Naturopatía

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DE CIENCIAS Y DESARROLLO HUMANO (UDH)
AGENCIA MUNDIAL DE INFORMACIÓN ESPECIALIZADA EN SALUD (AMINES)

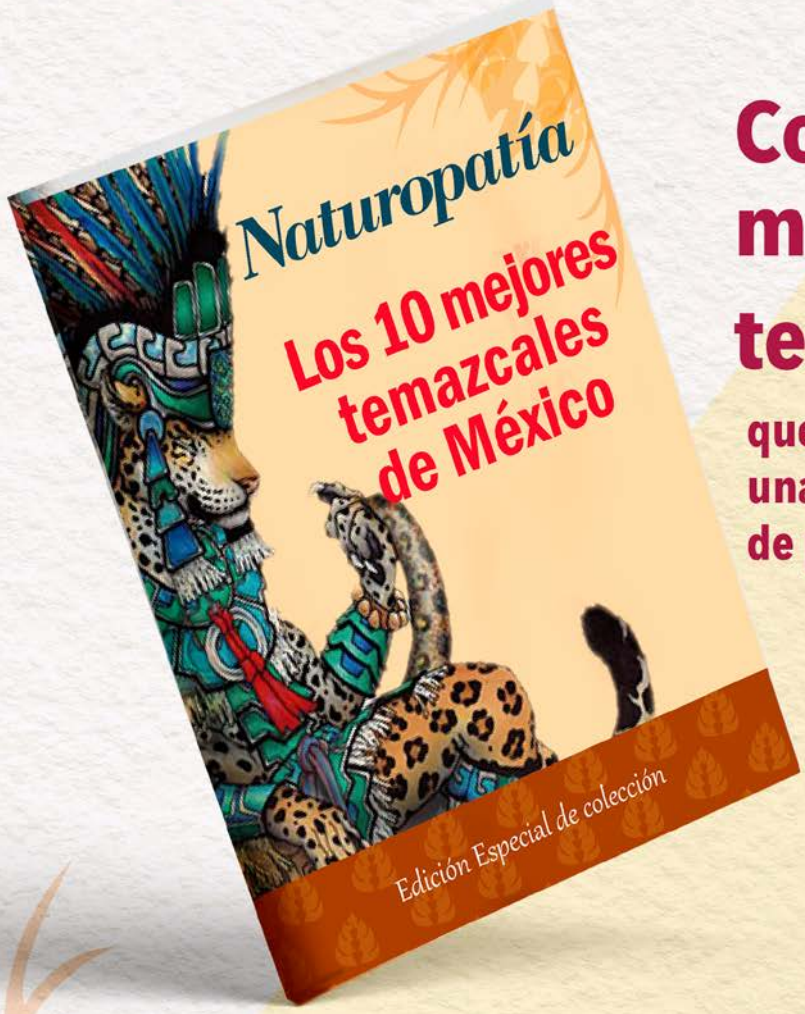


Todos somos tradición

AÑO 0 No. 10 •OCTUBRE 2021 • GRATUITA

25 ANIVERSARIO

Naturopatía



Conoce los mejores temazcales

que forman parte de una tradición ancestral de purificación.



Una herencia del México prehispánico que permanece hasta nuestros días.

Informes:
55 8944•2395 aminesinforma@gmail.com

AMINES
AGENCIA MUNDIAL DE INFORMACIÓN ESPECIALIZADA EN SALUD

Carta del editor

Por: Dr. David Hidalgo
Rector UDH-CUAM

Educación para la salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) llama Educación para la Salud a la participación del paciente con los expertos en salud para avanzar en el conocimiento de actitudes y hábitos básicos que le permitan la promoción y defensa de la salud; a este proceso se le considera la vía más adecuada para alcanzar un verdadero desarrollo humano.

Y es precisamente lo que pretendemos lograr con las colaboraciones que aportamos en este espacio cada semana y a través de la Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en Salud (**COFEMITES**), desde donde hace varios años hemos promovido la creación de acciones que se han convertido en ejes fundamentales para la promoción de ese conocimiento que permitirá tener el control de la salud en nuestras manos.

Para lograrlo, debemos de tener en cuenta que, en este proceso de educación para la salud el autocuidado es indispensable, es por ello que insistimos en la importancia de incluir en el sistema de salud pública los conocimientos de la medicina integrativa, tradicional y complementaria.

Propongámonos conocer los beneficios que podemos obtener de la acupuntura, la homeopatía, la quiropráctica, los masajes, la hipnosis, la meditación, el yoga, Tai Chi y un sinfín de prácticas ancestrales que, a través de los años han demostrado su pertinencia en el mejoramiento de la salud y que hoy son reconocidas como disciplinas terapéuticas con las que se complementa la atención médica.

Existen muchas formas de alternativas médicas y varias de ellas han recobrado vigencia para atender la emergencia sanitaria que enfrenta la humanidad debido a la pandemia por COVID-19, con el único objetivo de complementar los tratamientos médicos que ya forman parte de un protocolo de atención básica. Cualquier combinación de acciones de información que nos permita estar sanos, es educación para la salud, es por ello que a partir del próximo 7 de septiembre nos sumaremos a las actividades del 25 aniversario del Centro Universitario de Alternativas Médicas **(CUAM)**, anunciando una ambiciosa agenda de actividades, entre las que se contempla la implementación de 25 acciones determinantes que harán de la educación, una herramienta clave en la promoción de la salud de los mexicanos.

Un cuarto de siglo investigando y recabando la evidencia que nos permita tener el conocimiento de cuáles son los mejores hábitos para estar sanos y que, a lo largo de los próximos 12 meses, habremos de compartir en 25 actividades de gran impacto social.

Con el apoyo de IMPAR y otros importantes medios de comunicación, lograremos generar una cultura de prevención y autocuidado de la salud, desde una perspectiva de respeto por la naturaleza y nuestro entorno, para lo que será necesario la creación de canales de comunicación que nos permitan mantener una interacción permanente y directa para asumir nuevos hábitos, con los que habremos de consolidar una vida saludable.

No hay otra manera para que la población pueda adquirir los conocimientos y habilidades que le permitirán tener el control de la salud en sus manos. Es por ello que no hemos claudicado en nuestro interés por abrir espacios de aprendizaje a través de los cuales propiciemos el cambio de conductas para adoptar estilos de vida más saludables.

Con tu participación y apoyo lograremos crear estas nuevas oportunidades de aprendizaje que contribuirán a adoptar ese comportamiento, cuyo único objetivo es mejorar nuestra salud.

www.cuam.org

CALENDARIO octubre 2021

25 ANIVERSARIO CUAM

TALLER
01

Moldeado de glúteo

CURSO
02-03

Cannabis Medicinal

CERTIFICACIÓN
04-08

Mesoterapia

CERTIFICACIÓN
04-08

Biodescodificación de las enfermedades

TALLER
08

Dermapen

TALLER
08

Conoterapia

CURSO
09-10

Microdosis y Herbolaria

CERTIFICACIÓN
11-15

Terapeuta Spa

TALLER
15

Electroestimulación KDW

CURSO
16-17

Botiquín homeopático

CERTIFICACIÓN
18-22

Aparatología

CERTIFICACIÓN
22-26

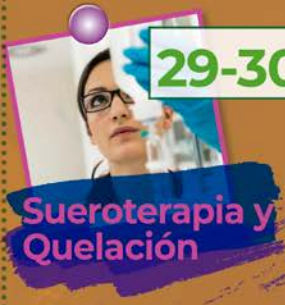
Quiropráctica

CURSO
23

Medicina Tradicional Mexicana

TALLER
29

Hidrolipoclasia

CURSO
29-30

Sueroterapia y Quelación

Presencial

Centro Universitario de Alternativas Médicas

Informes
55 2300•2092
55 5903•6715
55 4074•2823



CONTENIDO

Contenido

01 Carta editorial: Educación para la salud

05 El Colon y las Heces

11 Nuevos naturópatas asumen el reto de transformar a la humanidad

14 Todos somos tradición

18 ¡Vamos a auto explorarnos los senos!

21 Cómo identificar y regular el temperamento de los niños

24 Medicina tradicional y complementaria, y prevención de dispraxis

30 CUAM reconoce el profesionalismo de 70 colaboradores

25 ANIVERSARIO

DIPLOMADO
"PSICOLOGÍA DEL BIENESTAR INTEGRAL"



Dr. Carlos Martín Nava Martínez



Lic. Óscar Martínez Solís



Dr. Rómulo Rodríguez Ramos

23-24 de octubre

9:00 a 16:00 hrs.

zoom



Lic. María Alejandra Valdez Lankes



Lic. María Esther Barrón Rodríguez



Lic. Ivette Ferrer Serralde

55 2784•3308



El colon y las heces

Realmente, vaciar el intestino es algo tan importante que debería existir una materia a nivel preprimaria que se llamara "EDUCACION FECAL".

Por: Lic. Julio César López Faour, *Naturista, Dietética y Nutrición.*

Entre todos los temas relacionados con la buena salud, hay uno que se caracteriza por ser olvidado, un aspecto que generalmente, es evitado, esquivado y muy mal entendido. Esto es todo lo relacionado con la evacuación. Me refiero al sagrado acto de defecar.

¿Por qué este tópico es descuidado y en muchas ocasiones soslayado u omitido de la literatura médica?

¿Será porque es un asunto escabroso, oscuro e impertinente... o simplemente es algo muy personal, penoso y privado?



Tal vez esto último, pero privado de conciencia, suficiente información y, sobre todo, de educación en este sentido -aun en el sector salud- entre otros aspectos.

Realmente, vaciar el intestino es algo tan importante que debería existir una materia a nivel preprimaria que se llamara "EDUCACION FECAL".

Nuestro maravilloso cuerpo realiza muchísimas funciones, todas muy importantes. De entre



todos los órganos, son mencionados y exaltados varios de ellos:

El cerebro, corazón, estómago, el páncreas, los riñones, no se diga el hígado – con aproximadamente 450 funciones- pero el humilde colon, junto con sus faenas, ha sido relegado al baúl del olvido.

Hay 7 MACROFUNCIONES biológicas, llamadas así porque la labor de cada una de ellas involucra el mantenimiento correcto y adecuado de todas las células, órganos y sistemas de nuestra valiosa maquinaria viviente.

