ayuda a relajar el cuerpo y sanar dolencias. Hoy en día, la hidroterapia es muy usada en spas y clínicas de rehabilitación, lo que demuestra que los métodos tradicionales siguen teniendo valor. Se ha comprobado que la combinación de agua caliente y fría puede estimular el sistema inmunológico, mientras que la flotación en aguas ricas en minerales mejora el descanso y la recuperación muscular. La hidroterapia no solo se usa con fines terapéuticos, sino también en el deporte y en la rehabilitación física, donde ayuda a acelerar la recuperación después de lesiones y cirugías. Además, algunas técnicas modernas, como la hidroterapia con presión de chorro o los baños de inmersión en agua helada, han demostrado ser efectivas para mejorar la resistencia del cuerpo y tratar inflamaciones crónicas. Incluso en la actualidad, los tratamientos con agua se siguen investigando y desarrollando, mostrando que lo natural y lo moderno pueden ir de la mano. Para terminar, los usos y costumbres de estas comunidades siguen siendo un pilar fundamental de su identidad. Pero el mundo cambia y muchas de estas prácticas han tenido que evolucionar para seguir siendo relevantes. Lo importante es encontrar un equilibrio entre preservar la cultura y asegurar que nadie se vea afectado por normas que

puedan ser injustas o limitantes. De este modo, estas tradiciones podrán seguir vivas, pero de una manera más justa y adaptada a la realidad actual.

Referencias Bibliográficas

1. Gómez Peralta, H. (2005). los usos y costumbres en las comunidades indígenas de los altos de Chiapas como una estructura conservadora. in *ESTUDIOS POLÍTICOS: Vol. núm. 5* (octava época). <https://www.scielo.org.mx/pdf/ep/n5/0185-1616-ep-05-121.pdf>
2. Asociación Nueva Antropología A.C. (2010). MODERNIDAD ALTERNATIVA: medicinas locales en los altos de Chiapas. In *Nueva Antropología: Vol. XXIII* (Issue 72, pp. 11–31). <https://www.redalyc.org/pdf/159/15915677002.pdf>
3. *El extraordinario poder curativo de la arcilla.* (n.d.-b). Google Books. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=G3JrDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=>
4. Luisbernal.es. (s.f.). Hidroterapia: Concepto, indicaciones y contraindicaciones, principios generales, tipos de agua, temperatura del agua, efectos fisiológicos terapéuticos, técnicas hidroterápicas: baños, compresas y envolturas, abluciones, proceso hidrocínético. Recuperado de <https://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bal/hidroterapia3.pdf>