

¿Te espantaste? Así se cura el susto en la Sierra de Puebla

Were You Frightened? How “Susto” Is Healed in the Sierra of Puebla

Xánath Rojas Mora y Pierre Beaucage

Resumen

¿Por qué el niño no deja de llorar? Tal vez tiene “susto”. En comunidades indígenas de México, ciertos padecimientos se entienden como el resultado de un desequilibrio con las fuerzas que habitan el mundo natural. Este texto explora la cosmovisión nahua y tutunakú sobre el “mal aire”, el “susto de tierra”, de agua o de fuego, y las maneras en que el cuerpo y el alma pueden perder armonía por una impresión fuerte o por cruzarse con entidades sobrenaturales. A través de testimonios, prácticas curativas con hierbas y rituales chamánicos, descubrimos cómo la salud implica mucho más que un cuerpo sin síntomas: se trata de una relación ética y respetuosa con la naturaleza y el territorio que habitamos.

Palabras clave: susto, medicina tradicional, cosmovisión indígena, mal aire, curanderismo.

CÓMO CITAR ESTE TRABAJO

Rojas Mora, X., y Beaucage, P. (2025, agosto-octubre). ¿Te espantaste? Así se cura el susto en la Sierra de Puebla. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 26(4). <https://doi.org/10.22201/ceide.16076079e.2025.26.4.4>

Abstract

Why won’t the child stop crying? Maybe they have “susto.” In indigenous communities of Mexico, certain ailments are understood as the result of an imbalance with the forces inhabiting the natural world. This text explores the Nahua and Tutunakú worldview concerning “mal aire” (bad air), “earth fright,” water or fire fright, and the ways the body and soul can lose harmony due to a strong impression or encounters with supernatural entities. Through testimonies, healing practices with herbs, and shamanic rituals, we discover that health involves much more than a symptom-free body: it is an ethical and respectful relationship with nature and the territory we inhabit.

Keywords: susto, traditional medicine, indigenous worldview, mal aire, curanderismo.

Xánath Rojas Mora

Tecnológico Nacional de México, Instituto Tecnológico Superior de Zacapoaxtla, México

Doctora y maestra en Sociología por el Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades “Alfonso Vélez Pliego” de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, donde también cursó la licenciatura en Historia. Es profesora investigadora en el Instituto Tecnológico Superior de Zacapoaxtla del Tecnológico Nacional de México y miembro del Sistema Nacional de Investigadores e Investigadoras. Su trabajo se ha centrado en empresas indígenas nahuas de la Sierra Nororiental de Puebla, con énfasis en responsabilidad social, turismo, sustentabilidad e identidad. También ha desarrollado investigaciones sobre etnobiología, bioculturalidad, historia oral, género y patrimonio cultural intangible. Ha participado en congresos nacionales e internacionales y publicado como autora y coautora. Imparte talleres vinculados con proyectos culturales, formación docente y asesoría empresarial.

 xanath.rm@zacapoaxtla.tecnm.mx

 [0000-0002-4467-3122](https://orcid.org/0000-0002-4467-3122)

Pierre Beaucage

Département d'anthropologie, Université de Montréal, Canadá

Doctor en Antropología Social por la London School of Economics and Political Science (1970). Es profesor emérito del Departamento de Antropología de la Université de Montréal, donde impartió clases durante 32 años. Ha realizado trabajo de campo desde 1963, primero en América Central y luego en México, con especial atención a la Sierra Norte de Puebla (1969-2020). Ha sido profesor invitado en universidades españolas, en el Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM y en el Instituto Nacional de Antropología e Historia. En 2003, ocupó la Cátedra UNESCO sobre Desarrollo Sostenible en la Universitat de València. Ha publicado numerosos artículos en revistas especializadas de Canadá, México y España, así como libros, entre ellos *Cuerpo, cosmos y medio ambiente entre los nahuas de la Sierra Norte de Puebla*, en coautoría con el Taller de Tradición Oral del CEPEC (Plaza y Valdés, 2013).

 pierre.beaucage@umontreal.ca

Las sombras también se pierden

En la Sierra Nororiental de Puebla, el agua no sólo corre: escucha. Aquel día, junto a un río escondido entre la vegetación densa, una familia náhuatl se preparaba para volver a casa. Los niños, todavía con el cuerpo tibio por el sol después de jugar en el agua, ya estaban secos y listos para emprender el regreso. Entonces, la madre alzó la voz: gritó sus nombres, pero no para llamarlos a ellos. “¡Vámonos, no se queden aquí, vámonos!”, dijo. Hablaba al agua.