Las cuales son; **Digestion, Respiracion, Circulacion, Estimulación, Regulacion de Respuestas Organicas, Asimilacion y Eliminacion**. Es en los procesos de esta última donde se incluye lo respectivo al tema de la evacuación, algo muy, muy importante.

En primer lugar, es necesario aclarar que la primera mencionada (digestión) no es lo mismo que la evacuación – aunque ambas están íntimamente relacionadas. De hecho, la segunda se efectúa posterior a la primera y en buena medida depende de aquella.

O sea que, el tubo del sistema digestivo involucra dos grandes funciones; la primera es la digestión de los alimentos y la segunda es la elaboración del excremento, propiamente dicha. Entre ambas está la ABSORCION.

La digestión se realiza en las secciones superiores de dicho sistema (digestivo).

Su importancia radica en romper o desintegrar las grandes moléculas (proteínas, carbohidratos y grasas) de los comestibles que ingerimos, de tal manera que se reduzcan hasta sus mínimas fracciones y puedan así ser aprovechadas por los diversos tejidos del organismo.

Una vez que los diversos componentes de un menú han sido DIGERIDOS entonces ya pueden ser ABSORBIDOS. Este paso crucial se verifica a nivel del INTESTINO DELGADO, este conduce las moléculas resultantes de la digestión hacia la sangre y linfa, las cuales transportan dichas sustancias hacia todas y cada una de las células corporales para su metabolismo y utilización propios.

Por otro lado, todo aquello que no se logró digerir es conducido al INTESTINO GRUESO PARA QUE PUEDA SER EVACUADO (al menos eso es lo que se espera). Como puede deducirse, esta valiosa función se efectúa dentro de los últimos segmentos del tracto digestivo, los cuales son cinco; ciego, colon ascendente, transverso, descendente y sigmoideo.

Al postrer acto del sistema digestivo se le llama DEFECACION, o sea el acto de expulsar, eliminar o deponer las heces.

Por cierto, es bastante común – y erróneo- el uso del término "heces fecales", ya que en realidad es un pleonasmo (en español antiguo la "f" equivale a la "h", de tal manera que, las *feces* se refieren a las **heces**) lo correcto es decir "materia fecal" o simplemente "heces".

Después de este breviario cultural entremos de lleno a nuestro escatológico tema.

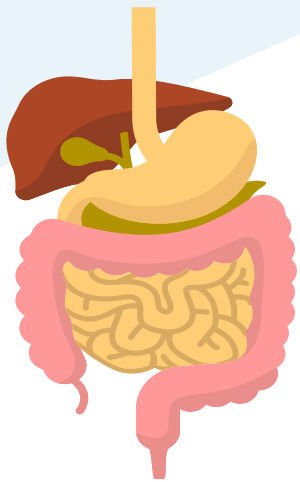
Aunque los textos de fisiología se limitan a mencionar que las funciones del colon son eliminar agua de los residuos digestivos y formar las heces, en realidad esta definición es muy simplista, ya que el intestino grueso es el escenario de fascinantes procesos orgánicos, empezando por el hecho que sus diferentes secciones son el alojamiento principal de inmensas colonias de bacterias – la microbiota – las cuales representan en sí un auténtico sistema sumamente valioso e indispensable para nuestra vida misma, pero eso es algo que merece todo un artículo aparte.

La defecacion saludable

Diversos sistemas de medicina tradicional como son: Ayurveda, medicina china y, por supuesto, medicina tradicional mexicana, han concedido la debida importancia y dedicado profusa atención, estudio y práctica a la correcta deposición del excremento o bolo fecal.

Por ejemplo, la medicina ayurvédica de la India considera que las heces o *purisha*, aunque son parte de los residuos corporales que deben de ser desalojados del sistema, representan una fuente de energía y nutrición para el organismo y, los maestros de ayurveda aplican concienzudos métodos de diagnóstico basados en la forma, volumen, aspecto, color y olor de la materia fecal depuesta.

Los médicos chinos mencionan que los excrementos, entre otras ventajas, tonifican las capas musculares del colon y ayudan a calentar al cuerpo.



En el estilo de vida mexica, el cuidado y aseo corporal eran prioritarios y, los asuntos respectivos a la evacuación no fueron la excepción.

Se dieron cuenta que hay una relación directa entre lo que se come y lo que se defeca, tanto en cantidad como en calidad. Eran bastante fijados en los aspectos de la imagen y olor personal, tanto así que, se dice, que tanto el *tlahtoani Mohtekuzoma II Xokoyotzin* como su séquito fruncían la nariz y se procuraban de artilugios florales aromáticos y copal para tratar así de disimular el asco que les producía el olor corporal de los "visitantes" extranjeros y sus hábitos alimentarios (cadavéricos), sabe Dios – Ometeotl – de sus respectivas deposiciones. ¡Las susodichas narraciones no registran tantos detalles!

Sin embargo, hablando de heces, entrar en detalles es justo y necesario, e indispensable.

Por ello, he aquí **Siete signos de una defecacion sana:**

Número uno; volumen.

El volumen total de cada descarga fecal debe ser considerable y guardar proporción respecto al volumen de comida acostumbrado en cada "sentada" a la mesa - aunque los hay quienes se "empujan" veinte o treinta tacos de suadero, tripa, etc. de pie y con su imperdonable "droga cola"-.

Bueno, sin desviarnos mucho, una deposición escasa indica tanto hábitos de consumo impropios a nuestra naturaleza como una condición disfuncional del colon.

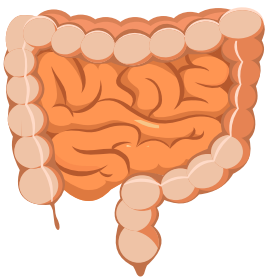
Generalmente el insuficiente volumen fecal y su falta de correspondencia con un exceso de comida se debe a que muchos productos ingeridos en la dieta "civilizada" carecen de suficiente fibra, ya que esta última propi-

cia, al retener líquido, la expansión del tamaño de las heces.

En este punto, también debemos considerar la posición corporal adoptada para el acto de la defecación. Los indios, chinos y pobladores autóctonos de Mesoamérica tienen, por tradición, la costumbre de defecar en "cuclillas", de tal modo que, el último tramo del colon – sigmoideo – se distiende convenientemente, de manera natural y, facilita así, una descarga más fácil y completa.

Número dos; espesor;
Si tomamos en cuenta que el colon es la "tripa gorda" o intestino grueso, es ilógico desalojar cilindros delgados, tiras o cintas angostas. Al tener el colon la estructura similar a un tubo servidor o manga pastelera con boca flexible y ancha, este tipo de heces nos hablan (bueno...) de anomalías morfológicas o funcionales del mismo, especialmente de la última sección del colon.

Si juntamos las puntas de nuestros dedos índice y pulgar, formando un aro cerrado, tendremos una idea muy precisa del grosor adecuado de nuestro bolo fecal... ¿O.K.?



Número tres: uniformidad:
Por las mismas razones expuestas en el punto anterior y, al tomar en cuenta que las túnicas musculares del colon descendente y sigmoideo se deben contraer a un ritmo y con la adecuada presión, entonces el producto esperado sería, un buen "churro" largo y uniforme (tal como los vemos en esos puestos de bromas en las ferias populares).

Muy al contrario, la deposición de muchos individuos está representada por trozos cortos, heces desmenuzadas, plastas informes o bolas medianas o pequeñitas (defecación caprina, como las cabras).

Todas las anomalías mencionadas, son señales de irregularidades en el peristaltismo colonico, sea por distensión excesiva o por movimientos espasmódicos (típicos en colitis nerviosa).

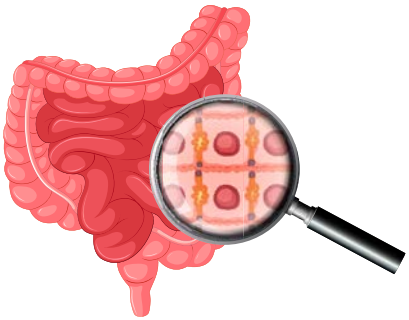
Número cuatro; color:
El color propio del excremento es producido por la bilis vertida desde el primer tramo del intestino delgado – duodeno -. La bilis, normalmente amarillo verdosa, al oxidarse en su trayecto por el colon, adquiere una tonalidad más parda, específicamente café ocre dorado, que es el color *sui generis*.

Sin embargo, si las heces son almacenadas por más de un día van tornándose gradualmente más oscuras, hasta llegar incluso al tono negro.

Esta última situación implica un cuadro de pereza o retardo intestinal considerable, en el cual, no sólo la defecación es muy tardía, sino que la bilis añejada en tales casos se altera y se transforma en compuestos potencialmente cancerígenos.

Así que, entre más oscuras sean las heces, son indicador de mayor retraso en la evacuación y mayor riesgo de cáncer de colon.

Número cinco: densidad y textura;
Sucede que, en una evacuación oportuna y sana, lo deseable es defecar de manera fácil, expedita, suave e indolora. Sin embargo, en muchos casos, por las razones que hemos enumerado anteriormente, los excrementos se vuelven secos y duros, en vez de blandos y adecuadamente lubricados. Esto se debe, entre otras cosas a una dieta industrializada y cárnica, con productos muy secos, excesivamente salados y pobre en fibras, todo lo cual provoca que, junto con un lento tránsito



intestinal, la materia fecal se deshidrate y endurezca.

Además, hay que mencionar un detalle clave, y es que, el intestino grueso es el principal órgano recuperador de líquido corporal.

Sus paredes tienen la capacidad, y de hecho lo hacen a diario, de reabsorber agua de los residuos digestivos, dicho en una sola frase; el colon deshidrata las heces semilíquidas hasta darles una consistencia sólida. Esa es su labor, si no, todo mundo moriría por diarrea. Así es como se logra una densidad adecuada para una defecación sólida. En este proceso de reabsorción de agua que el colon realiza con las heces, tal volumen de agua se canaliza a la sangre y vasos linfáticos, por lo tanto, todo el sistema orgánico recicla y aprovecha dicho líquido (con el cual se irrigan el hígado, los ovarios, los riñones, el cerebro, etc.). Por lo tanto, la higiene del ambiente interno del colon se convierte en un aspecto prioritario para el sano funcionamiento del mismo intestino grueso en particular y, de todo el organismo en general.

