

RELATORIA

MÓDULO I



**CICLOS VITALES DE LA MUJER DESDE LA
MEDICINA TRADICIONAL**

El 28 de abril de 2026, el equipo de Yekyetolistli retomo el ciclo de talleres de medicina tradicional en la comunidad de Tonalixco, municipio de Tlilapan, Ver.

Iniciamos la actividad con el registro de las participantes.

Una vez completada la lista, el equipo dio una cálida bienvenida a las asistentes y las invitó a formar un círculo para conectarnos con el cuerpo como nuestro primer territorio y espacio sagrado que habitamos. Como parte de esta dinámica, se les invitó a realizar tres respiraciones profundas para conectar con sus emociones presentes.

Cerramos el ritual de apertura ofreciendo una reverencia a la Madre Tierra, honrando el vínculo que nos une con el origen de la vida y el territorio. Dando continuidad al taller, compartimos una breve introducción al tema: “Ciclos vitales de la mujer desde la medicina tradicional”, el cual tiene como objetivo reconocer las etapas biológicas de las mujeres para prevenir enfermedades óseas, practicando remedios ancestrales.



Una vez presentado el tema y el objetivo, la facilitadora abrió la sesión invitando a las participantes a responder las siguientes preguntas a través de una lluvia de ideas:

- 1.¿Qué conocen sobre los huesos?**
- 2.¿Qué saben sobre los ciclos de vida de las mujeres?**
- 3.¿Cómo son nuestros cuidados?**



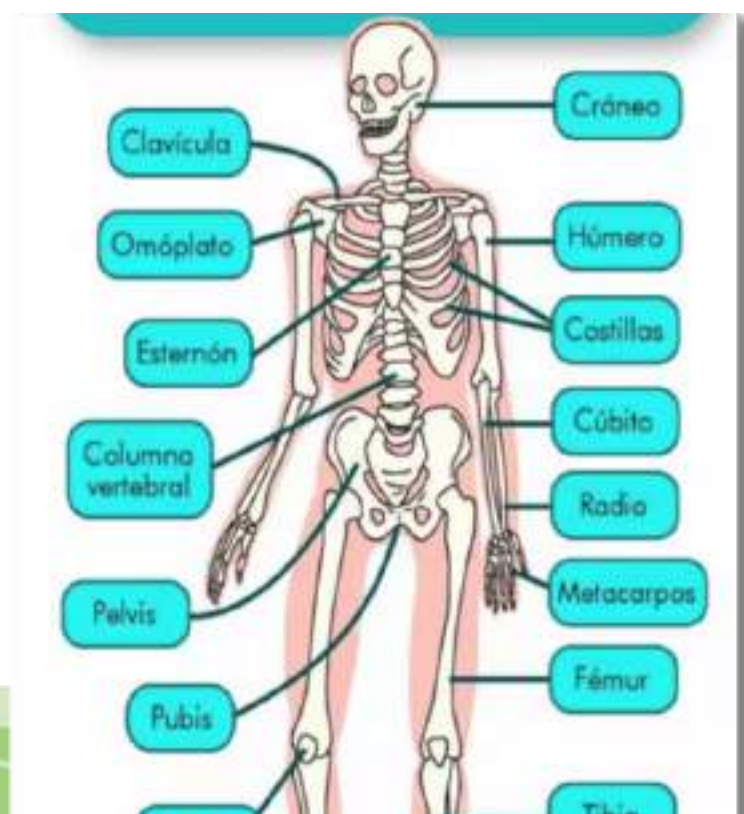
A medida que las participantes expresaban sus experiencias, la facilitadora tomaba nota de cada una de sus aportaciones

Respecto a la primera pregunta, el grupo compartió que los huesos son fundamentales, ya que forman parte del cuerpo humano y brindan sostén. *“Aunque todas sabemos que los tenemos, por lo general desconocemos sus nombres, donde estan ubicados y la función de cada uno. sabemos lo básico de los huesos, lo que aprendimos en la escuela”.* Destacaron la importancia de conocer y el cuidado adecuado que deben tener con los huesos para prevenir enfermedades.

En cuanto a la segunda pregunta, se compartió que nuestra vida transita por cuatro etapas principales: niñez, adolescencia, juventud y adultez. En la primera etapa dependemos de los padres, ellos nos cuidan. En la etapa de la juventud, somos fuertes y tenemos buena salud, pero al llegar a la tercera etapa descuidamos nuestro cuerpo, sobre todo en la etapa de la maternidad y la lactancia, hay un desgaste físico, perdemos calcio. Finalmente, llega la vejez, los padecimientos avanzan con mayor rapidez.

Respecto a la tercera pregunta, las participantes mencionaron, que no se cuidan mucho ellas, pues dedican mucho tiempo a la familia y a otras personas, por eso terminan el día cansadas y enfermas. Reconocen lo importante de poner limites para prevernir enfermedades. Cerramos el compartir respecto a las preguntas anteriores.

Para continuar con el taller la facilitadora les entregó una lámina de un esqueleto, les motivó a observarla y compartir sus impresiones.



Al observar la ilustración, las participantes manifestaron su desconocimiento sobre la anatomía humana. Asimismo, comprendieron que el descuido y la falta de atención al cuerpo pueden causar enfermedades óseas silenciosas; por ello, destacaron la importancia del autocuidado para prevenir este tipo de padecimientos.