Esa frase, aparentemente común, escondía algo más profundo. No era una advertencia a los hijos, sino un conjuro, sino una orden para que sus sombras volvieran con ellos. El agua, explicó la madre, puede retener las sombras de los niños porque su alma es aún débil. Si no se les llama de vuelta, en la noche podrían enfermar o llorar sin razón aparente. A eso le llaman *susto de agua*.

Esta escena, lejos de ser anecdótica, revela una forma de entender el mundo donde los elementos naturales no sólo rodean la vida: la afectan, la tocan, la atraviesan. En muchos pueblos de México, ciertas enfermedades no se explican por virus o bacterias, sino por la manera en que la naturaleza se relaciona con el cuerpo, el alma y el espíritu.

La medicina tradicional es un tema vigente y primordial, pues su uso se extiende en diversas culturas de África, China y América Latina (Schlein, 2023). Según la Organización Mundial de la Salud, 170 países han informado utilizarla, y en América 17 naciones cuentan con legislación y programas para protegerla (Organización Panamericana de Salud y Organización Mundial de la Salud, 2023). Esta prevalencia se debe, en parte, a su carácter holístico, que privilegia la atención personal, la compasión y el uso de lo simbólico para sanar (Berenzón Gorn et al., 2006).

El agua, el fuego, el viento y la tierra pueden asustar. Pero ¿qué es exactamente el susto? ¿Cómo se manifiesta? ¿Qué lo provoca? Y sobre todo, ¿cómo se cura?

Algunos lo llamarían superstición. Pero para quienes lo viven, es una forma coherente de entender la salud, enraizada en una visión profunda del cosmos, la vida y la naturaleza.



Según la Biblioteca Digital de Medicina Tradicional, el susto es una:

Enfermedad originada por una fuerte y repentina impresión derivada del encuentro con animales peligrosos, objetos inanimados y entidades sobrenaturales, así como por sufrir una caída en la tierra o en el agua; y, en general, producto de cualquier episodio traumático que amenace la integridad física y/o emocional del individuo. (Universidad Nacional Autónoma de México, 2009).

Y el susto, ¿cómo se reconoce en lo cotidiano? Se manifiesta en la palidez del rostro, en el insomnio, los sudores nocturnos, las palpitaciones, la inquietud, el llanto infantil, el agotamiento inexplicable, la pérdida de apetito.

El susto no es una metáfora. Es un padecimiento reconocido y tratado en la medicina tradicional, un sistema de saberes con raíces mesoamericanas que se ha nutrido de herencias africanas, españolas y modernas (Zolla Luque, 2005). Quienes lo tratan —curanderos, chamanes, médicos tradicionales, limpiadores— poseen lo que Faguetti (2011) identifica como un *don*: una capacidad especial para curar, ver y saber.



Imagen 1. Curandero náhuatl haciendo una limpia.

Crédito: Festival de Medicina Tradicional Apulco, Zácapoaxtla, Puebla (2024).

¹ Existe un debate sobre la denominación del pueblo tutunakú, analizado por Deance (2022), quien identifica once: Totonaco, totonaca, totonacos, totonacas, tutunaku, totonako, tutunakuj, t'tnako, tachín, ta'chiwín y naco (pp. 40–51). Estas denominaciones varían según la región y dependen de posturas sociales y académicas diversas. Para este artículo se retoma el término tutunakú, conforme a la preferencia expresada por los informantes participantes en la investigación.

Este texto se adentra en esa concepción indígena del susto: sus múltiples formas, sus causas, los testimonios que lo narran y las curaciones que lo enfrentan. Lo hace no sólo para describirlo, sino para abrir la puerta a una cosmovisión compleja, viva, dinámica.