Pero si las heces permanecen varios días en el colon descendente y sigmoideo, se tornan más y más secas y duras, ya que el colon continúa deshidratándolas.

En el colon sigmoideo de algunos individuos se forman los llamados fecalitos, auténticas piedras de caca, las cuales, en caso extremo, requieren de intervención quirúrgica para su remoción, por el tamaño, dureza y sequedad, debidas al estancamiento provocado por una escasa motilidad intestinal, falta de ejercicio, e insuficiente humedad y/o lubricación adecuadas.

De una manera muy diferente, los comestibles frescos, ricos en fibra y líquido (chayote o plátano, por ejemplo), ayudan a una pronta evacuación. También, debido a que las fibras – no digeribles- absorben agua y aceites, los residuos sin digerir de frutas, hortalizas, raíces, semillas y granos integrales llegan al colon, ayudando a proporcionar una consistencia blanda y una textura bien lubricada a las heces, favoreciendo una evacuación ágil y una defecación más cómoda y suave (en este aspecto ayuda mucho el aguacate, nueces, etc.).

***Ver la tabla anexa, donde aparece la composición química de las heces "normales".**

Número seis: olor;

El olor de los excrementos depende de varios factores, entre los principales están tres, el origen, la calidad de los comestibles habituales y, el tiempo total para la evacuación.

Alimentos de origen vegetal, aromáticos y ricos en fibra, otorgan a las heces aromas análogos y facilitan el transito intestinal, abreviando así su trayecto colónico. Por ejemplo, la papaya imprime su propio olor a las heces.

Inclusive, la clorofila de las verduras funciona como desodorizante natural de las heces.

Las frutas y vegetales, en general, producen reacciones de tipo ácido en la microbióta intestinal. Gracias a que muchos de los mencionados alimentos

Composición general de las Heces

Peso: 150 - 300 gramos

- Agua: 75%
- Sólidos 25%

De la parte sólida:

* *Bacterias muertas **30 %***
* *Grasas **10 % a 20 %***
* *Sustancias inorgánicas como minerales, metales pesados **10 % a 20 %***
* *Proteínas **2 % a 3 %** (en el raro caso de una óptima digestión).*
* *Otros **30 %** (restos no digeribles como fibras, restos celulares, pigmentos biliares, aire, etc.).*

actúan como prebióticos, las bacterias benéficas los fermentan y usan como alimento propio, para nutrirse y multiplicarse. En tal proceso, entre otras ventajas, producen una buena cantidad de ácido láctico, el cual es el principal desinfectante del colon, y cierta proporción de gas para su expulsión rápida.

Por otro lado, los comestibles de origen animal, especialmente carnes y huevos, provocan reacciones putrefactivas de tipo alcalino y en dichas ocasiones propician la típica fetidez u olor fuerte, agudo y desagradable. Además, por carecer de fibras, su tránsito intestinal suele ser muy lento, propiciando así mayores y más intensos eventos putrefactivos, durante los cuales se producen varias toxinas fuertes y, fomentan el desarrollo y proliferación de gusanos intestinales, amén de una gran variedad de bacterias patógenas, involucrado todo esto en infecciones muy graves y difíciles.

Numero siete: periodicidad;

La regularidad en la evacuación está determinada por varias causas, la mayoría dietéticas y por el estilo de vida, como lo es el sedentarismo. La suma de todas ellas influye en el tiempo en que los residuos digestivos permanecen dentro del intestino grueso. Dicha duración de la ruta de evacuación es la principal condicionante del **"Transito Digestivo"**, que es la duración, en tiempo total, del trayecto de los comestibles a través del tubo digestivo (desde la boca hasta el ano). Dicho de otra manera, el tiempo que permanece un comestible dentro del sistema digestivo, desde su ingestión hasta su defecación.

Obviamente esto depende del tipo, cantidad y mezcla de los diferentes comestibles que integran una comida o un menú.

Hablando de tránsitos digestivos específicos, difieren bastante en relación a los distintos alimentos de uso común y a la funcionalidad propia de cada individuo.

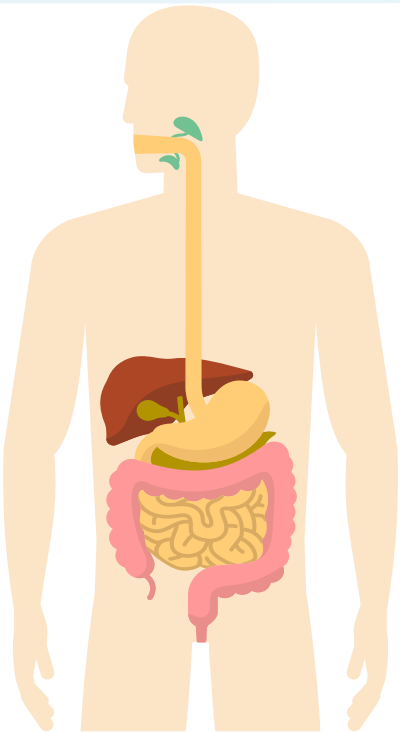
Para darse una idea general, el tránsito de la papaya, normalmente puede variar entre cinco y once horas, depende de la bradipepsia (proceso digestivo lento) o taquipepsia (proceso digestivo acelerado) del sistema de cada persona.

En comparación, el tránsito de la carne de res magra oscila entre 80 y 120 horas.

La cuestión clave es que, para que un comestible o menú se considere saludable debe tener un tránsito máximo de 24 horas en el varón y 18 horas en la mujer.

Bueno, como verán este es un tema fascinante y crucial, el cual requiere estudiarse y aplicarse a conciencia, ya que nuestra salud está de por medio.

¡Hasta la próxima entrega!



Nuevos naturópatas asumen el reto de transformar a la humanidad

Por: Redacción AMINES

Afrontando los retos que la pandemia por Covid-19 impuso a quienes se preparan profesionalmente, *Norma Romana Olivares Aguilar, Raquel Paloma García Córdova, Nicolás Durán CastilloAraceli Ramírez Inclán, Ascención Hernández Huerta, Marcela García Salas* recibieron del **Centro Universitario de Alternativas Médicas (CUAM)** sus títulos como Licenciados en Naturopatía.

Con la experiencia y conocimientos adquiridos, los nuevos naturópatas se suman al grupo de profesionistas que están transformando humanidad, tomando conciencia de que el destino de cada persona está en sus manos y que, al hacernos responsables de nuestra conducta, avanzamos camino a la solución para tener una vida plena y garantizar una vida mejor para nuestros descendientes.



Me comprometo solemnemente a consagrar mi vida al servicio de la humanidad.
Desempeñaré mi arte con conciencia y dignidad.
La salud y la vida del enfermo serán mi prioridad.
Respetaré el secreto de quien haya confiado en mí.
No permitiré que entre mi deber y mi enfermo se interpongan consideraciones de religión, de nacionalidad, de raza, partido o clase.
Tendré absoluto respeto por la vida humana.
Aun bajo amenazas, no admitiré utilizar mis conocimientos médicos contra las leyes de la humanidad.
Hago estas promesas solemnemente, libremente y por mi honor.

En este momento histórico en el que se encuentra la humanidad, en México, existe una institución preocupada por formar a esas personas que habrán de llevarnos de la mano por la definición, historia y futuro de una disciplina que está tomando su lugar en nuestra vida y, de nosotros dependerá convertirla en la vía más adecuada para alcanzar un verdadero e integral desarrollo humano, este es el mensaje con el que el doctor, David Eduardo Hidalgo Ramírez, se refirió a esta nueva generación de licenciados en naturopatía, quienes protestaron con este juramento:

CALENDARIO octubre 2021

25 ANIVERSARIO CUAM

Taller
01
Geoterapia

Diplomado
02-03
Medicina Tradicional Purépecha

Curso
09-10
Geometría sagrada

Curso
09-10
Biomagnetismo Pediátrico

Taller
15
Ventosas faciales

Curso
16-17
Cannabis Medicinal

Diplomado
16-17
Sanación Quántica Dimensional

Diplomado
23-24
Psicología del Bienestar Integral

Curso
23-24
Terapia Floral

Diplomado
23-24
Control de peso

Curso
23-24
Auriculoterapia para control de peso

Diplomado
23-24
Naturopatía

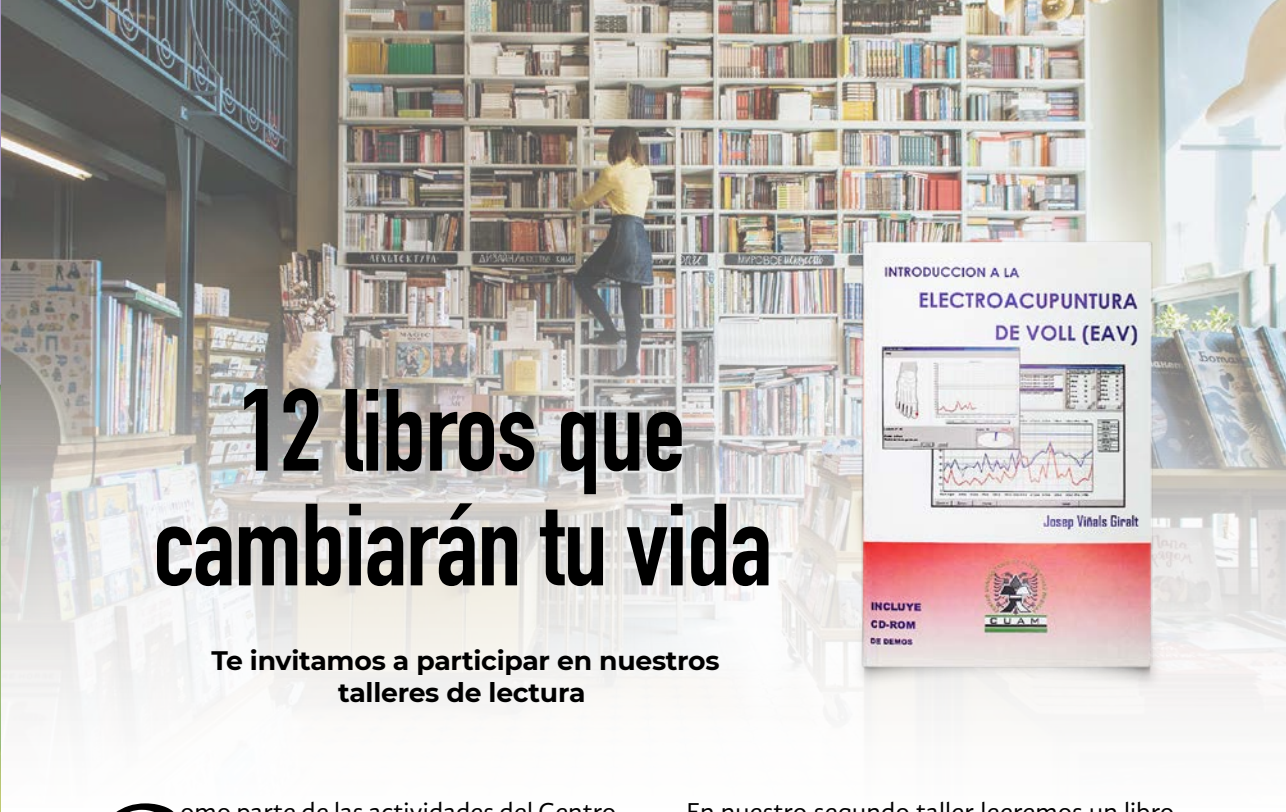
Taller
29-31
Aromaterapia y Metamedicina Femenina