Asimismo, compartieron prácticas de medicina tradicional y autocuidado diario. Entre ellas, destacaron la importancia de evitar cambios bruscos de temperatura y asegurar el consumo de calcio para prevenir enfermedades en los huesos y articulaciones

Para profundizar en el tema, la facilitadora reforzó la información explicando que el esqueleto cuenta con un total de 206 huesos, de los cuales 106 se encuentran distribuidos únicamente entre las manos y los pies. Asimismo, destacó que estos cumplen funciones esenciales de soporte, protección de órganos vitales y reserva de minerales, permitiéndoles trabajar, caminar y cuidar de sus familia

A continuación la facilitadora organiza dos equipos para dialogar las siguientes preguntas.



- ¿Cómo se vive la niñez y la juventud desde la experiencia de ser mujeres?
- ¿Cómo es la vida de las mujeres durante los procesos de gestación (embarazo) y lactancia?
- ¿Qué saben sobre la menopausia?

En plenaria, las participantes coincidieron en que la niñez es una etapa de bienestar y protección familiar, libre de preocupaciones mayores gracias al cuidado de los padres. No obstante, señalaron que la transición hacia la juventud se vuelve más compleja, manifestándose conductas de rebeldía, desobediencia y la adopción de hábitos poco saludables, como el consumo de comida chatarra o la exposición a diversas adicciones.



En cuanto a la etapa del embarazo y la lactancia, las participantes expusieron que los procesos de gestación conllevan riesgos significativos que dependen directamente del apoyo de la pareja. Señalaron que la falta de este respaldo vulnera su salud debido a una deficiente alimentación y la escasez de cuidados durante el embarazo, especialmente ante embarazos consecutivos. Asimismo, visibilizaron situaciones de violencia de género, algunas mujeres tienen familia numerosa debido al abuso por parte de sus parejas. Finalmente, describieron el impacto físico de estos periodos, destacando el desgaste óseo, la pérdida de peso y la descalcificación al transferir nutrientes a sus hijos.

Finalmente, respecto a la última etapa, compartieron que cuando dejamos de menstruar, nuestro cuerpo experimenta cambios hormonales que afectan tanto a las emociones como al físico. En este periodo se experimenta un desgaste de energía y la sensación de que el cuerpo se reduce; además, se pierde calcio y las mujeres se exponen a sufrir caídas. Por eso, coincidieron en que es fundamental cuidarse desde ahora que son jóvenes para llegar plenamente a esta etapa.

Previo al cierre de la plenaria, la facilitadora expuso algunos de los principales factores de riesgo asociados a la osteoporosis.

Factores de riesgo

La Osteoporosis ocurre cuando
se vuelven porosas las huesos.
Falta de ejercicio
Mala alimentación
Pausas Seguidas Sin recuperación
crecimiento 40 días
Pérdida de estatura
Encorvamiento de la espalda
Dolores Constantes

Tema: El Ciclo de Vida y el Cuidado de los Huesos de la mujer

Etapas de Cambio de la mujer

1. Niñez y Juventud
2. Embarazo y Lactancia
3. Menopausia etapa de declive

Recomendaciones:

Alimentación:
Huevos, pollo
legumbres
verduras
sechitas (caca)
Frutas
Ejercicio físico
Prevención de caídas

- Huesos que se vuelven porosos
- Se rompen fácilmente
- Falta de ejercicio
- Mala alimentación
- Partos seguidos y sin una recuperación adecuada
- Envejecimiento
- Pérdida de estatura
- Encorvamiento de la espalda
- Dolores constantes

Para concluir esta actividad, se dieron algunas recomendaciones nutricionales orientadas a prevenir enfermedades como consumir:

- Tortillas (contienen calcio)
- Acelgas
- Lechuga
- Apio
- Quelites
- Brócoli
- Espinacas
- Semillas seca
- Vitamina D (sol)
- Tomar agua necesaria para mantener el agua que necesita el cuerpo.
- Calabaza

Se recomendó el consumo de jugo verde (elaborado con manzana verde, apio, limón y espinacas) para mejorar la salud de la piel, destacando que este jugo es una excelente fuente de antioxidantes, vitaminas y minerales

Como parte del taller, se elaboró una pomada desinflamante de mercadela, ideal para aliviar dolor de huesos.

Ingredientes:

- 1 kg de manteca vegetal.
- ¼ kg de mercadela (caléndula) seca o fresca.
- Envases para pomada (pomaderas).



Preparación:

1. Se pone a calentar la manteca vegetal hasta que hierva.
2. Se agrega la caléndula y se deja hervir durante 5 minutos.
3. Se retira del fuego y se deja enfriar un poco.
4. Se cuela la mezcla para eliminar los restos de la planta y se envasa.

Se motivó a las participantes a utilizar la pomada preventiva enfermedades como el dolor de huesos. Por último, se hizo hincapié en que, si los síntomas son severos o persistentes, es fundamental consultar a un médico.



Conclusiones y cierre

El taller finalizó con un "Círculo de la palabra", en el que se invitó al grupo a reflexionar y responder las siguientes preguntas:



Aprendizajes adquiridos

Las participantes reconocieron que el taller les ayudó a tomar conciencia de los ciclos vitales que atraviesa su cuerpo y el desgaste físico y emocional, identificar los cuidados específicos que necesitan durante el embarazo, la crianza y la menopausia. Destacaron la importancia de prevenir padecimientos óseos y valoraron el uso de las plantas medicinales como una alternativa de prevención accesible para sus familias. También aprendieron a identificar diversas especies vegetales y a preparar una pomada desinflamatoria. En general, el grupo expresó su profundo agradecimiento por la sabiduría compartida y valoró positivamente este espacio de encuentro y aprendizaje mutuo.

Cerramos el taller agradeciendo la participación de las mujeres y las motivamos asistir al siguiente taller.