Los relatos aquí presentados provienen de pueblos nahuas y tutunakú¹ de la Sierra Nororiental de Puebla, México. La información se basa en investigaciones etnográficas y antropológicas realizadas mediante trabajo de campo, testimonios recogidos, observación directa y una estrecha relación con comunidades indígenas y sus organizaciones (Báez, 2006; Bartolomé et al., 2022; Chamoux, 2016; López, 1996; Signorini et al., 1988; Ichon, 1969).



Corazón, sombra y tonal

¿Qué partes del ser humano son tan esenciales que sin ellas no podríamos existir? Desde la mirada de los pueblos originarios, al menos tres: el corazón, la sombra y el *tonal*.

En las culturas mesoamericanas, como la mexica, se concebía al cuerpo humano con centros y entidades anímicas. López Austin identificó la cabeza y el hígado como centros del juicio y del vigor, respectivamente. Además, describió entidades como el *tonalli*, energía vital que da calor al cuerpo (López, 1996, pp. 236–239). Esta visión del cuerpo enlaza lo físico, lo emocional y lo espiritual en una red conectada con lo natural y lo sobrenatural.

Hoy, en comunidades nahuas y totonacas de la Sierra Nororiental, se mantiene la noción de esta tríada anímica: corazón-cabeza, sombra y tonal. El corazón es fuente de vida, pensamiento profundo y afecto; la cabeza es la guía cognitiva para relacionarse con el mundo (Beaucage y Taller de Tradición Oral del CEPEC, 2012, pp. 229–230). La sombra, por su parte, se considera un espíritu adherido al cuerpo que se despega durante los sueños o por accidentes como caídas. El *tonal*, en cambio, es un ser exterior: un doble animal que transita por regiones del más allá, autónomo, misterioso, a veces extraviado.

Cuando alguna de estas tres entidades se desajusta, aparecen las enfermedades. Y desde esa visión integral del ser humano, se distinguen tres tipos de dolencias: las naturales, las sobrenaturales y las causadas por brujería (esta última no se aborda aquí) (Beaucage y Rojas Mora, 2022).

Las enfermedades naturales —las más comunes— se relacionan con la alimentación, el esfuerzo físico, y el clima. Entre los pueblos nahuas, se han identificado 102 de estas enfermedades; entre los totonacas, 115 (Roy, 1992, pp. 140–147). La herbolaria es la medicina habitual: té, baños, cataplasmas, masajes. En San Miguel (náhuatl) se han registrado 232 plantas curativas; en Huehuetla (tutunakú), 264.

Pero hay dolencias que no se explican por el cansancio o el clima. Hay males causados por fuerzas invisibles. Entre ellos, el más común es el susto.

Existen al menos cuatro tipos: el susto de tierra (*talnemoujtil*), el susto de agua (*anemoujtil*), el susto de fuego o de fogón (*tikotenonemoujtil*) y el susto de aire (*ejekakokolis*). Si el impacto es leve, las hierbas pueden bastar. Pero si persiste, se recurre a los curanderos: aquellos que saben hacer “llamadas”², que sueñan para ver, que dialogan con los “mundos-otros”.

Gracias a sus sueños adivinatorios, estos sanadores pueden saber si la sombra quedó atrapada en un sitio donde alguien cayó, si el alma-corazón de un niño fue absorbida por el agua o por el fuego del hogar, o si el *tonal* se extravió debido a una brujería. Para curar, harán oraciones e invocarán la ayuda de fuerzas benévolas.

²“Llamadas” o “llamar” es el acto mediante el cual un curandero

recupera la sombra de una persona que se ha extraviado.

Se dice que la persona está “quedada”, es decir, que su sombra se quedó en el lugar donde se asustó o quedó detenida. El curandero tiene la capacidad de localizar dónde está la sombra y realizar los rituales necesarios para restablecerla.