Diplomado
30-31
Facilitadora de Círculo de Mujer

Online
zoom

Centro Universitario de Alternativas Médicas

Informes
55 2300•2092
55 5903•6715
55 4074•2823



12 libros que cambiarán tu vida

Te invitamos a participar en nuestros talleres de lectura

Como parte de las actividades del Centro Universitario de Alternativas Médicas (CUAM) para celebrar su 25 aniversario, se tiene contemplada la realización de 12 talleres de lectura durante la segunda quincena de cada mes.

Estas lecturas serán guiadas por especialistas en diversas disciplinas, quienes nos introducirán al conocimiento de la naturopatía, acupuntura, homeopatía, cromoterapia, electroacupuntura, biomagnetismo, nutrición, entre otros interesantes temas con los que CUAM busca poner al alcance de la sociedad todo el conocimiento y así poder tener el control de la salud en tus manos.

Nos reuniremos en nuestra Aula Magna, cumpliendo con el respectivo protocolo sanitario para reducir el riesgo de contagio de la COVID-19. Se ofrecerán canapés y bebidas, y las fechas respectivas se anunciarán oportunamente a través de nuestras redes sociales. Cada taller se transmitirá vía streaming.

Para mayores informes o para reservar tu espacio, llama al 553559 •8872 o envía un correo a: aminesinforma@gmail.com

En nuestro segundo taller leeremos un libro producido por la dirección editorial de la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH), "Introducción a la Electroacupuntura de Voll (EAV)", escrito por Joseph Viñals, especialista de origen español.

Los participantes conocerán la técnica creada por el Dr. Voll, médico alemán quien a inicios de los años 50 logró que la electroacupuntura se convirtiera en un método de diagnóstico y terapéutico eficaz, sencillo e inmediato.

La propuesta del Dr. Voll permite establecer una evaluación energética de los órganos y tejidos a través de la medición de la bioeléctrica (para hallar desequilibrios energéticos) de sus meridianos respectivos en puntos situados en las manos y los pies.

Este taller está dirigido a todas aquellas personas interesadas en la homeopatía; así como naturópatas, acupunturistas, quiroprácticos, fisioterapeutas, nutricionistas y cualquier profesional de la salud que quiera aprender este sistema que permite monitorizar y prever situaciones patológicas, evaluar remedios y realizar test sin punzar el cuerpo.



Todos somos tradición

David Hidalgo Ramírez hace un llamado a honrar y tratar con respeto a quienes son poseedores del conocimiento ancestral que ha permitido la práctica de la Medicina Tradicional

Por: Lic. Marta Oliva Obeso Suro, *Directora AMINES*

Las mujeres y hombres medicina de México son esos sabios que debemos de honrar y tratar con respeto, ya que son ellos quienes a través de siglos han preservado un valioso cúmulo de prácticas y conocimientos sobre el cuerpo humano, las interacciones sociales, la convivencia con la naturaleza y con los seres espirituales, basados en cosmovisiones sobre la armonía e integralidad planetaria.

Son las mujeres y los hombres medicina quienes contribuyen a la atención primaria de la salud en las 68 comunidades indígenas que existen en nuestro país y, también son ellos quienes con toda esta sabiduría milenaria han permitido la práctica de lo que hoy se conoce como medicina tradicional; sin embargo, esta semana en el Senado de la República se corre el riesgo de que todo este conocimiento ancestral quede en manos de la iniciativa privada, violando los derechos de nuestros pueblos originarios, al pretender reformar y adicionar diversas dis-

Son las mujeres y los hombres medicina quienes contribuyen a la atención primaria de la salud en las 68 comunidades indígenas

posiciones de la Ley general de salud, en materia de Medicina Tradicional y Complementaria.

Este es el problema, ya que, desde su origen, el Decreto que discutirán en breve los legisladores, confunde los términos Medicina Tradicional, Medicina Tradicional Indigenista y Medicina Tradicional Complementaria, considerando como una sola práctica a tres, que en esencia son muy distintas.

Es por esto que el pasado 5 de octubre, abuelos, representantes de médicos tradicionales de comunidades indígenas de México, se dieron cita frente a la puerta 3 del Senado de la República, para frente a un Tlalmanalli, expresar a la presidenta de la Junta de Coordinación Política y a las y los legisladores, el absoluto rechazo al Decreto por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones a la Ley General de Salud publicada en la Gaceta Parlamentaria el 13 de abril del año 2021.

En el lugar, el doctor David Eduardo Hidalgo Ramírez, presidente de la Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional y Educación para la salud, dio lectura a una solicitud entregada a la senadora Olga Sánchez Cordero, la cual se transcribe a continuación:

Nos dirigimos de manera respetuosa conforme a lo que nuestro derecho y autoridad moral para expresar, en torno al tema de la discutida minuta: Medicina Tradicional Indigenista y Complementaria.

Con base a lo establecido en la ESTRATEGIA DE LA OMS SOBRE SOBRE MEDICINA TRADICIONAL 2014-2023; se dice que: "la MEDICINA TRADICIONAL, es la suma de los conocimientos, capacidades y practicas basadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas…", así mismo la OMS define a la MEDICINA COMPLEMENTARIA como: "un amplio conjunto de prácticas de atención de salud que no forman parte de la tradición ni de la medicina convencional… Ni están totalmente integradas en el sistema de salud predominante", y de la fusión de ambos términos surge la MEDICINA TRADICIONAL COMPLEMENTARIA.

De igual forma en el mencionado documento se señala que una de las grandes ventajas de regular en el tema de Medicina Tradicional y Complementaria; es proporcionar una mejor cobertura universal, aunado a la experiencia de los Estado Miembros que han realizado avances en el tema podremos encontrar grandes ventajas como medicina preventiva, reducción de costos accesibilidad y asequibilidad.

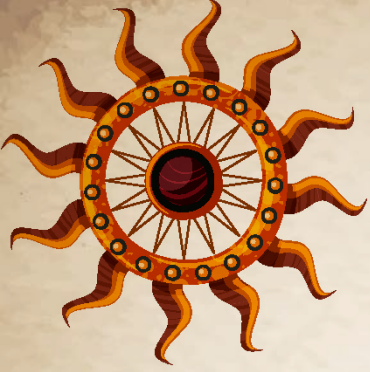
Motivo por el cual no es de extrañarse que la misma OMS señale el interés cada vez mayor y generalizado entre los diversos sectores poblacionales, que cada vez con mayor frecuencia



buscan ya sea para prevención o tratamientos que abarcan desde los malestares de enfermedades comunes hasta enfermedades crónico-degenerativas, catastróficas e incluso la esperanza muchas veces infructuosa de un tratamiento en pacientes en estado terminal y a la vez grandes áreas de oportunidad en el tema de cuidados paliativos.

La problemática del tema es extensa y por ello requiere la puntual atención e intervención de diversos sectores, ya que la sobre explotación y el uso irracional de cuestiones tradicionales propias de las diversas etnias que constituyen nuestro gran acervo cultural en medicina tradicional, en manos no expertas y faltas de ética, afecta la credibilidad de medicina tradicional y complementaria pero también genera un problema de salud entre la población que recurre a lugares en donde se anuncian este tipo de servicios.

El abuso del consumo de remedios herbolarios no regulados, la falta de capacitación y/o profesionalización, los costos



excesivos, la falta de ética, las malas prácticas terapéuticas, la falta de colaboración en el trinomio médico-paciente-terapeuta, la suspensión sugerida de medicamentos alopáticos e incluso el uso de terapias que poco o nada tienen de eficaces al tratar los padecimientos, parecieran una constante que requiere puntual atención.

Derivado de la creciente demanda y falta de profesionalización, regulación y enfoque en protección de la Medicina Tradicional y Complementaria originaria de nuestro país, encontramos dos necesidades imperiosas de atender; 1) el riesgo sanitario a la población a sectores vulnerables y 2) la falta de empatía con los usos y costumbres de nuestros pueblos originarios.

Es por lo anterior necesario considerar la estrategia sobre Medicina Tradicional y Complementaria de la Organización Mundial de la Salud, no solo por todas las ventajas que representa a nivel de impacto económico, social y de cobertura, sino también por la necesidad de proteger a nuestra Medicina Tradicional, a las comunidades que conocen sus usos y costumbres y que hacen de ella un uso como servicio básico de salud, eficaz, accesible, seguro, y que puede lograr la cobertura sanitaria universal, logrando un avance para la equidad y el Derecho Humano a la Salud y a su vez al derecho de autonomía como principio bioético del paciente.

Es necesario vigilar permanentemente para que los conocimientos de medicina tradicional y los recursos naturales terapéuticos no sean objeto de apropiación indebida propiciando su reconocimiento como patrimonio nacional y su justo usufructo siempre en manos de las comunidades de pueblos originarios.

Nuestro interés está enfocado en promover que los procesos de gestión, desarrollo, sistematización y enseñanza de la medicina tradicional sean llevados a cabo por quienes ejercen con el reconocimiento de su comunidad apoyadas por el estado, las instituciones académicas y la sociedad civil. Para ello se debe promover el respeto a usos y costumbre de los pueblos originarios, a los recursos tangibles e intangibles de la medicina tradicional.

Por lo anteriormente expuesto comparecemos ante usted para solicitar:

1. El rechazo total a la minuta de Decreto con fecha 13 de abril de 2021 sobre Medicina Tradicional Indigenista y Complementaria, tal como está redactada.
2. Parlamento abierto al diálogo a través de foros que incluyan a los sectores involucrados, pueblos originarios, instituciones académicas, organizaciones de la sociedad civil y practicantes de las diferentes técnicas de medicina tradicional y complementaria.
3. Reconocer las formas de acreditación con base en usos y costumbres de los Pueblos Originarios en Medicina Tradicional.
4. Realizar un diferencial puntual y apertura a la discusión técnica entre ambas ramas de mano de los expertos en el tema, siempre de forma incluyente y respetuosa de los usos y costumbres de la medicina tradicional de los pueblos originarios.
5. Analizar a profundidad el tema de profesionalización y disminución de riesgo sanitario en lo que se refiere a la medicina tradicional y complementaria con base en el concepto de la Organización Mundial de la Salud OMS.
6. Solicitar la postura del poder Ejecutivo con respeto al tema
7. Analizar el costo beneficio que ofrecen este tipo de medicinas en el sistema nacional de salud, resaltando la recomendación de la Organización Mundial de la Salud en cuanto a accesibilidad y cobertura de servicios médicos.

Cabe recordar que en México nuestra tradición no puede certificarse, exponiendo nuestros usos y costumbres a la voracidad de la iniciativa privada, “debemos defender y promover leyes y contextos y reglamentaciones que honren y dignifiquen a los verdaderos sabios, esas mujeres y hombres medicina que durante siglos nos han mantenido sanos con ese conocimiento ancestral que han custodiado generación tras generación”, destacó Hidalgo Ramírez.



No nos oponemos a la profesionalización de todos aquellos que buscan ejercer la Medicina Tradicional Complementaria, a todos aquellos que; nos oponemos al gran riesgo que corre la Medicina Tradicional o Medicina Tradicional Indigenista –como la han nombrado nuestros legisladores-, al pretender ser incluida como parte del Decreto por el cual se pretende reformar diversas disposiciones de la Ley General de Salud en materia de Medicina Tradicional; lo que sin duda es muestra de una clara incongruencia del Gobierno Federal, ya que vislumbra un atentado a las libertades de quienes forman parte de los pueblos originarios de México, dijo David Hidalgo.

Reconoció que el uso indiscriminado, poco responsable y no regulado por normas estatales de diversos métodos terapéuticos alternativos y complementarios está conllevando por un lado a poner en riesgo la salud de la población, y por el otro, al descrédito de una medicina ancestral que ha demostrado eficacia y trascendencia cuando es adecuadamente utilizada; sin embargo "no podemos certificar a quienes son poseedores de todo este conocimiento, porque son ellos los que nos están compartiendo todo este conocimiento, por el contrario, debemos honrarlos y reconocer la gran sabiduría que han heredado".

No debemos perder en cuenta que los beneficios de los Sistemas de Salud, actualmente solo llegan a un limitado porcentaje de la población y dado que los recursos asignados por los gobiernos, especialmente en los países en desarrollo son insuficientes para ampliar la cobertura, lo que repercute en el incremento de las enfermedades crónicas, especialmente en los países desarrollados que requieren presupuestos inalcanzables, es menester plantear la articulación de ambas medicinas con sus respectivas fortalezas, así la Medicina Tradicional Complementaria coadyuva en la profundización del fomento de estilos de vida saludables y en intervenciones terapéuticas de bajos costos, dirigidas a enfermedades de baja complejidad, así como la medicina convencional en la solución de problemas agudos y de alta complejidad.

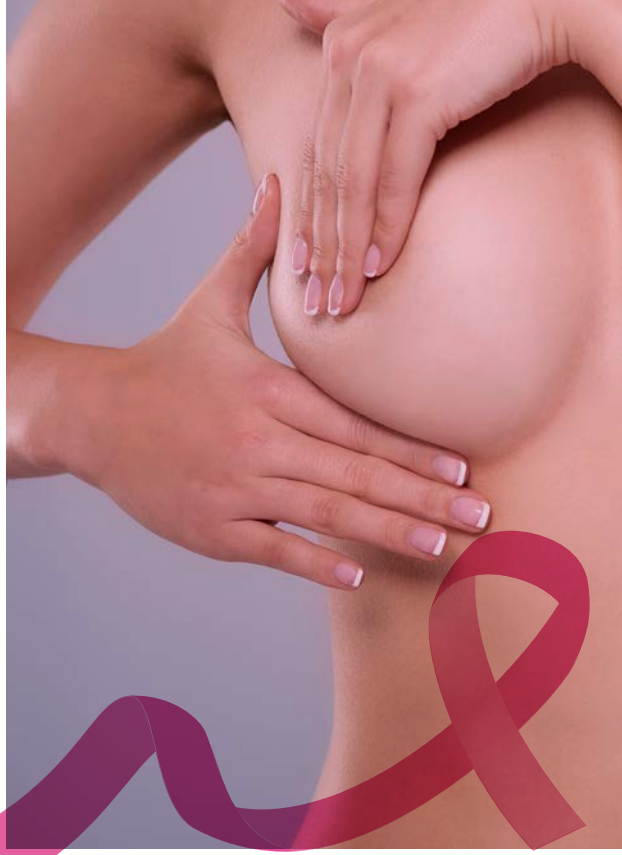
En este sentido, sí es necesario vigilar permanentemente para que los conocimientos tradicionales y los recursos naturales terapéuticos no sean objeto de apropiación indebida, propiciando su reconocimiento como Patrimonio Nacional y su justo usufructo por las comunidades usuarias, especialmente denunciando y enfrentado la bioterapia y el tráfico de patentes.

Por lo que nuestro interés está enfocado a promover que los procesos de gestión, desarrollo, sistematización y enseñanza de la medicina tradicional sean llevados a cabo por quienes la ejercen con el reconocimiento de su comunidad, apoyadas por el estado, la universidad y la sociedad civil. Para ello se debe promover el respeto al medio ambiente, a los recursos tangibles e intangibles de la medicina tradicional, al conocimiento tradicional y a sus practicantes reconocidos, honestos y respetados, concluyó el presidente de COFEMITES.

¡Vamos a auto explorarnos los senos!

Esas elevaciones que, en el cuerpo de una mujer, son signo de madurez sexual y sirven para alimentar una nueva vida.

Por: Lic. Marta Oliva Obeso Suro,
Directora AMINES



Busto, pechos, senos, mamas y una larga lista de sinónimos que empleamos para referirnos esas elevaciones que, pequeños, grandes, ovalados o redondos, terminan en una desembocadura que se llama pezón, que rodeado por una areola de piel suave y más pigmentada que el resto de la mama, forman parte de nuestra bella anatomía femenina.

Esos dos lóbulos mamarios, que tienen como principal función la producción y secreción de leche para alimentar al recién nacido, han sido motivo de estudio desde el principio de la historia de la humanidad, y el conocimiento de los padecimientos que provocan en la mujer se remontan a más de 3 mil 400 años, ya que existe evidencia histórica que demuestra que los antiguos egipcios ya observaban las alteraciones en el órgano glandular ubicado en el pecho, principalmente de las mujeres.

La mama femenina está formada por tejido conjuntivo, grasa y tejido mamario que contiene las glándulas que producen la leche materna, llamada glándula mamaria y es, generalmente en las células de estas glándulas o en los conductos por donde se transporta la leche materna hasta el pezón, en donde se origina el cáncer de mama.

Desde 1991 cada 19 de octubre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la lucha contra el Cáncer de mama, con la finalidad de que todos los sectores de la sociedad nos sumemos a la sensibilización respecto a la importancia de la detección oportuna, tratamiento y cuidados paliativos de este padecimiento.

Después del cáncer de piel, el cáncer de mama es el que se diagnóstica con mayor frecuencia y, no solo les ocurre a las mujeres, ya que el 1 por ciento de la población masculina, también lo padece.

En México, cada dos horas muere una mujer a consecuencia del cáncer de mama, pese a que en la actualidad se ha demostrado que la detección y un tratamiento oportuno puede reducir o desacelerar la enfermedad. También se ha demostrado que la activación física, una buena alimentación, no fumar, no beber alcohol en exceso y evitar ambientes contaminados, reducen el riesgo de padecer cáncer de mama.

Detección oportuna

Es recomendable que diariamente observes tus senos, ya que cualquier modificación que tengan la notarás inmediatamente. Aunque también es importante realizarse un chequeo médico periódico, también es importante que los revises y no dejes pasar por alto ningún cambio que notes en ellos.

Con frecuencia una "bolita" una masa o bulto puede ser el primer síntoma de cáncer, más si esta te produce dolor, está dura o tiene bordes irregulares; también se ha diagnosticado cáncer de mama tras la presencia de sensibilidad al acariciar y bultos blandos y pequeños. Hinchazón, formación de hoyuelos en la piel, dolor de seno, contracción de los pezones, enrojecimiento, resequedad, descamación y engrosamiento de la piel, también son señales de alerta. Cuando el cáncer de propaga hacia los ganglios linfáticos, se pueden presentar molestias en las axilas o alrededor de la clavícula.

Resulta alarmante el aumento de muertes que durante los últimos años ha registrado esta enfermedad, principalmente porque las pacientes no han recibido a tiempo el tratamiento indicado o por la demora de un diagnóstico preciso y oportuno.

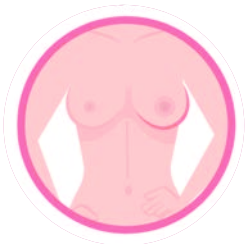
Existen muchos casos que han revertido este padecimiento contratamientos complementarios como el yoga, la acupuntura y diversos tipos de masajes que contribuyen a mejorar el bienestar de los pacientes y lograr una mejor calidad de vida mientras se logra mantener bajo control o erradicar el cáncer de mama.

Factores de riesgo

El principal factor de riesgo para padecer de cáncer de mama es la edad, luego están los antecedentes familiares, la susceptibilidad hereditaria, el consumo de alcohol, la densidad del tejido mamario, los antecedentes menstruales, el número de embarazos, la edad a la que se tiene el primer parto, el consumo de hormonas, la obesidad y la exposición a radiaciones, principalmente.