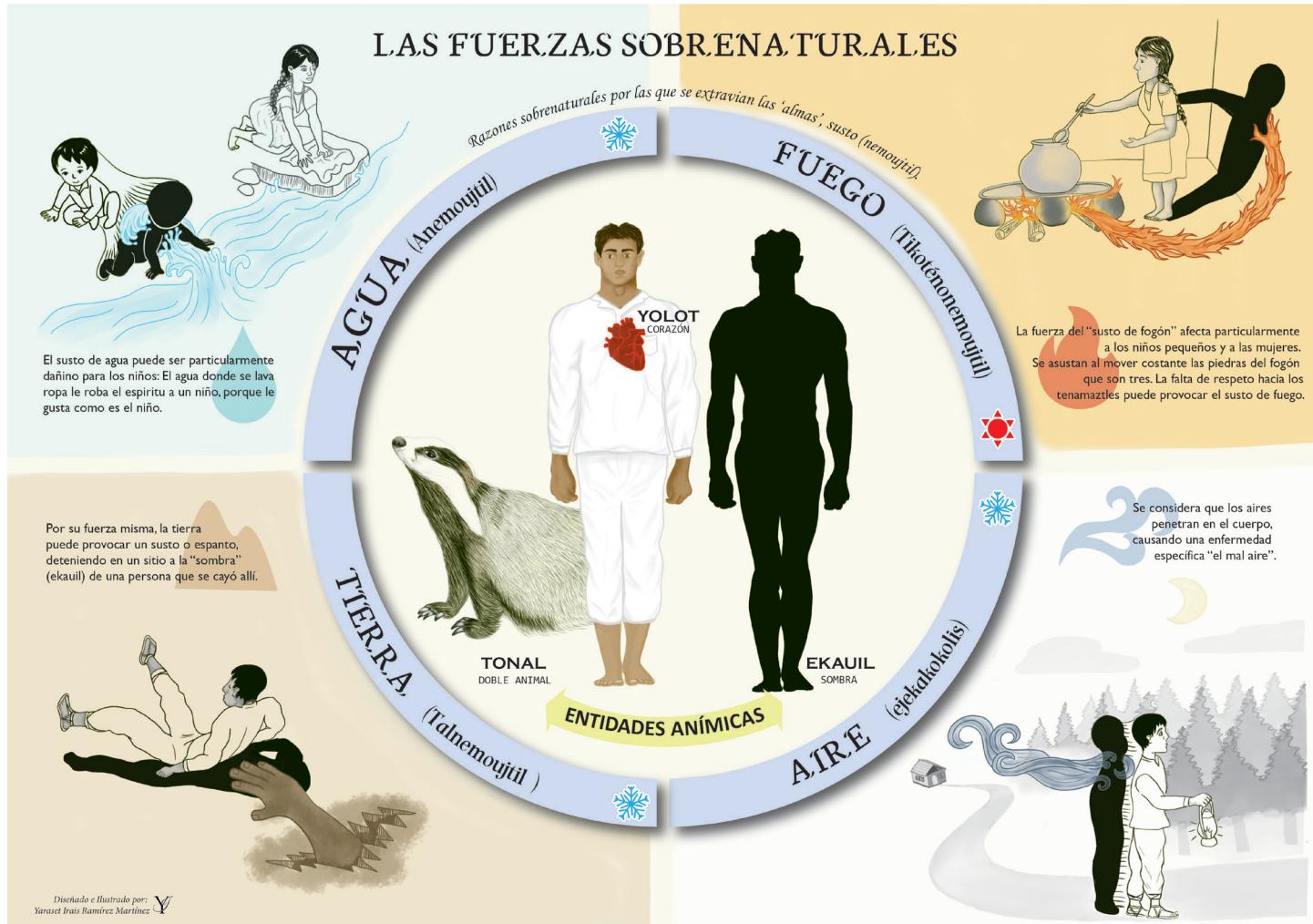


Imagen 2. Entidades anímicas y las fuerzas sobrenaturales³.

Crédito: Ramírez Martínez (2023).

La Tierra

El susto de tierra es frío. La Tierra, para muchos pueblos indígenas, no es sólo un recurso ni una superficie que se pisa. Es una fuerza personalizada, benévolas, con intencionalidad que se debe respetar.

Una curandera lo explica sin rodeos: "Se asusta una al caer porque la Tierra también es viva". La caída no es sólo física; es un momento en el que la sombra puede quedarse atrás, retenida por la Tierra. Por eso, después de un tropiezo, hay que hablarle, pedirle permiso para marcharse. "Padre Tierra, Madre Tierra, déjeme, que no quiero estar aquí. Eso es todo". No es un rezo en el sentido occidental, sino un diálogo, una petición firme sin agresividad. Porque enojarse es contraproducente: si uno se irrita, dice ella, el espíritu no regresa, y la persona se queda ahí, asustada, incompleta.

³ La ilustración presenta los tipos de sustos en español y en náhuatl, variante de la Sierra Nororiental de Puebla.



El respeto es vital, pero también lo es la acción. Hay prácticas que se enseñan desde la infancia. Ceferino Ortigoza, citado por Beaucage et al. (2012, p. 282), recuerda: “Cuando yo era niño, mi padre me llevaba con él al monte. Si me caía, él pegaba fuerte en el suelo con un palo, donde me había caído, ordenando: ‘¡Xipankisa!’ (¡Levántate!), para que mi sombra no se quedara allí”. Al suelo se le ordena, pero no se le golpea. El palo toca la tierra, no para castigarla, sino para instruir a la sombra a seguir el camino de vuelta.

El agua

En muchas comunidades de México el agua no solo es fuente de vida, sino también hogar de seres con poderes especiales. En los testimonios de la Sierra Nororiental, el agua es una entidad con género, con sentimientos e intencionalidad. Se habla de dueños y guardianes: figuras masculinas o femeninas que habitan ríos y manantiales. Son seres capaces de provocar enfermedades “frías”, de robar algo más que el calor del cuerpo.

Una mujer describe el susto así: “Una sabe que tiene susto porque no da hambre, no quiere una comer nada, no se saborea, nada está sabroso. Pero cuando uno está sano, comes todo lo que quieras; pero si uno ya no come, es cuando uno sabe que está espantado. Al fumar te das cuenta, si se siente escalofrío, se da una cuenta que tiene susto de agua”.

Este “susto frío” se trata, en su forma leve, con hierbas “calientes”: infusiones, baños, masajes. Las mismas plantas que curan el susto de tierra. Pero con el agua, el peligro acecha sobre todo a los niños. Ellos, con su alma aún tierna, pueden ser presa fácil de los afectos envidiosos del agua.

“El agua donde lavas tu ropa, el agüita le roba el espíritu a un niño, porque le gusta cómo es el niño, entonces le roba el espíritu, se queda el espíritu del niño. Eso ya es el susto”, relata una curandera. Para curarlo, se recurre a un ritual: se reza a la “Agua Virgen de María” nombrando al niño —José, María, Juan, el nombre que sea— y se recogen siete piedritas del mismo río. Esas piedras se devuelven al agua para que libere al espíritu.

El agua que asusta no es cualquier agua. No es la de beber ni la de regar. Es la del río, de lagos y manantiales donde se lava la ropa. Ella es personificada, y como toda persona, tiene deseos: “le gusta el niño y se lo quiere quedar”. A diferencia del susto de tierra, aquí no hay una caída física. No hace falta tropezar para perder la sombra. Basta con que el agua mire y la retenga.

El Fuego

En las casas, el fuego no es sólo una llama: es un personaje ancestral. Hay dos tipos. El doméstico, que vive en el fogón o el temazcal, y el celeste, que cae como rayo. Ambos tienen dueños. Ambos pueden causar un susto de fuego.

El fuego del fogón brota de los *tenamaztles*, las tres piedras que sostienen el comal y las ollas. Según Ichon (1969, pp. 132–134), una de esas piedras es la Madre de las otras dos. El dueño del fogón es a la vez macho y hembra, como lo es el espíritu del fuego del temazcal. A ellos se les pide que no hagan daño, que no provoquen enfermedades ni enojo. En especial se les ruega que cuiden a las parturientas, que se bañan en vapor para cerrar el ciclo del nacimiento.