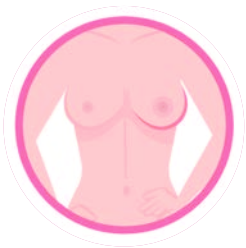
Es por eso que este mes de octubre te invitamos a recordarle a las mujeres que amas que se ¡auto exploren sus senos!, y reflexionen en la importancia de asumir hábitos que contribuyen a disminuir el riesgo de padecer cáncer de mama.













CONGRESO INTERNACIONAL
FLORES DE BACH

25 ANIVERSARIO


Lic. María Soledad Mora Magne


Q.F.B. Amelia Ibarra Vicens


Lic. Alejandra Valdez Lankes


Lic. María Soledad Mora Magne

29-31de octubre

9:00 a 14:00 hrs.

zoom


Lic. María Esther Barrón


Lic. Fe Guadalupe Estrada León


Lic. Mauricio Granados


Lic. Rubelia Isaura Martínez Téllez


Naturópata María de los Ángeles García Ortega


Lic. Vanessa Figueroa Aguayo


Lic. María Guadalupe Meléndez Mosco

55 2784•3308



Cómo identificar y guiar el temperamento de los niños

Por: Akira Esqueda, *Psicólogo y Coaching.*

Las emociones son reacciones innatas, irracionales e instantáneas, por lo que es imposible el poder controlarlas, pero no es imposible el canalizarlas.

Nuestros ancestros, y no hablo solo de los aztecas o pueblos mesoamericanos, sino los del todo el mundo, adquirían el conocimiento a través de la observación. De esta forma, mediante la imitación de otras personas, animales e incluso plantas y fenómenos naturales comenzaban a generarlo. De ahí el que veamos que muchos movimientos se parecen a los que realizan los animales, como los estilos de Kung Fu o el movimiento de palear, que se asemeja a la forma en cómo el agua levanta una rama o tronco.

El punto fundamental es que nuestros antepasados comenzaron a entender sus emociones, conductas y acciones a partir de ver cómo los animales se comportaban, así les decían a sus compañeros, hijos y/o pupilos: "tu comportamiento es como el de ese conejo, muy despierto se mueve mucho, siempre está alerta y es muy impulsivo"; así le otorgaban su animal espiritual.

De esta forma el niño comenzaba a estudiar a ese conejo para tomar lo mejor de él e ir potenciando su rendimiento, así lograba canalizar sus emociones de forma operativa y no tanto teórica,

lo que llevaba al niño a tener una inteligencia emocional más útil para sus tareas y entorno, y no tanto para una parte teórica.

Así la enseñanza de una salud mental radicaba en saber cómo canalizar los impulsos a partir de la identificación con el animal espiritual, y potenciar el rendimiento.

De esta forma los perfiles psicológicos, emocionales y conductuales eran referidos a través de los animales con los que convivían y lo abstracto y complejo de enseñar qué tipo de conductas son correctas, de una educación emocional o simplemente una educación, era tan simple como el hecho de decirle al niño: si eres muy impulsivo y no te estás quieto, va a llegar un halcón y como a ese conejito que te dio su espíritu, su inteligencia agilidad y fuerza, te va a cazar y morirás. O mira cómo ese conejito es tan hábil, que escapó de la trampa de tu padre y logró con su inteligencia conseguir lo que quería sin ser atrapado.

Así es como, sin llegar a una comparación de similares (niño contra niño) que genera un espíritu competitivo y a veces agresivo, se podía enseñar y educar la inteligencia emocional y la salud mental.

Perfil emocional y tipo de animal espiritual

Las emociones son reacciones innatas, irracionales e instantáneas. Por lo que es imposible el poder controlarlas, pero no es imposible el canalizarlas, de esta forma las personas pueden reaccionar de forma natural desde cualquier emoción, como podría ser el miedo, y dar un magnífico resultado. Por ejemplo, gracias a una buena canalización del miedo, una madre puede levantar un objeto pesado y salvar a su hijo.



Para que esto suceda, lo primero que se tiene que entender es que hay dos tipos de respuesta a cualquier emoción, estas son de ataque y de huida. Las reacciones de ataque tienden a ser sobre la ofensiva (buscar un objetivo) y las de huida tienden a ser sobre la defensiva (que no te hagan daño). Por ejemplo:

- **En el miedo,** atacar es no pensar en las con secuencias de tus decisiones, huir es quedar te paralizado esperando que nada pase.
- **En la ira,** atacar es tomar la responsabilidad de la situación, huir es esa acción explosiva en cuanto a encontrar algún responsable evadiendo el problema.
- **En la tristeza**, atacar es reflexionar sobre la mejor solución, huir es pensar en alternati vas que te saquen del problema.
- **En la alegría**, atacar es enfrentar de diferen tes formas el problema, huir es guiar y dejar que los demás resuelvan el problema.

Lo que va a determinar la conducta de ataque o huida no es la valentía sino la naturaleza de cada persona, de esta forma aún tu respuesta, aunque sea de huida, puede ser muy benéfica para las circunstancias. Así si conoces bien tu respuesta natural, puedes potenciar tus acciones para ser más eficaz y eficiente.

Para determinar cuál es tu perfil emocional, estos son algunos ejemplos de animales que se asocian a las cuatro emociones que te pueden servir de guía:



Miedo: conejo, gorrión, saltamontes, araña que son animales muy nerviosos, inteligentes y ágiles. Algunas personas con estas características son: *Mike Tyson, Novak Djokovic, Charly Sheen, Kanye West, Donald Trump y Dana Paola.*

Ira: tigre, jaguar, gorilla, caballo que son animales muy explosivos, constantes e incansables y disciplinados. Algunas personas con estas características son:

Cristiano Ronaldo, Michael Jordan, Al Pacino, Ryan Gosling y Serena Williams.

Tristeza: serpiente, búho, pantera, águila que son animales analíticos, tranquilos y serenos. Algunas personas con esas características son: *Meryl Streep, Morgan Freeman, Xavi Hernández, Andrés Iniesta y Tim Duncan.*

Alegría: mono, panda, mapache que son animales muy inquietos, inteligentes y creativos. Algunas personas así son: *Ronaldinho Gaúcho, Jorge Campos, Gal Gadot, Eugenio Derbez.*

El empezar a identificar cómo actúa, cómo se comporta y cómo reacciona ante cada circunstancia, te va a dar una idea clara de su comportamiento. Esta es una guía muy simple de cómo empezar una educación emocional y mental no solo para ti, también para tu hijo.

Tristeza: serpiente, búho, pantera, águila que son animales analíticos, tranquilos y serenos. Algunas personas con esas características son: Meryl Streep, Morgan Freeman, Xavi Hernández, Andrés Iniesta y Tim Duncan.

Alegría: mono, panda, mapache que son animales muy inquietos, inteligentes y creativos. Algunas personas así son: Ronaldinho Gaúcho, Jorge Campos, Gal Gadot, Eugenio Derbez.

El empezar a identificar cómo actúa, cómo se comporta y cómo reacciona ante cada circunstancia, te va a dar una idea clara de su comportamiento. Esta es una guía muy simple de cómo empezar una educación emocional y mental no solo para ti, también para tu hijo.

Educación para una salud mental

Los niños empiezan a entender lo complejo del mundo abstracto y subjetivo a partir de sus juegos y fantasías, en donde pueden ir ensayando sus respuestas para ver si la sociedad acepta sus conductas o no. Por eso comienza sus procesos de fantasía y juego a partir de la imitación.

El principal riesgo de imitar o compararse con otras personas es lo que Alfred Adler definió como el complejo de inferioridad, el cual dice que toda persona cuando se compara con otra, siempre lo hace desde su inferioridad, y a partir de ahí comienza a reconocer alguna fortaleza que la otra persona no tenga, y es cuando compensa esa inferioridad y se puede entablar una relación.

Si no logra encontrar esa compensación, entonces subcompensará el someterse al más fuerte, lo que Eric Berne también definió como underdog; o sobrecompensará y someterá al más débil, lo que se conoce con el nombre de updog.

Por lo que, si el niño logra compararse con alguien que no represente una amenaza, lograremos evitar una comparación y un posible complejo de inferioridad, ya que por naturaleza el hombre al poder comunicarse, pensar y tomar decisiones, se percibe superior a los animales y es así como se puede dar esa comparación segura y sobre todo enriquecedora para poder tener un proceso de educación emocional.

Recuerda que un niño va construyendo su identidad a partir de lo que experimenta, por eso va a ser importante que al contar con una forma en la que podamos ir resaltando las cualidades, conductas y valores que deseamos para él, pueda ir internalizando lo que queremos y admiramos de su animal guía para ir modelando sus conductas, y de forma inconsciente vaya fortaleciendo su salud mental al saber y entender cómo es su emocionalidad y sus instintos y que estos, no importando su naturaleza, siempre sean los correctos si sabe canalizarlos.

Los niños, al identificarse con un animal guía, van entendiendo la naturaleza de sus conductas y de esta manera sin compararse con otra persona pueden ir aprendiendo cómo canalizar, modelar y potenciar sus emociones.





Medicina tradicional y complementaria, y prevención de dispraxis

Por: Lic. Fe Guadalupe Estrada

Ante la imperiosa necesidad de prevenir riesgos sanitarios, las autoridades de salud pública de los Estados Unidos Mexicanos han atendido de forma bastante precaria las necesidades y retos que en materia de medicina tradicional y complementaria se han presentado, y es que el reto es enorme cuando los procesos legislativos se han mostrado apáticos ante el tema.

Si tomamos en consideración también el hecho de que hoy por hoy ante el reto que representa la pandemia derivada de la COVID-19, la mayor parte de la población está buscando opciones y alternativas no solo para atender este padecimiento en sí, sino también para poder prevenir o sobrellevar el proceso de una enfermedad con un sistema inmunológico más fuerte, llevando a la población en general a ocupar las diferentes opciones de medicina tradicional y complementaria con dicho objetivo.

Podemos encontrar en este escenario dos principales problemáticas, entre muchas más:

1) La falta de regulación en materia de medicina tradicional y complementaria.
2) La falta de profesionalización y desconocimiento de la población vulnerable a dispraxis o riesgo sanitario.