En este contexto nace el *susto de fogón*. Lo padecen, sobre todo, mujeres y niños pequeños. Un curandero advierte: “Se asusta uno con las piedras del fogón. Ustedes las mujeres, ponen una acá, la otra acá y la otra acá. Entonces ustedes las están moviendo a cada rato... ¡No las muevan tan seguido! Porque ella es la principal, la Madre. A ésa se le dice: ‘Nuestra señora, eres la flor pura’. En español se llama Santa Florecita. A las otras dos, se les llama: Señora Isabel y Santa Agustina”.

Mover esas piedras sin el debido respeto puede alterar el equilibrio espiritual. Como en el susto de tierra, hay una caída simbólica. Doña María Josefa lo expresa así: “Si se cae uno en el fuego, le agarra a uno fiebre”. Y no se trata de quemaduras, sino de un fuego que atrapa el alma. “El fuego es vivo, [a los niños pequeños] los jala”, dice María Nicolasa. “El fuego los atonta, los agarra y después no los quiere dejar”.

Los aires

Hay noches en las que el viento no sólo sopla: ronda. En los pueblos nahuas de la Sierra Nororiental de Puebla, se sabe que existen *aires malos*, entidades que caminan sin cuerpo, pero con voluntad. No son brisas ni corrientes; son seres autónomos. Su naturaleza es fría y su acción, esencialmente negativa. Habitán en lo profundo de la tierra y emergen cuando cae el sol. Les gustan los sitios apartados, los caminos cruzados, esos lugares en los que se tocan el mundo visible y el subterráneo.

En San Miguel y Yancuictlalpan, los nahuas los conocen bien. Dicen que entran al cuerpo sin pedir permiso, provocando lo que llaman *mal aire* (Signorini et al., 1989). Una anciana nahua lo explica: “Están jugando los niños en frente de la casa y allí anda el mal aire y los agarra la enfermedad [...] Si el niño tiene mal aire, llora mucho, llora lleno de miedo. Si no se cura a un niño del mal aire, puede morir”. En los adultos, el daño se manifiesta en náuseas, agotamiento repentino, desmayos.

A diferencia de otras entidades naturales, a los aires no se les ruega ni se les ofrece nada. Son fuerzas con las que no se dialoga. Sólo se les evita. Por eso, quien camina de noche puede llevar un cigarrillo encendido: el humo del tabaco los ahuyenta. Si ya entraron en el cuerpo, hay que sacarlos. Como son fríos, el tratamiento comienza con hierbas “calientes”, como *secapalo* y *omequelite*, o “tibias”, como *malhombre*, *herba del aire* y *mozote de monte*.

En los casos más graves, se llama al chamán. En San Miguel Tzinacapan, algunos curanderos realizan limpias con ramos de sauco, que luego son dejados en un cruce de caminos, el mismo punto donde los aires suelen cruzar entre mundos.

Esta dimensión es compleja: los aires malos pueden ser duendes, el viento de los muertos, los dueños de los montes o de las cuevas. Todos pertenecen a una lógica espiritual en la que los lugares y los seres invisibles influyen directamente en la salud humana.



Imagen 3. Curandera tutunakú en ceremonia de inicio del Festival de Medicina Tradicional Apulco.

Crédito: Festival de Medicina Tradicional Apulco, Zácapoaxtla, Puebla (2024).

Escuchar para sanar

La salud, para muchos pueblos indígenas, no se limita al buen funcionamiento del cuerpo. No es sólo una cuestión de órganos ni de síntomas. Es una armonía compleja que involucra al territorio, al espíritu, al entorno. No hay bienestar individual sin equilibrio colectivo.

Esta forma de entender el mundo – territorio e individuo como parte de una misma red – es clave para la preservación cultural. La naturaleza no es vista como recurso a explotar, sino como un conjunto de entidades vivas con las que se convive. La Tierra, el Agua, el Fuego y el Aire no sólo sustentan la vida: intervienen en el bienestar físico y espiritual de las personas. Por eso hay que saber tratar con ellos.

El susto, como lo han llamado los pueblos nahuas y tutunakú, es un desajuste de ese equilibrio. Un encuentro abrupto con una fuerza mayor. Una sombra que se queda atrás. Una entidad que se aleja del cuerpo. A veces es frío (tierra, agua, aire). A veces, calor (fuego). Y según su intensidad, se recurre a las plantas o a los sabios.

En el centro de esta cosmovisión están el corazón, la sombra y el tonal, esos hilos invisibles que conectan al ser humano con lo natural y lo sobrenatural. Cuando se rompen, duele. Cuando se restauran, se cura.

Todo este saber se transmite por la palabra. De generación en generación, a través de consejos, rituales, advertencias. Por eso, si alguna vez escuchas a tu abuela decir que hay que “llamar” a un niño que se espantó, o si alguien propone hacerle una limpia, escucha con atención. No es un acto vacío. Hay siglos de historia detrás. Hay ética, respeto, memoria.

Si quieres conocer más, puedes visitar la [Biblioteca Digital de Medicina Tradicional Mexicana de la UNAM](https://bibliotecadigital.unam.mx/). Pero también puedes acercarte a tu comunidad, a las voces que aún transmiten estos conocimientos en foros, festivales, o en las sobremesas familiares. Escuchar es otra forma de sanar.

Aún queda mucho por aprender. Pero algo está claro: no estamos solos, ni somos seres aislados. Nuestro bienestar depende de cómo nos relacionamos con todo lo que nos rodea —personas, elementos, espíritus. Y por eso, en la visión indígena, la salud comienza con el respeto.

Referencias

- ❖ Báez, L. (2006). El “enemigo”, el “aire”, el “malo”. El complejo de los aires en el sistema de representación de los nahuas de la Sierra Norte de Puebla. *Revista Mexicana de Estudios Antropológicos*, 49, 117–139.
- ❖ Bartholomé, M. A., Barabas, A. M., Báez, L., Garrett, M. G., Guerrero, A., Hernández, M. G., Mejía, A., Pérez, D., Vázquez, A., Rivera, A., Utrilla, B., Prieto, D., Aguirre, I., Mendoza, M., Valle, J., García, M. A., Hernández, M. C., Santos, C., Zamudio, N., y Castilleja, A. (2022). *Los sueños y los días: Chamanismo y nahualismo en el México actual. Volumen V: Pueblos otomíes, huastecos, pames, totonacos y purépechas*. Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- ❖ Beaucage, P., y Rojas Mora, X. (2021). Cosmologías nahua (maseual) y totonaca (tutunakú) de la Sierra Norte de Puebla (México). Primera parte: El tiempo de la creación. *Anales de Antropología*, 55(2), Artículo 2. <https://doi.org/10.22201/iia.24486221e.2021.76451>
- ❖ Beaucage, P., y Rojas Mora, X. (2022). Cosmologías nahua (maseual) y totonaca (tutunakú) de la Sierra Norte de Puebla (México). Segunda parte: Las “almas”, los dueños, las fuerzas maléficas. *Anales de Antropología*, 56(1), Artículo 1. <https://doi.org/10.22201/iia.24486221e.2021.76853>
- ❖ Beaucage, P., y Taller de Tradición Oral del CEPEC. (2012). *Cuerpo, cosmos y medio ambiente entre los nahuas de la Sierra Norte de Puebla. Una aventura en antropología*. Plaza y Valdés.
- ❖ Berenzon Gorn, S., Ito Sugiyama, E., y Vargas Guadarrama, L. A. (2006). Enfermedades y padeceres por los que se recurre a terapeutas tradicionales de la Ciudad de México. *Salud Pública de México*, 48(1). <https://doi.org/10.1590/S0036-36342006000100008>
- ❖ Boege, E. (2008). *El patrimonio biocultural de los pueblos indígenas de México* (1.^a ed.). Instituto Nacional de Antropología e Historia; Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. https://idegeo.centrogeo.org.mx/uploaded/documents/El_patrimonio_biocultural-Eckart_Boege.pdf
- ❖ Chamoux, M.-N. (2016). Los lugares de la oscuridad: Epistemología náhuatl de los procesos vitales y modelos técnicos. *Revista de Antropología*, 59(1), Artículo 1. <https://doi.org/10.11606/2179-0892.ra.2016.124256>
- ❖ Deance Bravo y Troncoso, I. G. (2022). *Akinin. Memoria y cotidianidad entre los totonaco (tutunakú) de la sierra*. Universidad Intercultural del Estado de Puebla; El Errante.
- ❖ Fagetti, A. (2011). Fundamentos de la medicina tradicional mexicana. En *Saberes colectivos y diálogo de saberes en México* (pp. 137–151). UNAM, CRIM; Universidad Iberoamericana Puebla. <https://acortar.link/FaEQZW>