Analicemos los diversos escenarios a los que nos lleva la falta de regulación. Sin lugar a dudas, este rubro desencadena la doble vulnerabilidad de nuestros pueblos originarios, principales usuarios de la medicina tradicional, y es que cabe mencionar que el atraso en el tema es tan grande, que ni siquiera se encuentra señalado un concepto adecuado homologado en los diferentes instrumentos legales de Derecho Positivo vigente en nuestro país, siendo este el principal reto del legislador, el cual tendrá que buscar que se agregue el concepto a la Ley General de Salud tanto de medicina tradicional, como el de medicina tradicional y complementaria, dando una definición clara y precisa, tal como lo hizo la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023, en la cual dice que: "la medicina tradicional es la suma de los conocimientos, capacidades y prácticas basadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas…", asimismo, la OMS define a la medicina complementaria como: "un amplio conjunto de prácticas de atención de salud que no forman parte de la tradición ni de la medicina convencional, ni están totalmente integradas en el sistema de salud predominante", y



de la fusión de ambos términos surge la **Medicina Tradicional Complementaria**.

De igual forma, dicho documento se señala que, una de las grandes ventajas de regular en el tema de **Medicina Tradicional y Complementaria** es proporcionar una mejor cobertura universal de los servicios de salud; aunado a la experiencia de los estados miembros que han realizado avances en el tema, podremos encontrar grandes ventajas como medicina preventiva, reducción de costos, accesibilidad y asequibilidad.

No es de extrañarse que, derivado de lo anterior, la misma OMS señale el interés cada vez mayor y generalizado entre los diversos sectores poblacionales que cada vez con mayor frecuencia buscan, ya sea para prevención o tratamientos que abarcan desde los malestares de enfermedades comunes hasta enfermedades crónico-degenerativas, catastróficas e incluso, la esperanza muchas veces infructuosa de un tratamiento en pacientes en estado terminal y a la vez grandes áreas de oportunidad en el tema de cuidados paliativos.

Es por ello que, ante la demanda y la falta de regulación, hoy el escenario muestra una necesidad de atención urgente al tema, toda vez que el abuso del consumo de remedios herbolarios no regulados, la falta de capacitación y/o profesionalización, los costos excesivos, la falta de ética, las malas prácticas terapéuticas, la falta de colaboración en el trinomio médico-paciente-terapeuta, la suspensión sugerida de medicamentos alopáticos e incluso el uso de terapias que poco o nada tienen de eficaces al tratar los padecimientos, parecieran una constante que requiere puntual atención.

Y si hablamos de la falta de profesionalización, encontraremos la clave de la prevención de dispraxis (malas prácticas), ya que la sobreexplotación y el uso irracional de cuestiones tradicionales propias de las diversas etnias que constituyen nuestro gran acervo cultural en medicina tradicional, en manos no expertas y faltas de ética, afectan no solo la credibilidad de nuestra medicina tradicional, sino que también generan un problema de salud entre la población que recurre a lugares en donde se anuncian este tipo de servicios.



Siendo la definición de riesgo sanitario toda aquella contingencia que previsiblemente puede afectar a la salud de las personas, es cuestionable el actuar de la COFEPRIS en el tema, toda vez que al no existir regulación al respecto, su actuar se limita solo a los casos de denuncias directas, una vez que el usuario o paciente ha sido víctima de una mala práctica que, en el mejor de los casos, solo comprometió su integridad física de forma momentánea y que el en peor de lo supuestos deriva en la pérdida de la salud y en casos catastróficos, la pérdida de la vida.

Además de la persecución inoficiosa de la ya mencionada institución, cuando el médico o terapeuta busca regular su establecimiento o sus productos, lo cual la mayoría de las veces deriva en trámites interminables, procesos innecesarios y la rotunda negativa ante la solicitud de registro, lleva a los profesionales en el tema a invertir en procedimientos contenciosos administrativos para lograr ejercer su labor profesional dentro de la normatividad positiva vigente y lamentablemente a desistir de cubrir los requisitos o si quiera, iniciar los trámites de aviso de apertura y funcionamiento de su consultorio.

La falta de claves SCIAN es todo un reto no solo para la propia institución, también para los profesionales que no encuen-

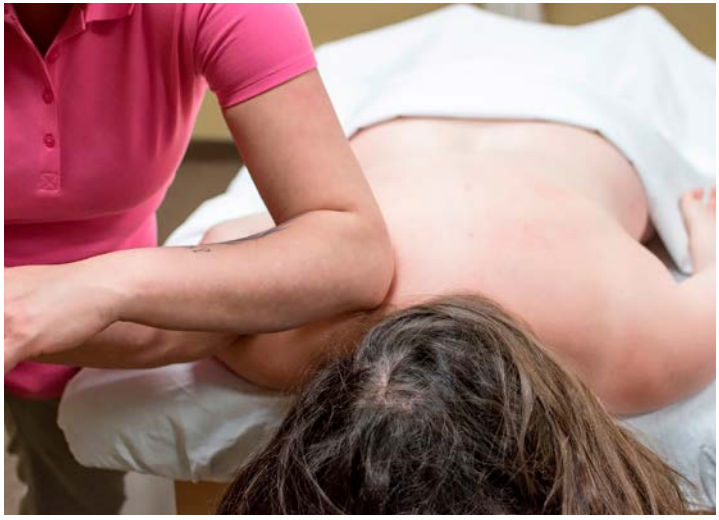


tran una clave que se ajuste a su labor, derivado de la falta de regulación y de la falta de profesionalización de algunos institutos que de manera dolosa y fraudulenta ofrecen certificados al por mayor, en ocasiones a costos irrisorios, valiéndose del desconocimiento de la ley y colocando en un estado de vulnerabilidad a la persona que quiere ejercer el supuesto conocimiento adquirido de forma ilegal y llevado a la práctica con un riesgo sanitario total para el paciente o consumidor final.

Y es que en la época del consumismo que vivimos, se nos han olvidado detalles tan sencillos como verificar los antecedentes y registros de las instituciones que imparten cualquier tipo de formación en el tema de salud. Por ello, la recomendación sigue siendo buscar instituciones serias, que cumplan con los registros que emite la Secretaría de Educación Pública, que cuenten con experiencia y que ayuden a sus alumnos en un compromiso total de responsabilidad con la realización de sus prácticas profesionales en el tema de Medicina Tradicional y Complementaria.

La certificación constante y periódica es ya una necesidad real en el tema.

La protección del acervo cultural, multidisciplinario y respetuoso de los usos y costumbres



de nuestros pueblos originarios y el trabajo conjunto con las instituciones como el **Centro Universitario de Alternativas Médicas** para formar a los nuevos **Médicos Tradicionales y Complementarios**, hoy más que nunca implica el enfoque de protección a los alumnos para ejercer su labor libre de malas prácticas y un compromiso total con la población que está optando por alternativas médicas naturales, tradicionales y complementarias que lo ayuden a sanar de forma integral.

Los nuevos profesionales y los de antaño en el tema de **la medicina tradicional y complementaria**, así como los que se están formando, tienen una gran responsabilidad toda vez que no solamente entienden al paciente en la parte física, sino también como un ente complejo que abarca el aspecto físico, mental, emocional e incluso en algunas prácticas espiritual, por ello, el compromiso del respeto de los usos y costumbres, de conocer la fisiología, anatomía, patología y el abordaje de la herbolaria, homeopatía, etc., no se debe de limitar a un aula, también de debe poner en práctica con todo el respeto y al servicio siempre del paciente, tomando en cuenta sus antecedentes heredo-patogénicos e implementando los requisitos mínimos indispensables para la atención que abarcan no solo el expediente clínico, sino también el consentimiento informado, análisis de laboratorio, interconsultas, fichas de seguimiento y evolución, además de instalaciones que cumplan con todos los requisitos de ley para asegurar las buenas prácticas del profesional de salud y la mejora comprobada del paciente usuario de la medicina tradicional y complementaria.

HIDALGO•ESTRADA

DESPACHO JURÍDICO

Especialistas en Derecho sanitario



Nuestros servicios son:

- Asesoría y Consultoría
- Capacitación
- Gestión de trámites ante la COFEPRIS
- Visitas de Pre Verificación y Auditoría
- Diagnóstico situacional

Informes: 55 7142•4694 y 55 4386•7622

@HidalgoEstrada-Especialistas-en-Derecho-Sanitario



Las 5 causas del sufrimiento

Por: José Ramón Ramos Silva, *Conferenciasta internacional*

“Somos de origen divino y destino celeste, aunque a veces se nos olvida”.

¿Y qué es aquello que nos impide cumplir fielmente con nuestra misión y lanzarnos hacia el infinito y más allá? Muy probablemente la confusión, la comodidad, la inconciencia y la ignorancia. Hay veces que confundimos dolor con sufrimiento. El dolor es algo inherente a nuestra naturaleza. El sufrimiento es una elección.

“Soy divinidad en embrión y cada segundo que pasa, y cada vez que respiro, me siento y estoy mejor, mejor y mejor, y camino en la dirección correcta hacia la conquista de las estrellas”. Pareciera esto una fantasía. Y como el 99.99 % de la humanidad ignora su verdadera esencia y naturaleza, va por la vida sin rumbo fijo y sin dirección, por momentos “arrastrando la cobija” y en otros “empujando la carreta”, culpando a los demás de sus desdichas, quejándose de todos los males habidos y por haber, y convirtiéndose tristemente en el profeta de su propia miseria.

Cinco son las causas del sufrimiento. Cuando tomamos conciencia de ellas y nos aplicamos en resolverlas, nuestra vida cambia de manera sorprendente, mágica y milagrosa.

Ignorancia de nuestra verdadera naturaleza: “Somos de origen divino y destino celeste, aunque a veces se nos olvida”. Diseñados para el triunfo contundente, amor trascendente y felicidad absoluta infinita y eterna, acorde a nuestra propia naturaleza. La ignorancia no exime. Por eso cuando vamos en sentido contrario, los resultados son desastrosos.