- ❖ Festival de Medicina Tradicional Apulco (2024). *Curandero náhuatl haciendo una limpia* [Fotografía]. Archivo del Festival de Medicina Tradicional Apulco, Zácapaxtla, México.
- ❖ Festival de Medicina Tradicional Apulco (2024). *Curandera tutunakú en ceremonia de inicio del Festival de Medicina Tradicional Apulco* [Fotografía]. Archivo del Festival de Medicina Tradicional Apulco, Zácapaxtla, México.
- ❖ Ichon, A. (1969). *La religion des Totonaques de la Sierra*. Centre National de la Recherche Scientifique.
- ❖ Ivan Deance (Director). (2021, mayo 14). *Tutunaku - La relevancia de las culturas totonacanas de Puebla* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Xeul620oB6Y>
- ❖ Kelly, I. (1966). Worldview of a Highland Totonac Pueblo. En *Summa Anthropologica en homenaje a Roberto J. Weitlaner*. Instituto Nacional de Antropología e Historia; Secretaría de Educación Pública.
- ❖ López Austin, A. (1996). *Cuerpo humano e ideología. Las concepciones de los antiguos nahuas*. Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM.
- ❖ Organización Panamericana de la Salud, y Organización Mundial de la Salud. (2023, agosto 28). *Cumbre Mundial de OMS sobre medicina tradicional destaca evidencias científicas y su integración a los sistemas de salud*. <https://www.paho.org/es/noticias/28-8-2023-cumbre-mundial-oms-sobre-medicina-tradicional-destaca-evidencias-cientificas>
- ❖ Ramírez Martínez, Y. I. (2023, 9 octubre). *Ilustración científica con fines lúdicos enfocada al aprendizaje*. <https://hdl.handle.net/20.500.12371/20017>
- ❖ Rojas Mora, X., Zaragoza Zamitz, Z., y Lara de la Calleja, M. A. (2020). Dimensiones de la RSE y su impacto en una empresa turística indígena: Hotel Taselotzin, Cuetzalan Puebla. *Revista RELAYN*, 4(2), 7–18. <https://doi.org/10.46990/relayn.2020.4.2.1>
- ❖ Roy, P. (1992). *Variation et consensus dans l'utilisation des plantes médicinales chez les Totonaques de la Sierra de Puebla* [Tesis de maestría]. Université de Montréal.
- ❖ Schlein, L. (2023, agosto 10). *Traditional medicine takes center stage at WHO meeting in India*. Voice of America. <https://www.voanews.com/a/traditional-medicine-takes-center-stage-at-who-meeting-in-india/7220064.html>
- ❖ Signorini, I., Lupo, A., López Austin, A., y Cortés, A. (1989). *Los tres ejes de la vida: Almas, cuerpo, enfermedad entre los nahuas de la Sierra de Puebla*. Universidad Veracruzana.
- ❖ Toledo Manzur, V. M., y Barrera Bassols, N. (2008). *La memoria biocultural: La importancia ecológica de las sabidurías tradicionales*. Icaria Editorial.
- ❖ Universidad Nacional Autónoma de México. (2009). *Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana*. <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/>
- ❖ Zolla Luque, C. (2005). La medicina tradicional indígena en el México actual. *Arqueología Mexicana*, 13(74), 62–65.