Apego al placer inmediato: Nos conformamos con el placer de corto alcance (la lana, la dama, la fama, la eva, la uva, el iva, el vino, las mujeres y el canto que hacen de la vida un encanto...). Recuerdo en este preciso instante a mi maestra, la gran Emma Godoy, que en paz descanse. Emma no se andaba por las ramas y al respecto decía: “quien tiene estas aspiraciones, vale, vale, yo no digo que no vale; vale lo mismo que un cerdo, una vaca, una chinche o una pulga, que tienen los mismísimos ideales”. Esta, desafortunadamente es la elección común que, aunque respetable, no la comparto. Cuestión de elección y enfoque para diseñar y crear



de manera perfecta el propio estado de miseria. Cada quien decide, cada quien elige...

Aversión al dolor: nos dicen algunas instituciones religiosas que, en este valle de lágrimas, el dolor redime, purifica y santifica. De manera contrastante vemos en el mundo de hoy la gran invasión de botones automáticos y controles remotos que nos hacen una vida más confortable. Normalmente optamos por lo fácil, huimos del dolor y el sufrimiento, al no encontrarle el sentido y la oportunidad oculta que en ellos se esconde y nos permite evolucionar.



Egoísmo: "Primero yo, después yo y siempre yo". Pareciera este un lema de nuestro tiempo. Lo es. "Total, el fin justifica los medios y si yo no veo primero por mí, nadie se acordará de mí cuando esté en la desgracia". Ignoramos y olvidamos el maravilloso papel que juegan las endorfinas que produce de manera natural nuestro organismo (verdaderos narcóticos de alto impacto que nos proveen de placer ilimitado cuando tenemos el gran privilegio de amar, servir, sonreír, caminar, correr y luchar por un ideal digno y noble).

Miedo a la muerte: a no ser que alguno de los terrícolas haya trascendido las sombras de la muerte, todos algún día, de acuerdo con nuestras creencias, seremos llamados a dar cuentas al Creador de lo que hayamos hecho y aprendido en esta vida. Experimentamos miedo a la muerte cuando no estamos en la jugada, cuando aún no hemos cristalizado nuestros sueños o cuando hemos actuado en contra de nuestras convicciones, principios y valores. Ser congruente con nuestras más profundas convicciones es la mejor salvaguarda para ubicarnos más allá del bien y del mal, del tiempo y el espacio, gozar y disfrutar de la vida en "el aquí y el ahora", y estar permanentemente preparados esperando gozosos "el más allá y el entonces."

Recuerdo en este momento dos frases, una de Antoine de Saint-Exupéry en El Principito: "Lo esencial es invisible para los ojos", y la otra de mi amigo Santiago Genovés: "Solo aquel que es capaz de descubrir lo invisible será capaz de realizar lo imposible". Coincido con estos autores en el sentido de que a veces hay cosas en la vida que son tan obvias y que por ser tan obvias pasan desapercibidas. Hay cosas que las tenemos tan cerca —dentro de nosotros mismos— que se nos salen de foco. Deshacernos en este preciso instante de estas cinco causas del sufrimiento, implica vivir de manera digna, decorosa y con la frente muy en alto, acorde a nuestra naturaleza esencial, diseñados para el triunfo contundente, amor trascendente y felicidad absoluta, infinita y eterna. Nunca nos cansaremos de reiterar y compartir esta magna verdad.

**Texto tomado del libro "Bienestar Integral", autor José Ramón Ramos Silva, Editorial Trillas, México 2016, 3ª reimpresión.*

CUAM reconoce el profesionalismo de 70 colaboradores

Por: Redacción AMINES



... quienes desde distintas trincheras continúan fortaleciendo este proyecto creado el 7 de septiembre de 1996.

En emotiva ceremonia por el 25 Aniversario, el Centro Universitario de Alternativas Médicas **(CUAM)**, reconoció la trayectoria de los fundadores, personal docente y administrativo; así como exalumnos y titulares de las representaciones **CUAM** en el interior de la República, quienes cumplieron 25, 10 y 5 años aportando su profesionalismo para difundir los beneficios de la Naturopatía en México.

De manera presencial y virtual, David Hidalgo Ramírez, rector de **CUAM**, reconoció la importante contribución que a lo largo de un cuarto de siglo han hecho este grupo de 70 personas, quienes desde distintas trincheras continúan fortaleciendo este proyecto creado el 7 de septiembre de 1996.

La ceremonia que fue transmitida en vivo a través de redes sociales, recogió el sentir y compromiso de algunos de los participantes, lo que reafirmo la



vocación humanista de la gran familia **CUAM.**

Destacó el reconocimiento entregado a María Eugenia Gómez Prado, quien es la representante de la primera sede que **CUAM** ha tenido en el interior de la República, localizada ésta en Irapuato, Guanajuato; lo que permitió recordar el esfuerzo realizado para crear la Escuela Libre de Medicina Natural, lo que fue el antecedente de lo que hoy es **CUAM**.

En este amplio grupo, destaca el reconocimiento a los doctores Rómulo Rodríguez Ramos, Bernardo Acosta, Pablo Sosa; así como a la reconocida investigadora, Dra. Alejandra Valdez Lankes y el nutriólogo







Julio César López Faour y al ingeniero Álvaro Muñoz Pérez, quien reconoció la importancia que la medicina alternativa le da al paciente y, agregó que poner al alcance de los mexicanos todo este conocimiento es posible gracias a la visión que, desde joven tuvo David Hidalgo Ramírez, misma que hoy se ha convertido el 25 años promoviendo la educación continua en materia de alternativas médicas.

De manera especial se reconoció la importante labor que encabeza la maestra Amelia Ibarra Vicens, reconocida por sus conocimientos de herbolaria y por la gran pasión con la que comparte sus conocimientos.

Antes de concluir esta ceremonia de entrega de reconocimientos, de manera sorpresiva los galardonados también entregaron merecido reconocimiento al fundador y rector de **CUAM**, David Hidalgo Ramírez, por su incansable labor de más de 25 años, encabezando las acciones mediante las cuales se busca regresar el control de la salud al pueblo de México.



Directorio

Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez
EDITOR

Lic. Marta Oliva Obeso Suro
Dirección General AMINES

Lic. María Elena Ramírez Cruz
Presidenta del Consejo de Administración

Lic. Fe Guadalupe Estrada
Dirección Jurídica

Jocelyn Trejo Perales
Directora de Sedes CUAM

Lic. Areli Sánchez Moreno
Directora D&C CUAM

Carla Jimena Castaños Toríz
Diseño Gráfico y Digital

CONSEJO EDITORIAL

Dr. Rómulo Rodríguez Ramos
Director General UDH-CUAM

Mtro. Arturo Suárez Ramírez
Director General revista IMPAR

Lic. Efraín del Ángel Ramírez
Asesor en Cooperación al Desarrollo

Dr. Carlos Martín Nava Martínez
Médico Acupunturista

Dr. Josué Escobar Ramírez
Terapia Neural y Martillo Neurológico

Lic. Carolina Sánchez Montes
Acupuntura y Rehabilitación Integral

Lic. María Alejandra Valdez Lankes
Especialista en Terapia Floral

Lic. Julio César López Faour
Naturista, Dietética y Nutrición

Ollin Yolotzin Nahui Chimal Arredondo Díaz
Capacitador en Medicina Tradicional Mexicana y Herbolaria

Mtro. Arturo Aguilar González
Psicología PNL

FOTOS E IMÁGENES: @pexels, @unsplash, @pixabay, @freepick

Naturopatía es una publicación mensual de de la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH), de circulación gratuita con registros en TRÁMITE; producida por Ediciones Especiales de Esfera Noticias en coordinación con la Agencia Mundial en Información Especializada en Salud, con oficinas en Calle Coahuila No.173, Col. Roma, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México.

Editor responsable: Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez. Queda prohibida la reproducción de la información aquí publicada ya sea de forma parcial o total y por cualquier medio, gráfico, electrónico o mecánico, sin la autorización expresa del editor.

Naturopatía circula la segunda quincena de cada mes. El contenido de la información aquí publicada corresponde al punto de vista de su autor, más no de la UDH; asimismo la UDH corrobora la seriedad de nuestros anunciantes. Con distribución virtual en todo el mundo y ejemplares impresos por suscripción.

De acuerdo a lo Previsto en la "Ley Federal de Protección de Datos Personales", el tratamiento de sus datos personales obtenidos a través de nuestras redes sociales, es tratada de manera estrictamente confidencial.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES 25 ANIVERSARIO CUAM

Octubre 2021
CEREMONIA 25 ANIVERSARIO
Conoce la trayectoria de trabajadores, docentes y ex alumnos CUAM.

Noviembre 2021
¿QUÉ ES NATUROPATÍA?
Presentación del libro Naturopatía, de nuestro Rector Dr. David Hidalgo.

Diciembre 2021
MASTER CLASS
25 consejos para concluir bien el 2021.

Enero 2022
NATUROPATÍA
La revista Naturopatía reconoce a los naturópatas más destacados de México.

Febrero 2022
MASTER CLASS
25 hábitos que te permitirán vivir en armonía.

Marzo 2022
EQUINOCCIO DE PRIMAVERA
20 de marzo a las 15:33 hrs., Plaza de Las Tres Culturas, Tlatelolco, CDMX.

Abril 2022
CONCURSO DE DIBUJO
Si tienes entre 10 y 13 años, dinos con un dibujo qué significa ser natural.

Mayo 2022
CON AMOR PARA MAMÁ
24 horas de consejos y dinámicas para cuidar la salud de mamá.

Junio 2022
CARRERA 5K
Inscríbete y participa en nuestras pláticas sobre nutrición y entrenamiento.

Julio 2022
MASTER CLASS
25 beneficios del biomagnetismo, con el Nat. Mauricio Granados.

Agosto 2022
MASTER CLASS
25 prácticas confiables de la Medicina Integrativa con el Dr. David Hidalgo.

Septiembre 2022
LA NUEVA ERA DE CUAM
¡Iniciamos un año más!
Conoce la nueva era CUAM.

Cada fin de mes
TALLER DE LECTURA
La segunda quincena de cada mes acompáñanos en la lectura de un libro.

Clínica Dental

GRANDES **DESCUENTOS**

DRA. ANGELICA ARDILA

- Ortodoncia
- Limpieza dental
- Extracciones
- Cirugías
- Resinas
- Coronas
- Carillas
- Incrustaciones
- Blanqueamiento dental



55 5939 9001 55 8928 1672

Baja California #95, Col. Roma Sur, CDMX